
Penguatan Kader Sebaya sebagai Upaya Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Maryam Novitasari³, Nel Efni⁴

¹⁻³Program Studi S1 Ilmu Gizi, FIK, Universitas Baiturrahim

⁴Program Studi S1 Keperawatan, FIK, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

Anemia is a nutritional problem still widely experienced by adolescent girls. Adolescent girls are categorized as anemic if their hemoglobin (Hb) level is less than 12 g/dL. Iron deficiency anemia is the most common type of anemia and is generally caused by blood loss during menstruation and increased iron requirements during growth. Anemia prevention efforts require a sustainable approach, one of which is through empowering peer cadres. This community service activity aims to strengthen the role of peer cadres in anemia prevention at the Al Hidayah Islamic Boarding School in Jambi City. The target group is 13 adolescent girls who are prepared as peer cadres through Focus Group Discussion (FGD), education, and mentoring methods. The material provided includes the definition of anemia, its causes, signs and symptoms, impacts, prevention, and the role of cadres in health education. The results of the activity indicate the formation of peer cadres as agents of change in the Islamic boarding school environment. In addition, there was an increase in cadres' knowledge about anemia and its prevention efforts after participating in the strengthening activities. cadres are expected to be able to become sources of information and motivators for their peers in implementing anemia prevention behaviors sustainably. This peer cadre strengthening program can be an effective youth empowerment strategy in supporting anemia prevention in Islamic boarding school environments.

Keywords: *adolescent, anemia, islamic boarding schools, peer cadres*

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dialami oleh remaja putri. Remaja putri dikategorikan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dL. Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling sering terjadi dan umumnya disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi serta meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan. Upaya pencegahan anemia memerlukan pendekatan yang berkelanjutan, salah satunya melalui pemberdayaan kader sebaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat peran kader sebaya dalam pencegahan anemia di lingkungan Pondok Pesantren Al Hidayah, Kota Jambi. Sasaran kegiatan adalah 13 remaja putri yang dipersiapkan sebagai kader sebaya melalui metode Focus Group Discussion (FGD), edukasi, dan pembimbingan. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta peran kader dalam edukasi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan terbentuknya kader sebaya sebagai agen perubahan di lingkungan pesantren. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan kader mengenai anemia dan upaya pencegahannya setelah mengikuti kegiatan penguatan. Kader Sebaya diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan motivator bagi teman sebaya dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia secara berkelanjutan. Program penguatan kader sebaya ini dapat menjadi salah satu strategi pemberdayaan remaja yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia di lingkungan pesantren

Kata Kunci: anemia, kader sebaya, pesantren, remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal. Namun, remaja di Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, serta kekurangan zat gizi mikro. Data nasional menunjukkan bahwa lebih dari seperempat remaja mengalami stunting, satu dari tujuh remaja mengalami kelebihan berat badan, dan satu dari tiga remaja mengalami anemia. Proporsi remaja putra yang mengalami stunting lebih tinggi dibandingkan remaja putri, sedangkan kejadian anemia lebih banyak ditemukan pada remaja putri.¹

Salah satu masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah anemia. Remaja putri dinyatakan mengalami anemia apabila memiliki kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dL². Hemoglobin merupakan komponen utama sel darah merah yang tersusun atas zat besi dan protein, berfungsi mengikat serta mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga organ dapat menjalankan fungsinya secara optimal.³

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), anemia adalah kondisi kekurangan kadar hemoglobin atau kekurangan sel darah merah dalam darah. Kondisi ini dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, mulai dari balita hingga lanjut usia, namun remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan akibat kehilangan darah secara rutin selama menstruasi. Penanganan dan pencegahan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Sumber zat gizi tersebut dapat diperoleh dari hati, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan. Namun, tidak semua masyarakat mampu memenuhi kebutuhan zat besi melalui konsumsi pangan sehari-hari sehingga diperlukan suplementasi zat besi dalam bentuk Tablet Tambah Darah (TTD).³

Permasalahan anemia pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Data menunjukkan bahwa sekitar 25% remaja mengalami stunting, sekitar 8% berada dalam kondisi kurus, sekitar 15% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, serta sekitar 10% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan menderita anemia⁴. Pada tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, yang berarti sekitar 7,5 juta remaja Indonesia berisiko mengalami hambatan pertumbuhan, gangguan kemampuan kognitif, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Salah satu intervensi yang telah dilakukan pemerintah adalah pemberian suplementasi zat besi dan asam folat melalui program Tablet Tambah Darah (TTD). Meskipun sebanyak 76,2% remaja putri telah menerima TTD dalam 12 bulan terakhir, hanya 2,13% yang mengonsumsinya sesuai anjuran, yaitu minimal 52 tablet per tahun.⁵

Upaya penanggulangan anemia juga sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menargetkan penurunan prevalensi anemia sebesar 50% pada wanita usia subur pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut, Pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur dengan memprioritaskan pemberian Tablet Tambah Darah melalui institusi pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh tim pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah mencapai 49,4% atau sebanyak 38 orang. Selain itu, penelitian Pibiyanti menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami anemia memiliki tingkat ketidakpatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebesar 66,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja tidak hanya berkaitan

dengan ketersediaan program suplementasi, tetapi juga dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD.^{6,7,8}

