



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG TABLET ZAT BESI MELALUI PROGRAM EDUKASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA

Devi Ristian Octavia¹, Tiara Anisa Maharani², Izza Umrotus Shofiyah³, Ade Faradillah⁴, Ghiezello Cheyval Hariyanto⁵, Abdul Majid⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

⁶Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

devioctavia1987@gmail.com¹ tiaraanisa227@gmail.com² shofiyaizza85@gmail.com³
afaradillah914@gmail.com⁴ gcheyval@gmail.com⁵ majidumla1@gmail.com⁶

ABSTRAK

Abstrak: Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat terutama pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya tablet zat besi dalam pencegahan anemia melalui program edukasi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan dilaksanakan secara *offline* di MA Matholi'ul Anwar dengan jumlah peserta 51 siswi. Intervensi berupa penyuluhan menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet*, dilanjutkan diskusi serta pembagian tablet zat besi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi berdasarkan uji *Wilcoxon* ($p < 0,05$). Sebagian besar responden mengalami peningkatan jumlah jawaban benar antara *pre-test* dan *post-test*. Program edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia.

Kata Kunci: anemia; remaja; tablet zat besi; edukasi; pengetahuan.

Abstract: Anemia is still a major public health problem, especially among adolescent girls. This community service activity aimed to increase students' knowledge about the importance of iron tablets in preventing anemia through an educational program. The method used was health education with a *pre-test* and *post-test* design. The activity was conducted *offline* at MA Matholi'ul Anwar involving 51 female students. The intervention included counseling using *PowerPoint* and *leaflets*, followed by discussion and distribution of iron tablets. The results showed a significant increase in knowledge after the intervention, as indicated by the *Wilcoxon* test ($p < 0.05$). Most participants experienced an increase in correct answers between *pre-test* and *post-test*. Educational programs are effective in improving knowledge and awareness of adolescent girls regarding anemia prevention.

Keywords: anemia; adolescent; iron tablets; education; knowledge.



Article History:

Received : 06-05-2026

Revised : 09-05-2026

Accepted : 10-05-2026

Online : 10-07-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai, terutama di negara berkembang. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga tubuh tidak mampu mengangkut

oksigen secara optimal (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai sekitar 32% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta produktivitas.

Remaja putri merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah secara rutin akibat menstruasi. Selain itu, rendahnya asupan zat besi dan status gizi yang kurang baik juga berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya anemia (Aulia *et al.*, 2025). Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya berupa kelelahan dan penurunan konsentrasi, tetapi juga berkaitan dengan menurunnya kemampuan belajar, aktivitas fisik, serta daya tahan tubuh. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa anemia berhubungan dengan penurunan prestasi belajar akibat gangguan fungsi kognitif dan berkurangnya suplai oksigen ke jaringan otak. Selain itu, anemia pada remaja putri dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan, termasuk meningkatkan risiko anemia saat kehamilan, perdarahan, serta komplikasi pada bayi seperti berat badan lahir rendah (Siska *et al.*, 2024). Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa mendatang serta bayi dengan berat badan lahir rendah (Yenny Aulya, 2022). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak dini sangat penting dilakukan.

Faktanya, masih banyak remaja putri belum memahami pentingnya konsumsi tablet zat besi, sehingga kepatuhan dalam mengonsumsinya masih rendah. Kondisi ini umumnya diawali dari kurangnya pengetahuan tentang anemia dan manfaat tablet zat besi, yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kesehatannya (Nadjib *et al.*, 2025). Selain itu, keterbatasan pemahaman mengenai cara konsumsi yang benar serta kurangnya informasi yang memadai menyebabkan remaja tidak menjadikan konsumsi tablet zat besi sebagai kebutuhan rutin (Octavia *et al.*, 2023). Kurangnya pengetahuan tersebut juga sering disertai dengan munculnya kekhawatiran terhadap efek samping, seperti mual, muntah, atau rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet zat besi, yang semakin menurunkan motivasi remaja untuk patuh. Studi lain menyebutkan bahwa faktor efek samping, pengetahuan, serta dukungan lingkungan menjadi determinan penting dalam kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja putri (Nurbaiti *et al.*, 2025) (Simanungkalit *et al.*, 2019). Akibatnya, meskipun program pemberian tablet tambah darah telah dilaksanakan di sekolah, tingkat kepatuhan tetap rendah karena belum didukung oleh pemahaman yang memadai (Rahmadana *et al.*, 2025). Apabila kondisi ini tidak ditangani, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek

seperti kelelahan dan penurunan konsentrasi, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas kesehatan remaja secara keseluruhan serta meningkatkan risiko anemia pada masa kehamilan di masa depan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi menjadi langkah penting untuk membentuk perilaku konsumsi tablet zat besi yang lebih baik pada remaja.

