

Edukasi Sarapan Pagi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dalam Pengendalian Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Kota Langsa

Education on Breakfast and Iron Supplement Intake to Control the Incidence of Anemia Among Adolescent Girls at SMKN 1 Langsa City

Marta Aditya Pratiwi^{1*}, Romi Jayadi², Raisha Octavariny³

^{1, 2, 3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara-Indonesia

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada pertumbuhan, prestasi belajar, dan produktivitas. Kebiasaan tidak sarapan pagi serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya sarapan pagi dan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia di SMKN 1 Kota Langsa. Metode yang digunakan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, pemberian pre-test, penyuluhan menggunakan media presentasi dan leaflet, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, pembagian leaflet, serta post-test sebagai evaluasi. Kegiatan diikuti oleh 68 siswi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 34 peserta (50,0%) memiliki kebiasaan sarapan pagi, 29 peserta (42,6%) mengonsumsi TTD, dan 18 peserta (26,5%) mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin. Evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 61,5 pada saat pre-test menjadi 86,8 pada saat post-test atau meningkat sebesar 25,3 poin. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan PkM ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya sarapan pagi, konsumsi TTD, dan pencegahan anemia. Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan skrining hemoglobin direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua guna mendukung pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia; remaja putri; sarapan pagi; tablet tambah darah

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a health issue that impacts growth, academic performance, and productivity. Skipping breakfast and low adherence to taking iron-folic acid supplements (TTD) are factors that increase the risk of anemia. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of adolescent girls at SMKN 1 Langsa City regarding the importance of breakfast and TTD consumption as measures to prevent anemia. The methods employed included coordination with the school, administering a pre-test, conducting health education sessions using presentations and leaflets, facilitating interactive discussions, screening hemoglobin levels, distributing leaflets, and administering a post-test for evaluation. Sixty-eight female students participated in the activity. The results showed that 34 participants (50.0%) had a habit of eating breakfast, 29 participants (42.6%) consumed TTD, and 18 participants (26.5%) were found to have anemia based on hemoglobin screening. Knowledge evaluation revealed an increase in the average score from 61.5 in the pre-test to 86.8 in the post-test, representing a rise of 25.3 points. Furthermore, the participants demonstrated enthusiasm and active

*Corresponding author: Marta Aditya Pratiwi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : martapратиwi2106@gmail.com

Doi : 10.35451/2bwbbb08

Received : 26 Juni 2026, Accepted: 30 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Marta Aditya Pratiwi. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

participation throughout the event. This community service activity was effective in enhancing the knowledge and awareness of adolescent girls regarding the importance of breakfast, TTD consumption, and anemia prevention. It is recommended that health education combined with hemoglobin screening be implemented on an ongoing basis through collaboration among schools, healthcare professionals, and parents to support anemia prevention among adolescent girls.

Keywords: *anemia; adolescent girls; breakfast; iron-folic acid tablets*

1. PENDAHULUAN

Anemia hingga saat ini masih menjadi persoalan kesehatan publik yang sering terjadi terutama pada kelompok remaja perempuan di Indonesia. Melalui Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi berdasarkan ketentuan sebagaimana diatur dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 strategi peningkatan kesehatan dan pemenuhan gizi diarahkan pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui berbagai bentuk intervensi, baik spesifik maupun sensitif, termasuk pengendalian anemia bagi remaja perempuan dan wanita usia subur (WUS) [1]. Anemia merupakan kondisi kesehatan yang ditandai oleh penurunan kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan fungsi pengangkutan oksigen menuju jaringan tubuh mengalami penurunan [2]

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada kategori umur 15–24 tahun diketahui sebesar 32%. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa anemia masih merupakan persoalan gizi yang memerlukan perhatian serius karena dapat menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, kebugaran, serta produktivitas remaja putri [3]. Dampak jangka panjang yang lebih serius dapat terjadi ketika remaja putri memasuki masa kehamilan, yaitu meningkatnya kemungkinan mengalami kelahiran bayi yang mengalami berat lahir kurang dari standar serta masalah pertumbuhan berupa stunting, serta berbagai permasalahan selama masa kehamilan hingga proses persalinan [4].

