

## **Peluk Rematri Mapan Sedia (Pendamping Remaja Putri Untuk Masa Depan Sehat Bahagia) RT. 01-03 Desa Keliling Benteng Ilir**

**Vanessa Destiani Mulia Putri, Muhammad Irwan Setiawan, Muhammad Akbar Fanani, Siti Jainab**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Penulis korespondensi : Vanessa Destiani Mulia Putri

E-mail : 2210912320001@mhs.ulm.ac.id

Diterima: 19 Juni 2025 | Direvisi: 26 Juli 2025 | Disetujui: 27 Juli 2025 | Online: 31 Juli 2025

© Penulis 2025

### **Abstrak**

Program edukatif dan partisipatif PELUK REMATRI MAPAN SEDIA di RT 01–03 Desa Keliling Benteng Ilir terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia melalui konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Peningkatan soft skill seperti kepemimpinan, komunikasi, dan motivasi, serta hard skill berupa pemahaman anemia dan manfaat TTD diperkirakan meningkat hingga 70–80%, dengan peningkatan jumlah remaja yang rutin mengonsumsi TTD dari 4 menjadi 12 orang. Keberhasilan ini didukung oleh keterlibatan kader sebaya sebagai agen perubahan dan pemantauan berkelanjutan dari kader. Ke depan, program ini direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa dan prevalensi anemia tinggi. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku, serta pengembangan pengabdian berbasis digital dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi berkelanjutan. Kolaborasi lintas sektor, termasuk peran sekolah, keluarga, dan tokoh masyarakat, juga perlu diperkuat untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program dalam jangka panjang.

**Kata kunci:** pengabdian; TTD; remaja; gizi

### **Abstract**

The educational and participatory program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA in RT 01–03, Keliling Benteng Ilir Village, has proven effective in increasing knowledge and motivation among adolescent girls in preventing anemia through the consumption of iron supplementation tablets (TTD). Improvements in soft skills such as leadership, communication, and motivation, as well as hard skills related to anemia awareness and the benefits of TTD, are estimated to have increased by 70–80%, with the number of girls routinely taking TTD rising from 4 to 12 individuals. This success was supported by the involvement of peer educators as change agents and consistent monitoring by trained youth cadres. Going forward, the program is recommended to be replicated in other areas with similar characteristics and high anemia prevalence. Further research is needed to assess the long-term impact on behavior change, along with the development of community service initiatives using digital platforms and social media as tools for continuous health education. Cross-sector collaboration including schools, families, and community leaders should also be strengthened to ensure the program's sustainability and long-term effectiveness.

**Keywords:** devotion; signature; teenagers; nutrition

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang masih menjadi perhatian serius, terutama di negara berkembang. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa anemia mempengaruhi sekitar 1,62 miliar orang di seluruh dunia, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja perempuan. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan seiring pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi secara rutin. Kekurangan zat besi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan produktivitas, termasuk kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan (Mudjati I dkk, 2023).

Permasalahan yang dihadapi di Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar adalah masih rendahnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri. Berdasarkan hasil diagnosa komunitas saat kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan I (PBL 1), diketahui bahwa hanya 19% dari total 21 remaja putri yang pernah mendapatkan atau membeli TTD, sedangkan sisanya sebanyak 81% belum pernah mengonsumsi TTD. Selain itu, faktor pendukung lainnya seperti pengelolaan sampah yang kurang tepat (93%) dan kejadian diare yang tinggi (58%) turut memengaruhi penyerapan zat besi dalam tubuh, memperbesar risiko terjadinya (Gunarmi G dkk, 2024; Rahmawati R dkk, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang melibatkan peningkatan pengetahuan dan sikap dapat membentuk perilaku sehat dalam mengonsumsi TTD. Menurut teori Lawrence Green, perubahan perilaku dimulai dari peningkatan pengetahuan, diikuti perubahan sikap, dan akhirnya diwujudkan dalam tindakan nyata (Andani Y dkk, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga mendorong pelaksanaan program suplementasi zat besi sebagai strategi nasional untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja putri usia 10–18 tahun mencapai 60,5%, yang menjadikan kelompok ini sebagai prioritas dalam intervensi gizi nasional. Data tersebut diperkuat dengan laporan SNKK dan WHO yang menunjukkan tingginya angka anemia di Indonesia, khususnya di Kalimantan Selatan (Gunarmi G dkk, 2024).

Program pengabdian “PELUK REMATRI MAPAN SEDIA (Pendamping Remaja Putri untuk Masa Depan Sehat Bahagia)” dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif untuk mengatasi permasalahan anemia di kalangan remaja putri. Kegiatan ini melibatkan unsur kolaboratif antara mahasiswa, dosen, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Bentuk kegiatan meliputi penyuluhan, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta pendampingan pengisian kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi TTD.