Hasil survey awal yang dilakukan pada kelompok sasaran di MA Matholi'ul Anwar, pengetahuan siswa mengenai anemia dan pencegahannya masih sangat terbatas. Hampir sebagian siswi kelas XI yang telah di survey belum mengetahui tentang pentingnya mengkonsumsi tablet zat besi secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi sebagai solusi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pencegahan anemia dimasa mendatang. Program edukasi tentang tablet zat besi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui penyuluhan, diskusi kelompok, maupun media edukatif mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat yang tepat berkorelasi terhadap perilaku masyarakat dalam penggunaan obat yang rasional, sehingga manfaat dari penggunaan obat dapat tercapai (Octavia & Utami, 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya konsumsi tablet zat besi, membentuk sikap positif, serta mendorong kepatuhan dalam mengonsumsinya sebagai langkah preventif terhadap anemia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh Tim Pengabdian yang berasal dari Prodi Sarjana Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan di MA Matholi'ul Anwar pada bulan April 2026 selama 120 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bertema "Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Tablet Zat Besi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Program Edukasi" yang dihadiri oleh 51 siswi kelas 11 jurusan MIPA. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan para siswi yang hadir terhadap pentingnya konsumsi tablet zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengisian lembar *pre-test* yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat kepada para siswi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi tentang pentingnya tablet zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja. Selanjutnya penyampaian materi dengan metode Cara Belajar Insan Aktif (CBIA) atau dikenal juga sebagai *Community-Based Interactive Approach* merupakan metode edukasi yang dapat digunakan dalam mengedukasi masyarakat untuk memilih dan menggunakan obat yang benar (Kurniawati & Lestari, 2022). Materi disampaikan dengan menggunakan media edukasi berupa *powerpoint* dan

leaflet (gambar 1). Penyuluhan yang diberikan yaitu meliputi pengertian anemia, mengapa remaja putri lebih rentan mengalami anemia, dampak negatif anemia, penyebab anemia, gejala anemia, pencegahan anemia dan juga mengenai tablet zat besi yang dapat digunakan untuk mengatasi anemia. Selain kegiatan penyuluhan, di lakukan juga pembagian tablet zat besi untuk mengatasi anemia khususnya pada remaja putri. Kegiatan ini kemudian dilanjut dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang ditujukan untuk para siswi, disini para siswi yang antusias dalam bertanya dan menjawab pertanyaan akan mendapatkan *doorprize*. Tahap selanjutnya pengisian *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan dari para siswi setelah diberikan penyuluhan. Kemudian masuk acara terakhir penutupan dari tim pengabdian sekaligus ditutup dengan foto bersama.



Gambar 1. *Leaflet* sebagai media edukasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XI yang termasuk dalam kelompok remaja putri. Secara umum, partisipan berada pada rentang usia remaja ($\pm 15-17$ tahun), yang merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat. Seluruh partisipan merupakan pelajar aktif yang mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dan belum memiliki latar belakang pendidikan khusus di bidang kesehatan. Kelompok ini dipilih karena remaja putri merupakan populasi yang rentan mengalami anemia akibat kehilangan zat besi selama menstruasi serta peningkatan kebutuhan nutrisi pada masa pertumbuhan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi mengenai pentingnya tablet zat besi dalam pencegahan anemia setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* (Tabel 1), sebagian besar responden mengalami peningkatan jumlah jawaban benar. Dari 51 responden, sebanyak 36 siswi mengalami

peningkatan nilai, 14 siswi tidak mengalami perubahan, dan 1 siswi mengalami penurunan nilai. Hasil *pre-test* dan *post-test* penyuluhan pada peserta dipaparkan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Jawaban Responden Terhadap Kuesioner