Salah satu penyebab utama terjadinya anemia pada kelompok remaja perempuan berkaitan dengan tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh. Kondisi anemia akibat kekurangan gizi besi dapat muncul karena minimnya konsumsi pangan yang memiliki kandungan zat besi sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara optima [5]. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat gizi melalui pola makan yang baik menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan anemia.

Aktivitas makan di pagi hari sebelum menjalankan berbagai kegiatan harian memiliki fungsi penting dalam menyediakan energi serta memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh [6]. Menu sarapan yang terdiri dari sumber tenaga, pembentuk jaringan, dan pengatur metabolisme dapat mendukung pemenuhan zat besi maupun unsur gizi lainnya yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin. Sebaliknya, kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan kurangnya asupan zat gizi sehingga berisiko meningkatkan prevalensi anemia yang dialami oleh kelompok remaja perempuan [7].

Selain sarapan pagi, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan strategi yang direkomendasikan pemerintah sebagai upaya mengendalikan serta mengurangi kejadian anemia [8]. Kelompok perempuan remaja mengalami pengurangan cadangan zat besi secara berkala akibat proses menstruasi sehingga memerlukan asupan zat besi tambahan. Program pemberian TTD di sekolah telah dilakukan sebagai upaya meningkatkan status zat besi dan mencegah anemia, namun tingkat ketaatan remaja perempuan terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah masih relatif rendah [9].

Penelitian oleh Kalsum dkk. melaporkan bahwa edukasi gizi dan kebiasaan sarapan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia serta memperbaiki kebiasaan makan pagi. Penelitian lain oleh Sari dkk. menunjukkan bahwa edukasi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah disertai pendampingan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di sekolah. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja [10].

SMKN 1 Kota Langsa menjadi salah satu institusi pendidikan yang ditetapkan sebagai lokasi pelaksanaan program distribusi TTD bagi remaja putri. Namun masih ditemukan siswi yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dan tidak rutin mengonsumsi TTD. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia yang berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, kajian ini diselenggarakan dengan tujuan

mengidentifikasi keterkaitan antara kebiasaan makan pagi serta penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD) terhadap kondisi anemia yang dialami oleh kelompok remaja perempuan di SMKN 1 Kota Langsa.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMKN 1 Kota Langsa pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan 68 siswi sebagai peserta. Tahapan kegiatan meliputi:

a. Koordinasi dengan Pihak sekolah

Tahap awal kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMKN 1 Kota Langsa untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan sekaligus menyusun jadwal pelaksanaan. Koordinasi juga dilakukan untuk menentukan lokasi kegiatan, jumlah peserta yang akan mengikuti edukasi, serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan agar seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan tertib dan lancar.

b. Pemberian Pre-test

Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diberikan pre-test menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang anemia, pentingnya sarapan pagi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pre-test bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi yang dilaksanakan.

c. Penyuluhan tentang anemia, sarapan pagi, dan TTD

Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif dengan memanfaatkan media presentasi (PowerPoint) dan leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar remaja putri, pentingnya membiasakan sarapan pagi sebagai sumber energi dan zat gizi, serta manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.

d. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan terkait kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi Tablet Tambah Darah. Tim pelaksana memberikan penjelasan serta solusi berdasarkan materi yang telah disampaikan sehingga tercipta komunikasi dua arah yang mampu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan aktif peserta.

e. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Sebagai bagian dari kegiatan skrining kesehatan, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat hemoglobin digital. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai kondisi kadar hemoglobin masing-masing peserta sebagai bentuk deteksi dini risiko anemia. Setelah pemeriksaan, peserta memperoleh penjelasan mengenai hasil yang diperoleh serta diberikan edukasi mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal melalui pola makan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran.