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia. Diharapkan program ini mampu memberikan dampak jangka panjang terhadap perbaikan status kesehatan remaja putri di Desa Keliling Benteng Ilir serta menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

## METODE

Kegiatan intervensi dilaksanakan di Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar pada bulan Juli 2024. Intervensi terdiri atas penyuluhan edukatif mengenai anemia pada remaja putri dengan peserta kegiatan sebanyak 23 remaja putri. Untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstandar. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada setiap partisipan menggunakan alat digital hemoglobinometer guna mengetahui status anemia berdasarkan standar kadar Hb normal. Bentuk kegiatan intervensi yang dilakukan RT. 01-3 Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar terbagi menjadi dua, yaitu intervensi fisik dan non-fisik, yaitu:

a. Intervensi fisik

1) Pengecekan Kadar Hemoglobin

Intervensi fisik dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri untuk mendeteksi kemungkinan anemia. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat digital HemoCue Hb 201+ yang dirancang untuk mengukur konsentrasi Hb secara cepat dan akurat. Prosedur dimulai dengan pengambilan sampel darah kapiler melalui tusukan steril pada ujung jari menggunakan lancet. Darah yang keluar ditampung menggunakan microcuvette khusus yang sudah mengandung strip reagen. Strip tersebut secara otomatis bereaksi dengan darah dan kemudian dimasukkan ke dalam perangkat HemoCue. Hasil pengukuran Hb dapat terlihat dalam waktu kurang dari satu menit.

Pemeriksaan dilakukan oleh bidan desa yang telah terbiasa menggunakan alat tersebut, untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil. Data kadar Hb dicatat dan digunakan untuk mengkategorikan status anemia berdasarkan standar WHO (Hb <12 g/dL untuk remaja putri).

b. Intervensi non-fisik

1) Edukasi Remaja Sehat Bebas Anemia dan Pentingnya Tablet Tambah Darah

Edukasi dan sosialisasi diberikan kepada remaja putri. Metode penyampaian edukasi mengenai remaja sehat bebas anemia dan pentingnya TTD diawali dengan eramah interaktif, yakni dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah remaja putri RT. 01-03 Media edukasi berupa power point (PPT) mengenai:

- a. definisi anemia dan kelompok risiko
- b. penyebab dan gejala anemia pada remaja putri
- c. upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik
- d. konsumsi makanan kaya zat besi dan zat yang meningkatkan penyerapannya
- e. pengenalan TTD, cara konsumsi yang tepat, dan manfaatnya

Durasi setiap sesi edukasi adalah 45–60 menit, yang terdiri atas 30 menit paparan materi dan 15–30 menit sesi tanya jawab dan diskusi. Sesi edukasi dilakukan secara berkelompok di balai desa dengan melibatkan tenaga kesehatan dan fasilitator dari tim pelaksana program.

2) Pembentukan Kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA

Pembentukan kader dilakukan sebagai strategi berkelanjutan untuk memperkuat intervensi edukatif dan meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD. Kader dipilih dari kalangan remaja putri yang aktif, komunikatif, dan memiliki pengaruh positif di lingkungan sosialnya. Pelatihan kader dilaksanakan dalam bentuk workshop selama dua sesi, masing-masing berdurasi 90 menit. Materi pelatihan mencakup:

- a. pemahaman dasar tentang anemia dan TTD,
- b. teknik komunikasi dan edukasi sebaya,
- c. strategi motivasi dan pendekatan interpersonal,
- d. cara monitoring dan pelaporan kepatuhan konsumsi TTD.

Setelah pelatihan, kader bertugas melakukan pemantauan mingguan melalui kunjungan rumah atau komunikasi daring. Kader juga berperan sebagai *role model* dalam menerapkan pola hidup sehat, menyebarkan informasi kesehatan, dan menjadi penghubung antara remaja dan tenaga kesehatan. Kegiatan kader ini diharapkan menjadi intervensi berkelanjutan dalam pencegahan anemia di tingkat komunitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Intervensi Kesehatan Masyarakat

Kegiatan intervensi program Kelas Remaja PELUK REMATRI MAPAN SEDIA terdiri dari 3 rangkaian, yaitu kegiatan edukasi remaja putri berupa penyuluhan terkait tablet tambah darah dan penyakit anemia, pengecekan kadar hemoglobin remaja putri, serta pembagian obat tablet tambah darah. Program ini menonjolkan peran aktif remaja putri dalam pelaksanaannya. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu para remaja putri kader Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar. Nama intervensi kesehatan masyarakat yang kami lakukan dalam kegiatan PBL II

di Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar adalah “Program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA (Pendamping Remaja Putri Untuk Masa Depan Sehat Bahagia)”.



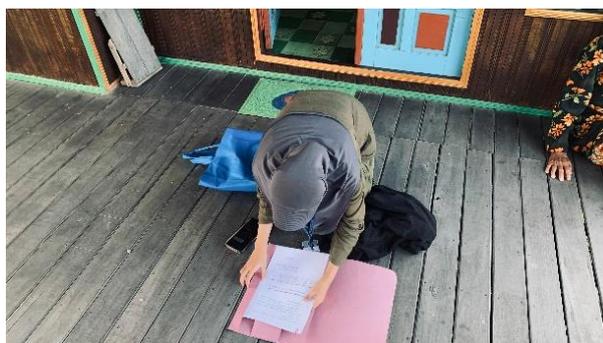
**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan tentang Tablet Tambah Darah dan Penyakit Anemia

Kegiatan intervensi berbentuk non-fisik yang terdiri dari 3 rangkaian, yaitu kegiatan penyuluhan tentang obat tablet tambah darah dan penyakit anemia, pembagian obat tablet tambah darah dan pembentukan kader. Rangkaian kegiatan intervensi non-fisik yang pertama yaitu penyuluhan tentang obat tablet tambah darah dan penyakit anemia. Penyuluhan ini melibatkan diskusi interaktif dan *games* sebagai *ice breaking* kegiatan. Peserta diberi materi terkait penyakit anemia, obat tablet tambah darah, dan bahan makanan yang banyak mengandung zat besi.