No	Pertanyaan	n (%)	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin.	100%	100%
2.	Menstruasi tidak meningkatkan resiko anemia pada remaja putri.	68%	98%
3.	Sangobion, Etabion, dan Sakatonik Activ adalah beberapa contoh obat anemia yang beredar di pasaran.	98%	100%
4.	Konsumsi tablet tambah darah 1 kali sehari terutama pada saat sedang menstruasi.	80%	100%
5.	Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi.	88%	96%
6.	Tablet tambah darah tidak membantu meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh.	100%	94%
7.	Kebiasaan minum teh hijau atau kopi setelah makan merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri.	96%	98%
8.	Tablet tambah darah mengandung zat besi (Fe) yang berfungsi untuk mencegah anemia.	98%	100%
9.	Kekurangan zat besi dapat menyebabkan tubuh mudah lelah dan pusing.	100%	100%
10.	Tablet tambah darah sebaiknya disimpan di tempat lembab agar tidak mudah rusak.	64%	88%

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pemahaman yang relatif baik pada poin mengenai fungsi tablet penambah darah dalam meningkatkan kadar zat besi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa informasi dasar terkait anemia dan manfaat tablet zat besi telah cukup dikenal oleh remaja, baik melalui pendidikan formal maupun sumber informasi lainnya. Namun demikian, hasil *post-test* justru menunjukkan adanya penurunan nilai pada poin yang sama, yang mengindikasikan terjadinya kebingungan atau perubahan pemahaman setelah proses edukasi.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan sebagai bagian dari proses pembelajaran, di mana penambahan informasi baru yang lebih kompleks dapat memengaruhi struktur pengetahuan awal peserta. Dalam edukasi kesehatan, kondisi ini dapat terjadi ketika peserta menerima informasi tambahan seperti mekanisme kerja zat besi, aturan konsumsi, maupun efek samping, sehingga memunculkan keraguan terhadap pemahaman sebelumnya (Yudianto *et al.*, 2025). Dengan demikian, penurunan skor pada *post-test* tidak selalu mencerminkan kegagalan edukasi, tetapi dapat menjadi indikator bahwa peserta sedang berada pada tahap penyesuaian pemahaman. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lanjutan dengan strategi edukasi yang lebih terstruktur, menggunakan metode yang sederhana, interaktif, dan berulang, agar informasi yang diberikan dapat dipahami secara utuh dan tidak menimbulkan kebingungan (Octavia *et al.*, 2025).

Tabel 2. Perbedaan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*.

Indikator	Median	Minimum	Maksimum	P Value
Pretest	9	7	10	0,000 ^a
Posttest	10	8	10	

^aWilcoxon-test

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif tabel; 2, nilai tengah (*median*) *pre-test* sebesar 9,00 dan nilai tengah (*median*) *post-test* sebesar 10,00. Pada nilai terendah (*minimum*) *pre-test* sebesar 7 sedangkan nilai terendah (*minimum*) *post-test* sebesar 8. Pada nilai tertinggi (*maximum*) *pre-test* sebesar 10 sedangkan pada nilai tertinggi (*maximum*) *post-test* sebesar 10 dengan nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi secara signifikan.



Gambar 2. Pemberian materi mengenai pentingnya tablet zat besi sebagai upaya pencegahan anemia.

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode CBIA yang digunakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengombinasikan metode edukasi dan simulasi pemberian tablet zat besi merupakan pendekatan yang aplikatif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku kesehatan remaja. Edukasi tidak hanya difokuskan pada penyampaian informasi mengenai anemia dan manfaat tablet zat besi, tetapi juga dilengkapi dengan simulasi cara konsumsi yang benar, waktu minum yang tepat, serta penanganan efek samping ringan yang mungkin muncul. Melalui simulasi, peserta dapat mempraktikkan secara langsung sehingga materi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Pendekatan ini membantu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, karena remaja tidak hanya mengetahui, tetapi juga memahami bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teori, peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam kegiatan promosi kesehatan. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatannya. Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan siswi diharapkan dapat mendorong kesadaran untuk mengonsumsi tablet zat besi secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Rahmadana *et al.*, 2025).