f. Pembagian Leaflet

Pada akhir penyampaian materi, setiap peserta memperoleh leaflet sebagai media edukasi. Leaflet berisi informasi singkat mengenai anemia, manfaat sarapan pagi, sumber makanan yang kaya zat besi, cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang benar, serta langkah-langkah pencegahan anemia. Media ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai sehingga informasi yang diperoleh dapat diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

g. Post-test dan Evaluasi

Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta diminta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, evaluasi kegiatan juga dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama proses edukasi, diskusi, dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta mengalami peningkatan pemahaman mengenai anemia, pentingnya sarapan pagi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMKN 1 Kota Langsa dengan melibatkan 68 siswi sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, dilanjutkan dengan pemberian pre-test, penyuluhan mengenai anemia, pentingnya sarapan pagi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, pembagian leaflet, serta diakhiri dengan post-test sebagai evaluasi kegiatan. Seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme selama proses edukasi berlangsung. Karakteristik peserta kegiatan meliputi kebiasaan sarapan pagi, tempat sarapan, kebiasaan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang disajikan pada

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah
Kebiasaan sarapan Pagi	
Sarapan Pagi	34
Tidak Sarapan Pagi	34
Tempat Sarapan	
Di Rumah	20
Di Sekolah	14
Tidak Sarapan	34
Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	
Mengonsumsi TTD	29
Tidak Mengonsumsi TTD	39
Hasil Pemeriksaan Hemoglobin	
Anemia	18
Tidak Anemia	50

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan, diketahui bahwa jumlah peserta yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sama dengan peserta yang tidak sarapan pagi, yaitu masing-masing sebanyak 34 orang. Di antara peserta yang sarapan, sebagian besar melakukannya di rumah dibandingkan di sekolah. Selain itu, masih terdapat peserta yang belum mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin juga menunjukkan bahwa masih ditemukan peserta dengan kondisi anemia, meskipun sebagian besar peserta memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal. Data karakteristik tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang menitikberatkan pada pentingnya sarapan pagi dan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test

Evaluasi	Nilai Rata-rata
Pre-test	61,5
Post-test	86,8
Peningkatan	25,3

Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 61,5 pada saat *pre-test* menjadi 86,8 pada saat *post-test*. Peningkatan sebesar 25,3 poin menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan

pemahaman peserta mengenai anemia, pentingnya sarapan pagi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selama kegiatan berlangsung, peserta juga aktif berdiskusi dan mengajukan pertanyaan sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih baik.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi sarapan pagi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Langsa berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemberian *pre-test*, penyuluhan, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, pembagian leaflet, hingga *post-test* dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana. Tingginya partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia [11].

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa masih terdapat remaja putri yang belum memiliki kebiasaan sarapan pagi secara rutin dan belum mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran. Selain itu, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin juga menunjukkan masih ditemukannya peserta dengan kondisi anemia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku pencegahan anemia pada remaja putri masih perlu diperkuat melalui edukasi kesehatan yang berkesinambungan. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, termasuk zat besi yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin. Sementara itu, konsumsi TTD merupakan salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk mencegah anemia pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi [12].

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Peningkatan tersebut didukung oleh penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet sebagai media edukasi. Penyampaian materi secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar, mengklarifikasi berbagai pertanyaan, serta berdiskusi mengenai kebiasaan sarapan dan konsumsi TTD dalam kehidupan sehari-hari. Leaflet yang dibagikan juga membantu peserta mengingat kembali materi setelah kegiatan selesai sehingga informasi yang diterima dapat dipahami dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang menunjukkan bahwa kombinasi ceramah, diskusi, dan media edukasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah [13]. Riansih dkk. (2023) melaporkan bahwa penggunaan booklet sebagai media edukasi gizi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia [14].