**Gambar 2.** Kegiatan Pembagian Tablet Tambah Darah Kepada Remaja Putri

Kegiatan kedua yaitu kegiatan pembagian obat tablet tambah darah, remaja putri diberikan tablet tambah darah secara gratis, serta penjelasan mengenai cara konsumsi yang benar dan manfaatnya dalam menjaga kadar hemoglobin tetap normal. Pembagian diharapkan agar para remaja mendapatkan asupan zat besi yang cukup guna mendukung kesehatan dan perkembangan optimal. Tablet ini berfungsi untuk menambah asupan zat besi yang dibutuhkan tubuh, terutama pada masa menstruasi yang rentan menyebabkan penurunan kadar hemoglobin



**Gambar 3.** Kegiatan Pembentukan Kader

Ketiga yaitu pembentukan kader merupakan salah satu upaya strategis dalam pencegahan anemia dengan meningkatkan kepatuhan remaja putri. Kader juga berperan dalam memberikan informasi dan edukasi tentang dampak anemia pada remaja putri serta memotivasi mereka agar rutin mengonsumsi TTD. Selain itu, kader bertindak sebagai "*role model*", serta sebagai penggerak motivasi terhadap remaja putri. Kader yang telah dibentuk melakukan kunjungan ke rumah-rumah remaja putri untuk memantau perkembangan mereka, memberikan penyuluhan, serta menyarankan konsumsi TTD secara teratur yang didampingi asupan makanan bergizi.



**Gambar 4.** Pengecekan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Sedangkan intervensi fisik hanya satu kegiatan yaitu melakukan pengecekan kadar hemoglobin remaja putri merupakan langkah penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, yang sering kali terjadi pada kelompok usia ini akibat menstruasi dan asupan gizi yang kurang optimal. Anemia dapat memengaruhi kualitas hidup remaja, termasuk gangguan konsentrasi, kelelahan, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dalam kegiatan ini peserta diajarkan hubungan antara konsumsi obat tablet tambah darah dan pencegahan penyakit anemia.

Program intervensi *PELUK REMATRI MAPAN SEDIA* (Pendamping Remaja Putri untuk Masa Depan Sehat Bahagia) merupakan upaya promotif dan preventif dalam mengatasi masalah anemia pada remaja putri di Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar. Kegiatan intervensi ini dirancang dalam bentuk edukasi kesehatan, pembagian tablet tambah darah (TTD), pemeriksaan hemoglobin, serta pembentukan kader remaja putri sebagai ujung tombak perubahan perilaku sehat.

Kegiatan edukasi mengenai anemia dan TTD yang dikombinasikan dengan pendekatan partisipatif melalui diskusi dan permainan edukatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri. Hal ini sejalan dengan temuan Sulaningsi et al. (2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan interaktif dengan metode permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia dan berdampak positif terhadap sikap serta perilaku pencegahan anemia.

Pemberian TTD secara langsung kepada peserta disertai dengan penjelasan cara konsumsi dan manfaatnya menunjukkan pendekatan *behavioral change communication* yang kuat. Intervensi yang menyertakan informasi yang komprehensif mengenai cara konsumsi TTD dan alasan pentingnya konsumsi rutin dapat meningkatkan kepatuhan hingga 60%, dibandingkan dengan pendekatan distribusi TTD tanpa edukasi. Tablet tambah darah mengandung 60 mg zat besi dan 400 µg asam folat yang penting bagi remaja putri, khususnya dalam masa pubertas dan saat menstruasi, ketika kebutuhan zat besi meningkat secara fisiologis (WHO, 2022).

Aspek yang membedakan intervensi ini adalah pelibatan kader remaja putri yang diberdayakan sebagai pendamping dan *role model* dalam upaya peningkatan kepatuhan konsumsi TTD. Pendekatan berbasis kader terbukti efektif dalam menjangkau kelompok sasaran dan mempertahankan perubahan perilaku kesehatan jangka panjang. Studi oleh Oktaviasari et al. (2022) menunjukkan bahwa kader sebaya memiliki pengaruh signifikan dalam membangun komunikasi persuasif antar remaja, sehingga

meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan dan memfasilitasi pembentukan norma sosial baru terkait konsumsi TTD.

Sementara itu, pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai bagian dari intervensi fisik berperan penting dalam mendeteksi status anemia secara objektif dan memberikan umpan balik langsung kepada peserta. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman menyeluruh kepada remaja tentang keterkaitan antara konsumsi zat besi, status hemoglobin, dan risiko anemia. Pengetahuan ini sangat penting mengingat anemia pada remaja putri berdampak luas terhadap produktivitas, konsentrasi belajar, hingga risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan (Khobibah dkk, 2021). Oleh karena itu, integrasi antara edukasi, pemeriksaan status anemia, dan pemberdayaan kader merupakan pendekatan intervensi yang holistik dan kontekstual, selaras dengan strategi nasional pencegahan anemia remaja.

Dengan melibatkan remaja secara aktif dan menciptakan lingkungan pendukung melalui kaderisasi, program *PELUK REMATRI MAPAN SEDIA* mencerminkan model intervensi yang berbasis komunitas dan berpotensi untuk direplikasi di wilayah lain yang memiliki prevalensi anemia remaja tinggi. Kombinasi antara intervensi non-fisik (pengetahuan dan perilaku) dan fisik (pemeriksaan hemoglobin) memungkinkan pencapaian tujuan promotif yang berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.