Selain itu, hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tindaon *et al.*, 2024 yang menyatakan bahwa metode penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya tablet zat besi. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan ini, selain peningkatan pengetahuan, juga dilakukan pembagian tablet zat besi sebagai bentuk implementasi langsung dari edukasi yang diberikan. Hal ini penting karena tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga mendorong praktik nyata dalam pencegahan anemia. Konsumsi tablet zat besi secara rutin telah terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia pada remaja putri (Simanungkalit *et al.*, 2019).

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa responden yang tidak mengalami peningkatan bahkan mengalami penurunan nilai. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya konsentrasi saat penyuluhan, perbedaan kemampuan dalam menerima informasi, serta keterbatasan waktu dalam penyampaian materi. Selain itu, faktor lingkungan dan kebiasaan sehari-hari juga dapat memengaruhi tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Fenomena tersebut dapat mencerminkan adanya kebingungan kognitif setelah proses edukasi

berlangsung. Dalam teori pembelajaran, kondisi ini sering dikaitkan dengan *cognitive overload*, yaitu situasi ketika peserta menerima informasi dalam jumlah besar sehingga kapasitas memori kerja menjadi terbatas dan mengganggu pemahaman awal yang telah dimiliki. Selain itu, peserta dengan pengetahuan awal yang rendah cenderung mengalami beban kognitif yang lebih tinggi sehingga proses pemahaman menjadi kurang optimal (Kiesewetter *et al.*, 2020)(Fuoad *et al.*, 2022).

Penurunan skor juga dapat diinterpretasikan sebagai bagian dari proses *restructuring knowledge*, yaitu ketika peserta mulai merevisi pengetahuan awalnya setelah menerima informasi baru. Dalam tahap ini, ketidaksesuaian antara konsep lama dan informasi baru dapat menyebabkan fluktuasi hasil evaluasi. Namun, kondisi tersebut tidak selalu menunjukkan kegagalan edukasi, melainkan bagian dari proses pembelajaran menuju pemahaman yang lebih mendalam. Hal ini didukung oleh studi dalam pendidikan kesehatan yang menunjukkan bahwa hasil belajar dapat mengalami fluktuasi pada tahap awal sebelum akhirnya meningkat setelah proses adaptasi dan penguatan materi (Fischer *et al.*, 2023).



Gambar 3. Pembagian *doorprize* kepada peserta.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain antusiasme peserta yang tinggi, penggunaan media edukasi yang menarik, serta metode penyampaian yang interaktif. Sedangkan faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu pelaksanaan, variasi tingkat pemahaman siswi, serta kemungkinan kurangnya tindak lanjut setelah kegiatan edukasi selesai.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa program edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pencegahannya. Dengan peningkatan pengetahuan yang baik, diharapkan dapat terbentuk perilaku hidup sehat, khususnya dalam mengonsumsi tablet zat besi secara rutin sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan penyampaian materi melalui metode penyuluhan mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet zat besi (Gambar 1). Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan melalui konsumsi tablet zat besi. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan media edukasi berupa powerpoint dan leaflet serta diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi. Oleh karena itu, edukasi mengenai konsumsi tablet zat besi menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan serta mencegah terjadinya anemia.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya tablet zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja putri melalui program edukasi. Secara umum, kegiatan edukasi telah memberikan pemahaman kepada peserta, meskipun terdapat hasil yang menunjukkan penurunan pada beberapa aspek yang perlu menjadi perhatian dalam evaluasi kegiatan selanjutnya. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi masih perlu disesuaikan agar lebih mudah dipahami oleh peserta.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik berkat adanya kerja sama dan koordinasi yang baik antara pihak pengabdian dan pihak sekolah sebagai mitra. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan edukasi, terutama dalam sesi diskusi dan tanya jawab yang membahas seputar anemia dan konsumsi tablet zat besi. Namun demikian, keterbatasan waktu dan metode penyampaian materi menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan pada kegiatan pengabdian berikutnya. Dengan demikian, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan agar memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pihak MA Matholiul Anwar yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para guru serta siswi kelas XI yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan edukasi berlangsung, sehingga program ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tidak lupa,

penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Aninda Novra Amalia, Siti Haniyah, I. A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11, 8–13.
- Aulia, N. S., Wati, D. A., & Lestari, L. A. (2025). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi , Asam Folat , dan Vitamin B12 dengan Anemia Remaja Putri Correlation of Sufficiency Iron , Folic Acid , and Vitamin B12 with Adolescent Female Anemia. *Jurnal Riset Gizi*, 13(2), 138–145.
- Fischer, K., Sullivan, A. M., Cohen, A. P., King, R. W., Cockrill, B. A., & Besche, H. C. (2023). Using cognitive load theory to evaluate and improve preparatory materials and study time for the flipped classroom. *BMC Medical Education*, 23(1), 345. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04325-x>
- Fuoad, S. A., El-Sayed, W., & Marei, H. (2022). Effect of different teaching/learning approaches using virtual patients on student's situational interest and cognitive load: a comparative study. *BMC Medical Education*, 22(1), 763. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03831-8>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kiesewetter, J., Sailer, M., Jung, V. M., Schönberger, R., Bauer, E., Zottmann, J. M., Hege, I., Zimmermann, H., Fischer, F., & Fischer, M. R. (2020). Learning clinical reasoning: how virtual patient case format and prior knowledge interact. *BMC Medical Education*, 1–10.
- Kurniawati, E., & Lestari, T. P. (2022). *Edukasi Cara Penggunaan Obat Yang Benar Dengan Metode CBIA Pada Kader Gema Cermat Puskesmas Kowilut Kota Kediri Tahun*. 22–25.
- Nadjib, S., Amai, I. S., Arda, Z. A., & Gorontalo, U. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet FE Pada Remaja Putri The Relationship of The Level of Anemia Knowledge On Compliance With Fe Tablet Consumption In Adolescent Women. *Journal of Health Quality Development (JHQD)*, 3(2).
- Nurbaiti, A., Santoso, B., & Supriyadi. (2025). Model Edukasi Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12849>
- Octavia, D. R., Nita, Y., & Hermansyah, A. (2025). *Pemberdayaan Kampung Ask Me Dagusibu Sebagai Pusat Bertanggung Jawab Melalui Edukasi Komunitas*. 9(3), 2–6.
- Octavia, D. R., & Utami, P. R. (2024). *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia The influence of health education using herbal e-catalog media and conventional education community knowledge and interest in the use of TOGA as a tradisonal medicine for self-medication*. 12(5), 330–336.
- Octavia, D. R., Utami, P. R., Susanti, I., Lamongan, U. M., & Java, E. (2023). Implementation of Telemedicine through “Apoteker Keluarga Online” Application as an Effort for Rational Headache Self-Medication. *Jurnal Info Kesehatan*, 21(1), 17–24. <https://doi.org/10.31965/infokes.Vol21Iss1.890>
- Rahmadana, M. H., Monika, C., Amalia, V., Habib, H. W., Putri, F., Siregar, B., & Semiarty, R. (2025). Implementasi Program Teratai Sebagai Model Edukasi

- Berbasis Sekolah Untuk Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Implementation Of Teratai Program As A School-Based Education Model To Improve Compliance In Consumption Of Bloo. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 8(4), 446–460.
- Simanungkalit, S. F., Labuh, P., Upaya, P., & Masyarakat, K. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 175–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Siska, A., Arifin, N., Handayani, R., Handayani, Y., Kebidanan, P. S., & Kesehatan, I. (2024). Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 78–85.
- Tindaon, R. L., Feronika, A. I., Amadea, C. P., & Aqil, M. S. (2024). *Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui metode penyuluhan Pendahuluan dilakukan , namun hingga saat ini masih banyak remaja putri yang ditemukan sering mengalami*. 2(1), 9–13.
- World Health Organization. (2025). *Anemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Yenny Aulya, F. M. D. (2022). Penyuluham Tentang Pentingnya Menkonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4, 709–714.
- Yudianto, C. O., Khusnul Dwihestie, L., & Sajidalloh, F. N. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Risiko Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 2(01 SE-Articles), 18–27. <https://doi.org/10.35872/jck.v2i01.826>