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan edukasi diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja putri. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran peserta untuk membiasakan sarapan pagi, memilih makanan yang kaya zat besi, serta mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan. Meskipun kegiatan ini belum mengevaluasi perubahan perilaku dalam jangka panjang, meningkatnya pemahaman peserta merupakan langkah awal yang penting dalam mendukung program pencegahan anemia di lingkungan sekolah. Hal ini juga didukung oleh berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berkontribusi terhadap meningkatnya pengetahuan dan komitmen remaja putri dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia [15].

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SMKN 1 Kota Langsa yang melibatkan 68 remaja putri berhasil meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia melalui edukasi sarapan pagi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 61,5 pada *pre-test* menjadi 86,8 pada *post-test* atau meningkat sebesar 25,3 poin. Edukasi yang dipadukan dengan

pemeriksaan kadar hemoglobin terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri sehingga dapat dijadikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMKN 1 Kota Langsa atas izin, dukungan, dan kerja sama yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi sarapan pagi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada Direktur Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Penurunan and U. D. N. Republik, "Percepatan penurunan stunting," no. 1, 2027.
- [2] K. RI, *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*.
- [3] D. A. Fitriani and R. Kasmad, "Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMAN 03 Makassar The Effect of Nutrition Education on Increasing Knowledge About Iron Supplement Tablets Among Female Adolescents at SMAN 03 Makassar," vol. 6, no. 2, pp. 302–306, 2025.
- [4] M. R. Martini, Gangsar Indah Lestari, "Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat," vol. 7, no. 27, pp. 281–290, 2025.
- [5] Z. D. Annisa, A. P. Lestari, and D. Anggraini, "Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja," pp. 54–62.
- [6] Y. Nurlinawati, Yosi Oktarina, "Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate," 2006.
- [7] A. Ulwaningtyas, "Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory".
- [8] E. Sulistyowati, A. Handayani, and H. R. Panggalo, "Universitas Almarisah Madani Alamat : Jl.Perintis Kemerdekaan Km.13, Kota Makassar," no. 4, 2023.
- [9] Z. Salamah, "Hubungan Dukungan Sekolah dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMP N 1 Glumpang Tiga Kabupaten Pidie Tahun 2024 The Relationship between School Support and Compliance with Blood Supplement Tablet Consumption among Female Students of SM," vol. 10, no. 1, pp. 555–562, 2025.
- [10] A. Fatwa, T. Awaru, I. W. Wirawanti, and I. I. Fachruddin, "Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Makassar," vol. 8, no. 2, pp. 387–395, 2025.
- [11] I. R. Anisa Candra Dewi, Irfanul Chakim, Rahayu Astuti, "Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia," vol. 4, no. 2, pp. 76–81, 2025.
- [12] Z. Ulahmah, H. Zahara, and F. Maysura, "Hubungan Antara Kebiasaan Tidak Sarapan Pagi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Resiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Nibong remaja perempuan adalah konsumsi nutrisi yang kurang dan ketidak patuhan dalam minum," vol. 5, no. November 2025, 2026.
- [13] T. M. Fadhilah, S. E. Fadhilah, and S. Putri, "STIKes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Masyarakat (JMM) Edukasi Pengetahuan Anemia dan Obat Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Remaja Putri," vol. 05, no. 02, pp. 76–84, 2024.
- [14] N. A. H. Chici Riansih, R Haryo Nugrohi, ratih Purwanti, Kartika Setyningsih Sunardi, Alifia Widi A, "Teknologi Inovatif Penggunaan Booklet sebagai Media Edukasi Gizi yang Menarik terhadap Pencegahan anemia pada Remaja Putri di Manggulan, Sleman, Yogyakarta Innovative," vol. 3, pp. 53–59, 2023.
- [15] S. P. Rahmadhani, Z. Fitriyah, R. Ameliya, and A. R. Sahona, "Edukasi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia," vol. 2, pp. 152–156, 2026.