### Evaluasi terhadap Pelaksanaan Kegiatan Intervensi

Evaluasi adalah kegiatan atau proses untuk menilai sesuatu (Phafiandita dkk, 2022). Evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan program dan perbaikan yang terjadi setelah implementasi tindakan (Suciani dkk, 2023). Dalam hal ini evaluasi merupakan salah satu kegiatan yang turut menentukan keberhasilan suatu program. Selain itu, evaluasi juga bermaksud untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai atau tidak, apakah pelaksanaan program sesuai dengan rencana, serta dampak apa yang terjadi setelah program dilaksanakan. Evaluasi program berguna bagi para pengambil keputusan untuk menetapkan apakah program akan dihentikan, diperbaiki, dimodifikasi, dikembangkan atau ditingkatkan. Berdasarkan kegiatan intervensi yang kami lakukan di Desa Keliling Benteng Ilir RT 01-03, maka evaluasi pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

#### 1. Evaluasi Penyuluhan PELUK REMATRI MAPAN SEDIA

Adapun karakteristik partisipan program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA Sebagai peningkatan kepatuhan konsumsi TTD penyuluhan dan cek pemeriksaan Hb di RT 01-03 Desa Keliling Benteng Ilir yaitu sebagai berikut.

Berdasarkan hasil pendataan, seluruh partisipan yang mengikuti kegiatan ini berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah sebanyak 22 orang atau 100% dari total partisipan. Tidak terdapat partisipan laki-laki dalam kegiatan ini.

##### a. Evaluasi Input

Evaluasi input difokuskan pada ketersediaan sumber daya yang menunjang pelaksanaan program. Secara umum, sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk pelaksanaan program edukasi "Kelas Rematri MAPAN SEDIA" telah tersedia secara memadai. Tim pelaksana menyiapkan media penyuluhan berupa presentasi PowerPoint dan proyektor sebagai alat bantu visual dalam penyampaian materi mengenai anemia, suplementasi tablet tambah darah, serta konsumsi pangan kaya zat besi. Di sisi partisipan, keterlibatan remaja putri di RT 01-03 Desa Keliling Benteng Ilir menunjukkan antusiasme tinggi, dengan jumlah kehadiran mencapai 22 orang dari target peserta yang telah ditetapkan.

##### b. Evaluasi Proses

Pengukuran evaluasi proses diarahkan pada seberapa jauh kegiatan yang dilaksanakan di dalam program sudah terlaksana sesuai dengan rencana. Evaluasi proses dilakukan pada saat kegiatan berlangsung. Adapun remaja putri berpartisipasi dalam kegiatan berjumlah 22 orang. Remaja Putri berperan aktif pada saat pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Pada penyuluhan program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA masih terdapat kendala seperti adanya pengunduran waktu pelaksanaan dari rundown yang telah

dilaksanakan karena menunggu kehadiran remaja, para aparaturnya dan tim kolaborasi seperti bidan berperan penting pada proses cek Hb dan kurangnya perhatian remaja terhadap informasi jadwal kegiatan.

c. Evaluasi Output

Evaluasi terhadap output dilaksanakan setelah pekerjaan selesai dilaksanakan, pada periode tertentu untuk mengetahui output, efek atau dampak program apakah sudah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya. Output dari intervensi ini dapat terukur melalui skor *pre-test* dan skor *post-test* yang mengalami peningkatan dari sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan. Program penyuluhan "PELUK REMATRI MAPAN SEDIA" menunjukkan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan dukungan dari berbagai pihak terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 22 responden, terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Sebanyak 10 responden menjawab lima soal dengan benar setelah penyuluhan, sementara sebagian lainnya menunjukkan peningkatan moderat, dan hanya tiga responden mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap pentingnya konsumsi TTD.

Sikap peserta terhadap TTD juga meningkat secara signifikan. Sebanyak 91% responden mengalami perubahan sikap ke arah positif, yang mencerminkan pemahaman mereka mengenai manfaat TTD, cara konsumsi yang benar, serta pengetahuan tentang efek samping yang mungkin dirasakan. Hanya 9% responden yang mengalami penurunan sikap, yang mungkin dipengaruhi oleh pengalaman atau persepsi pribadi. Dukungan dari lingkungan sekitar juga meningkat secara menyeluruh. Dukungan sekolah menunjukkan hasil yang menggembirakan, di mana seluruh responden (100%) merasakan peningkatan dukungan setelah penyuluhan. Hal serupa juga terjadi pada aspek dukungan teman sebaya, di mana 36% mengalami peningkatan signifikan dan 64% menunjukkan peningkatan yang baik. Interaksi sosial di kalangan remaja terbukti memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Pada aspek dukungan keluarga, seluruh responden merasakan peningkatan dukungan orang tua setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diterima remaja turut memengaruhi pola komunikasi dan keterlibatan keluarga dalam mendukung kebiasaan konsumsi TTD. Terakhir, dukungan dari petugas kesehatan juga mengalami peningkatan pada semua responden. Ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan mampu memperkuat hubungan antara remaja dan tenaga kesehatan, serta membentuk kepercayaan terhadap informasi yang diberikan. Secara keseluruhan, penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memperkuat sistem dukungan sosial yang penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

a. Karakteristik Kader

Berdasarkan hasil pendataan, seluruh kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA yang terbentuk berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah sebanyak 3 orang atau 100% dari total kader yang terlibat. Tidak terdapat kader laki-laki dalam kegiatan ini.

**Tabel 5.** Umur Kader PELUK REMA TRI MAPAN SEDIA

| No.          | Umur        | Jumlah         | Persentase  |
|--------------|-------------|----------------|-------------|
| 1.           | 21-30 Tahun | 1 Orang        | 33,3%       |
| 2.           | 31-40 Tahun | 1 Orang        | 33,3%       |
| 3.           | 51-65 Tahun | 1 Orang        | 33,3%       |
| <b>Total</b> |             | <b>3 Orang</b> | <b>100%</b> |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa rentang umur dari kader yaitu dari umur 21 – 30 tahun sebanyak 1 orang atau 33,3% dan diikuti dengan rentang umur 31 – 40 tahun sebanyak 1 orang atau 33,3%. Dan rentang usia 51-65 tahun sebanyak 1 orang atau 33,3%.

b. Evaluasi Input

Evaluasi input pada kegiatan pembentukan kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA menunjukkan kesiapan dan kecukupan sumber daya yang mendukung pelaksanaan program. Sarana dan prasarana pendukung telah disiapkan secara optimal oleh tim pelaksana, termasuk perangkat audio seperti speaker dan mikrofon yang digunakan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi selama sesi pembentukan kader. Laptop digunakan sebagai media penayangan materi edukatif tambahan. Kegiatan pembentukan kader dilaksanakan secara daring sebagai bentuk penyesuaian terhadap kondisi lapangan, mengingat adanya keterbatasan kehadiran fisik dari salah satu kader. Dukungan prasarana lokal juga terlihat dari kesiapan warga di RT 01–03 Desa Keliling Benteng Iilir yang menyediakan lokasi pelaksanaan kegiatan daring.

Sumber daya manusia (SDM) dalam kegiatan ini terbagi menjadi dua kategori. Pertama, SDM pelaksana program yakni tim mahasiswa dan SDM penerima pelatihan, yakni para kader remaja putri yang terdiri dari Badariah, Mariyati, dan Mariana. Ketiganya berperan sebagai kader inti PELUK REMATRI MAPAN SEDIA yang nantinya akan menjadi agen perubahan dalam peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pencegahan anemia di wilayah intervensi.

c. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan secara real time selama pelaksanaan kegiatan berlangsung, untuk menilai kesesuaian pelaksanaan terhadap rencana intervensi yang telah ditetapkan. Proses seleksi kader dilakukan secara efisien melalui pendekatan berbasis komunitas. Sebelum kegiatan edukasi dimulai, tim pelaksana melakukan observasi lapangan dan wawancara dengan warga setempat guna mengidentifikasi individu yang aktif dan memiliki pengaruh sosial di lingkungan RT 03. Kriteria pemilihan juga mencakup pengalaman sebelumnya dalam kegiatan serupa, sehingga kader yang terpilih dinilai memiliki kapasitas dan rekam jejak yang relevan.

Kegiatan pembentukan kader memiliki tujuan strategis, yaitu menciptakan perpanjangan tangan program dalam rangka meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD melalui penguatan kelas remaja di RT 01–03 Desa Keliling Benteng Iilir. Kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA menjalankan peran sebagai agen advokasi kesehatan dengan tugas utama: (1) menggerakkan remaja putri untuk secara rutin mengonsumsi TTD, (2) mengarahkan jalannya konsumsi TTD mingguan, serta (3) menyosialisasikan manfaat program kepada remaja dan orang tua mereka.

Dalam pelaksanaannya, kader didampingi oleh anggota tim secara langsung maupun melalui sistem pemantauan daring. Monitoring kegiatan kader dilakukan melalui grup WhatsApp sebagai sarana komunikasi harian, pelaporan tugas, dan penyampaian kendala. Tidak terdapat jadwal monitoring khusus, mengingat fleksibilitas waktu kader yang terbatas. Wawancara pasca kegiatan juga digunakan untuk menilai keterlibatan dan efektivitas kader dalam menjalankan tugas.

d. Evaluasi Output

Evaluasi output dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, untuk menilai sejauh mana hasil dari intervensi kaderisasi telah memenuhi tujuan program. Secara umum, para kader berhasil menjalankan tugas utama mereka, yaitu mengajak dan memotivasi remaja putri untuk berpartisipasi aktif dalam program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA. Kegiatan ini turut mendorong peningkatan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD dan pencegahan anemia melalui edukasi berbasis komunitas yang berkelanjutan.



**Gambar 10.** Hasil Pembuatan SK Kepada Pihak Desa

## 2. Evaluasi Pengecekan Kadar Hb Intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA

### a. Evaluasi Input

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA ditunjang oleh kesiapan input yang optimal. Ketersediaan sarana dan prasarana meliputi perangkat audio visual (speaker dan microphone), meja, serta alat pemeriksaan Hb telah disiapkan oleh tim pelaksana. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di ruang masjid RT 02 Desa Keliling Benteng Ilir, yang telah difasilitasi oleh masyarakat setempat. Sumber daya manusia yang terlibat dalam pelaksanaan terdiri dari anggota tim intervensi (Muhammad Akbar Fanani, Vanessa Destiani M.P., dan Siti Jainab) yang berperan sebagai fasilitator kegiatan dan pengarah teknis pemeriksaan Hb. Kolaborasi lintas sektor juga dilakukan dengan menghadirkan bidan desa sebagai pelaksana pemeriksaan Hb dan perwakilan dari UPTD Puskesmas Sungai Tabuk 1 untuk pendistribusian tablet tambah darah (TTD). Partisipasi remaja dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi, dengan jumlah peserta mencapai target sebanyak 22 remaja dari wilayah RT 01–03.

### b. Evaluasi Proses

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kadar Hb berjalan sesuai dengan perencanaan, meskipun terdapat kendala teknis berupa keterlambatan waktu pelaksanaan karena menunggu kehadiran peserta. Kendala ini berhasil diatasi dengan pengelolaan waktu yang adaptif dan efisien. Selama kegiatan berlangsung, remaja menunjukkan peran aktif dalam setiap tahapan pemeriksaan, mulai dari registrasi hingga proses pengecekan Hb. Antusiasme peserta mencerminkan penerimaan positif terhadap intervensi yang diberikan, serta adanya kesadaran kolektif mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui deteksi dini status hemoglobin.

### c. Evaluasi Output

Evaluasi output dilakukan untuk mengukur pencapaian hasil intervensi berdasarkan target yang telah ditetapkan. Hasil menunjukkan bahwa seluruh peserta, yakni 22 remaja, berhasil mengikuti proses pemeriksaan Hb hingga selesai.

**Tabel 6.** Kadar HB Remaja

| No.          | Kriteria             | Jumlah          | Persentase  |
|--------------|----------------------|-----------------|-------------|
| 1.           | Hb Normal            | 13 Orang        | 59%         |
| 2.           | Hb Kurang < 12 mg/dl | 9 Orang         | 41%         |
| <b>Total</b> |                      | <b>22 Orang</b> | <b>100%</b> |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

Keberhasilan ini menandakan tercapainya tujuan intervensi tahap ini, yakni meningkatkan partisipasi remaja dalam kegiatan promotif dan preventif terkait kesehatan

reproduksi dan status gizi. Kegiatan ini juga menjadi landasan penting dalam membangun kesadaran remaja akan pentingnya konsumsi TTD secara rutin.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa remaja Hb normal sebanyak 13 orang atau 59% dan remaja Hb kurang sebanyak 9 orang atau 41%, dari hasil pengecekan kadar Hb kepada 22 remaja di Desa Keliling Benteng Ilir.

### 3. Evaluasi Kegiatan Intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA

#### a. Evaluasi Input

Kegiatan intervensi utama dalam program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA, yakni edukasi kesehatan remaja putri, dilengkapi dengan berbagai fasilitas pendukung yang memadai. Tim pelaksana menyediakan alat bantu presentasi (*speaker, microphone, laptop, dan LCD proyektor*), materi edukasi, serta sarana pendukung motivasi partisipasi seperti konsumsi dan doorprize. Pelaksanaan kegiatan bertempat di ruang masjid RT 02 Desa Keliling Benteng Ilir sebagai lokasi sentral yang disepakati bersama masyarakat. Tim pelaksana terdiri dari tiga fasilitator utama yang bertugas menyampaikan materi, memfasilitasi pre-test dan post-test, serta mengarahkan sesi ice breaking. Kolaborasi juga dilakukan dengan kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA (BDH, MRI, dan MRA) yang turut mengarahkan dan memantau pelaksanaan kegiatan. Peserta kegiatan terdiri dari 22 remaja putri dari RT 01-03 yang hadir sesuai dengan jumlah target yang telah ditetapkan.

#### b. Evaluasi Proses

Evaluasi proses menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berjalan lancar dengan keterlibatan aktif dari peserta. Remaja yang berpartisipasi dalam kegiatan berjumlah 22 orang dan berperan aktif pada pelaksanaan pemberian materi, pengisian *pre-test post-test*, cek Hb dan *doorprize* serya sesi *Ice Breaking*. Meski terjadi penyesuaian waktu akibat keterlambatan kedatangan peserta, tim pelaksana berhasil melakukan efisiensi waktu tanpa mengurangi kualitas intervensi yang direncanakan. Partisipasi aktif peserta menjadi indikator kuat keberhasilan proses pelaksanaan kegiatan

#### c. Evaluasi Output

Output kegiatan dievaluasi melalui lembar minat dan partisipasi peserta. Seluruh peserta menunjukkan ketertarikan dan antusiasme tinggi selama mengikuti kegiatan, yang tercermin dari tingginya skor minat yang dikumpulkan pascapelaksanaan kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dikemas secara interaktif dan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja terhadap pentingnya konsumsi TTD dan pencegahan anemia. Capaian ini memperkuat efektivitas pendekatan kaderisasi remaja melalui program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA.

### 4. Evaluasi Jangka Menengah

Evaluasi ini merupakan evaluasi jangka menengah yang dilakukan setelah evaluasi jangka pendek. Evaluasi jangka pendek dilakukan pada 13 Juli yaitu pada saat penyuluhan program PELUK REMATRI MAPAN SEDIA dan 16 Juli pada saat pembentukan dan pelatihan kader serta intervensi kegiatan PELUK REMATRI MAPAN SEDIA. Tujuan dari evaluasi jangka menengah adalah untuk mengetahui bagaimana dampak intervensi secara keseluruhan. Berikut adalah rincian dari evaluasi jangka menengah yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi.

#### a. Kegiatan

Evaluasi pada poin ini bertujuan untuk mengetahui apakah seluruh rangkaian program kelas rematri sebagai upaya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD di RT 01-03 Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar dari segi keaktifan remaja dalam menghadiri kegiatan kegiatan intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA.

##### 1) Peran Aktif Kader REMATRI MAPAN SEDIA

Berdasarkan tabel 7, hasil outcome dari kegiatan intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA baik, dilihat dari hasil tabel diketahui bahwa terdapat 2 kader yang menjalankan tugas dengan kategori sangat aktif 1 kader dengan kategori baik. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian kader mengerti dengan tugasnya sebagai kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA peningkatan konsumsi TTD dengan penyuluhan dan cek Hb di Masjid Baitul Atiq, Desa Keliling Benteng Ilir.

**Tabel 7.** Peran Aktif Kader

| No. | Nama Kader | Peran Keaktifan Kader/Periode | Presentase Kehadiran (%) | Kategori     |
|-----|------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|
| 1   | BDH        | 3                             | 75%                      | Baik         |
| 2   | MYI        | 4                             | 100%                     | Sangat Aktif |
| 3   | MRA        | 4                             | 100%                     | Sangat Aktif |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

## 2) Peran Aktif Remaja Putri

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa pada periode I terdapat 22 orang (100%) yang aktif mengikuti kegiatan intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA. Pada periode II, terdapat penurunan oleh 16 orang (73%) aktif dan 6 orang lainnya (27%) kurang aktif dalam mengikuti kegiatan intervensi PELUK REMATRI MAPAN SEDIA. Diikuti pada periode III yang mengalami peningkatan partisipan aktif menjadi 13 orang (59%) dan 9 orang lainnya (41%) kurang aktif. Lalu pada periode IV, partisipan aktif mengalami penurunan walau tidak signifikan, yaitu menjadi 11 orang (50%) dan 11 orang (50%) kurang aktif. Kader menjalankan tugas dengan mendatangi rumah-rumah remaja putri untuk memantau perkembangan remaja putri setelah adanya edukasi, dan jika masih ada remaja putri yang tidak memahami, maka akan diberikan edukasi kembali dari kader.

**Tabel 8.** Peran Aktif Remaja Putri

| No. | Keterangan   | Periode I          | Periode II        | Periode III       | Periode IV        |
|-----|--------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1.  | Aktif        | 22 Orang<br>(100%) | 16 Orang<br>(72%) | 13 Orang<br>(59%) | 11 Orang<br>(50%) |
| 2.  | Kurang Aktif | 0 Orang<br>(0%)    | 6 Orang<br>(27%)  | 9 Orang<br>(41%)  | 11 Orang<br>(50%) |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

Data menunjukkan bahwa mayoritas kader memiliki peran yang aktif dalam mendampingi dan memantau remaja putri pasca edukasi. Dua dari tiga kader menunjukkan keterlibatan optimal selama empat periode kegiatan, yang mencerminkan pemahaman dan komitmen tinggi dalam menjalankan perannya. Peran kader sebagai agen perubahan sangat krusial dalam memperkuat intervensi edukatif di tingkat komunitas. Studi oleh Laily dkk. (2022) menunjukkan bahwa kader yang memiliki pelatihan dan pemahaman tugas yang baik cenderung lebih efektif dalam memengaruhi perilaku kesehatan sasaran, termasuk kepatuhan terhadap konsumsi TTD.

Keterlibatan aktif kader dalam bentuk kunjungan rumah dan edukasi ulang bagi remaja yang belum memahami materi, sejalan dengan pendekatan *supportive supervision* yang direkomendasikan WHO (2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya pendampingan yang berkelanjutan dan berbasis empati untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

**Tabel 9.** Hasil Monitoring 1 Kader terhadap Remaja Putri

| No. | Jumlah TTD yang Dikonsumsi Melalui Pemantauan oleh Kader | Jumlah Remaja Putri |
|-----|--|---------------------|
| 1   | 8 Tablet/1 Strips (Lengkap)                              | 4                   |

| No.           | Jumlah TTD yang Dikonsumsi Melalui Pemantauan oleh Kader | Jumlah Remaja Putri |
|---------------|--|---------------------|
| 2             | 7 Tablet   | 6                   |
| 3             | 6 Tablet   | 6                   |
| 4             | 5 Tablet   | 6                   |
| <b>Jumlah</b> |  | <b>22 Orang</b>     |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

Berdasarkan tabel 9s dapat disimpulkan bahwa hasil pada monitoring 1 yaitu sebagai berikut. Beberapa remaja masih kurang rutin meminum tablet tambah darah secara rutin di tiap minggunya. 4 remaja meminum sebanyak 8 kali dalam 1x/minggu. 5 remaja rutin meminum sebanyak 7 dalam 1x/kali minggu. 6 remaja meminum sebanyak 6x dalam 1x/kali minggu. Dan 6 remaja lainnya rutin meminum 5 kali dalam 1x/kali minggu. Pemantauan dilakukan dengan memberi checkliستی dan data disajikan dengan skor 1 jika jawaban Ya dan 0 jika jawaban tidak.

**Tabel 10.** Hasil Monitoring 2 Kader terhadap Remaja Putri

| No.           | Jumlah TTD yang Dikonsumsi Melalui Pemantauan oleh Kader | Jumlah Remaja Putri |
|---------------|--|---------------------|
| 1             | 8 Tablet/1 Strips (Lengkap)                              | 13                  |
| 2             | 7 Tablet   | 9                   |
| 3             | 6 Tablet   | 0                   |
| 4             | 5 Tablet   | 0                   |
| <b>Jumlah</b> |  | <b>22 Orang</b>     |

Sumber: Data Primer PBL II di RT 01-03 Desa KBI Tahun 2024

Hasil monitoring kedua oleh kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA menunjukkan peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, dengan 12 remaja rutin mengonsumsi 8 kali per bulan, 3 remaja tetap pada 7 kali, dan 7 lainnya menunjukkan peningkatan kepatuhan. Meskipun partisipasi menurun dari 100% menjadi 50% pada periode keempat, separuh remaja yang masih aktif mencerminkan internalisasi pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Peningkatan dari 4 menjadi 12 remaja yang rutin mengonsumsi TTD menunjukkan efektivitas edukasi dan pemantauan kader, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan komunitas. Dukungan dari teman sebaya dan kader terbukti memperkuat motivasi internal remaja, dan keberhasilan program ini bergantung pada peran kader yang konsisten, pemantauan berkelanjutan, serta kolaborasi dengan sekolah dan orang tua untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan jangka panjang.

### Rencana Tidak Lanjut

Berdasarkan hasil monitoring kedua oleh kader PELUK REMATRI MAPAN SEDIA menunjukkan peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, dengan 12 remaja rutin mengonsumsi 8 kali per bulan, 3 remaja tetap pada 7 kali, dan 7 lainnya menunjukkan peningkatan kepatuhan. Meskipun partisipasi menurun dari 100% menjadi 50% pada periode keempat, separuh remaja yang masih aktif mencerminkan internalisasi pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Peningkatan dari 4 menjadi 12 remaja yang rutin mengonsumsi TTD menunjukkan efektivitas edukasi dan pemantauan kader, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan komunitas. Dukungan dari teman sebaya dan kader terbukti memperkuat motivasi internal remaja, dan keberhasilan program ini bergantung pada peran

kader yang konsisten, pemantauan berkelanjutan, serta kolaborasi dengan sekolah dan orang tua untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan jangka panjang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Program intervensi edukatif dan partisipatif melalui PELUK REMATRI MAPAN SEDIA di RT 01–03 Desa Keliling Benteng Ilir berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan remaja putri dalam mencegah anemia melalui konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan soft skill seperti kepemimpinan, komunikasi, dan inisiatif, serta hard skill berupa pemahaman tentang pentingnya TTD, dengan estimasi peningkatan capaian sebesar 70–80%. Keterlibatan aktif remaja sebagai kader dan agen perubahan berkontribusi nyata terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, yang tercermin dari peningkatan jumlah remaja patuh dari 4 menjadi 12 orang.

Untuk tindak lanjut, program ini layak direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa, khususnya daerah dengan prevalensi anemia remaja yang tinggi. Rekomendasi berikutnya mencakup penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku, serta pengembangan program pengabdian berbasis media digital seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok sebagai sarana edukasi berkelanjutan yang sesuai dengan gaya belajar remaja. Pelibatan sekolah, keluarga, dan tokoh masyarakat juga penting untuk memperkuat kolaborasi lintas sektor dan memastikan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan terutama remaja putri dan kader sebagai partisipan utama program, dosen pembimbing, aparat Desa Keliling Benteng Ilir, tim UP PBL, dan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat yang sudah membantu kelancaran kegiatan tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andani, Y., Esmianti, F., & Haryani, S. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah (ttt) di SMP Negeri I Kepahiang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(2), 55-62. <https://doi.org/10.30647/jkb.5.2.55>
- Firdaus, A., Rahman, M. S., & Hasibuan, F. E. (2021). Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia melalui penyuluhan dan media pembelajaran berbasis teknologi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.jkmi.2021.03.005>
- Gunarmi, G., Issabella, C. M., & Kalidi, N. (2024). Penyuluhan tentang manfaat tablet tambah darah untuk remaja putri di Posyandu Remaja Kelurahan Dropedu Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.36896/jpmb.3.1.1>
- Laily, N., Cahyani, L. I., Abdullah, L. K., Mauliana, M., & Patria, S. (2022). Kegiatan pemberdayaan remaja melalui penyuluhan dan pembentukan komunitas remaja sadar anemia terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah (ttt). *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1055-1060. <https://doi.org/10.31001/jami.2.3.1055>
- Santosa, S. A., & Widodo, M. H. (2022). Pengaruh program penyuluhan tentang konsumsi tablet tambah darah terhadap pengetahuan dan perilaku remaja putri di SMA Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(3), 213-220. <https://doi.org/10.1080/jpk.2022.0720>
- Suciani, R. N., Azizah, N. L., Gusmaningsih, I. O., & Fajrin, R. A. (2023). Strategi refleksi dan evaluasi penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 114-123. <https://doi.org/10.22288/jkm.1.2.114>
- Sulaningsi, K., Alam, F. N., Diana, R. R., Sri, A. E., Rostika, F., & Febri, W. A. (2024). Peningkatan pengetahuan remaja putri menggunakan media edukasi ular tangga dalam pencegahan anemia defisiensi besi. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 69-75. <https://doi.org/10.31226/jpcm.7.1.69>

- 
- Wulandari, R. P., & Setiawati, A. (2023). Efektivitas pemberian tablet tambah darah dalam meningkatkan status gizi dan mencegah anemia pada remaja putri di Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.jgk.2023.02.001>
- Hadi, R. P., & Suryani, D. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja putri melalui media audio-visual di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 10(1), 100-107. <https://doi.org/10.1177/2464175724.2024>
- World Health Organization. (2023). *Guideline on school-based interventions to improve health and nutrition in adolescents*. Geneva: WHO. <https://doi.org/10.1002/9789240069495>