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kapasitas remaja putri dalam menjaga kesehatan dirinya. Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dari, oleh, untuk, dan bersama remaja sehingga mereka mampu mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi kesehatan juga berperan dalam membentuk sikap dan perilaku sehat yang berkelanjutan.⁹

Data terbaru dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada September 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Al Hidayah belum memahami secara memadai mengenai anemia, dampaknya, maupun upaya pencegahannya. Meskipun beberapa siswi secara rutin menerima Tablet Tambah Darah dari Puskesmas setempat melalui UKS, masih terdapat siswi yang menolak mengonsumsinya karena alasan mual, bau yang tidak disukai, atau rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet tersebut. Sekolah sebenarnya telah melakukan berbagai upaya pencegahan anemia melalui kerja sama dengan Puskesmas dan perguruan tinggi dalam kegiatan penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat. Namun, kegiatan tersebut masih bersifat insidental dan belum berjalan secara terstruktur serta berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu strategi pemberdayaan yang mampu menjamin keberlanjutan edukasi dan pendampingan terkait pencegahan anemia di lingkungan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pembentukan Tim Duta Anemia yang beranggotakan kader sebaya. Kader sebaya memiliki kedekatan sosial yang lebih kuat dengan teman-temannya sehingga diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan pengetahuan, membangun sikap positif, dan mendorong perilaku pencegahan anemia. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penguatan Kader melalui edukasi mengenai anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta penanggulangannya sebagai langkah awal dalam membangun program pencegahan anemia yang berkelanjutan di Pondok Pesantren Al Hidayah.

METODE

Program penguatan remaja putri ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas dan peran kader sebaya dalam upaya pencegahan serta penanggulangan anemia secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hidayah, Kota Jambi, pada periode November 2024 hingga Januari 2025. Pelaksanaan kegiatan inti berlangsung pada tanggal 25 Januari 2025 di Ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan melibatkan 13 orang santriwati sebagai peserta. Program ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan yang meliputi persiapan, pelaksanaan edukasi, pembentukan kader sebaya, serta evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta terkait pencegahan dan penanggulangan anemia. Adapun tahapan kegiatan meliputi:

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan. Pada tahap ini, tim pengusul melakukan kunjungan awal ke Pondok Pesantren Al Hidayah untuk berdiskusi dengan pihak mitra terkait bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Proses ini dilanjutkan dengan identifikasi masalah bersama pengasuh pesantren guna mengetahui kebutuhan dan kendala yang dihadapi santriwati terkait anemia. Tim kemudian menyusun proposal serta mengurus surat izin pengabdian masyarakat. Untuk menunjang kegiatan, disiapkan media edukasi berupa modul berisi informasi lengkap tentang anemia dan pencegahannya, serta kuesioner sebagai alat ukur pengetahuan peserta. Sarana dan prasarana seperti spanduk, ruang penyuluhan, laptop, LCD, pointer, ATK, cenderamata, konsumsi, dan perlengkapan dokumentasi juga dipersiapkan dengan matang.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Kader Sebaya dipilih dari Kader ORSADA yang terdiri dari santriwati terpilih, kemudian memberikan pelatihan kepada kader sebagai bekal dalam melaksanakan tugas pencegahan dan penanggulangan anemia di lingkungan sekolah. Materi pelatihan meliputi pemahaman mengenai anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Kegiatan dilaksanakan di ruang UKS selama 30–45 menit mulai pukul 11.00–12.00 WIB dengan menggunakan media berupa pena dan modul. Metode yang digunakan adalah diskusi atau *focus group discussion* (FGD) disertai pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Pelaksanaan kegiatan ini turut dibantu oleh dua mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim Jambi.

Tahap monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan untuk memastikan setiap komponen kegiatan berjalan sesuai tujuan. Monev mencakup tiga bagian, yaitu monev perencanaan, pelaksanaan, dan hasil. Pada monev perencanaan, tim mengevaluasi kondisi mitra yang meliputi status kesehatan remaja putri, tingkat pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan, serta kesiapan menjadi kader sebaya. Tujuan program juga ditinjau kembali untuk memastikan relevansi dengan kebutuhan mitra, diikuti identifikasi permasalahan seperti rendahnya pengetahuan tentang anemia atau keterbatasan akses informasi gizi. Target yang ingin dicapai ditetapkan secara terukur, termasuk peningkatan pengetahuan minimal 80%, pembentukan kader aktif, dan rencana tindak lanjut di lingkungan pesantren. Tim juga menyiapkan materi edukasi, memilih media pembelajaran yang sesuai, menetapkan sasaran peserta, menyusun jadwal pelaksanaan, dan merencanakan sarana prasarana pendukung kegiatan.

Pada monev pelaksanaan, indikator yang dinilai meliputi kehadiran peserta, keaktifan selama kegiatan, *feedback* terhadap materi dan metode, serta kemampuan peserta yang diukur melalui pretest dan posttest. Kehadiran menunjukkan tingkat komitmen peserta, sementara keaktifan mencerminkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Umpan balik yang diberikan peserta menjadi masukan penting untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang. Perbandingan hasil pretest dan posttest digunakan untuk melihat peningkatan pengetahuan dan keterampilan secara kuantitatif.

Terakhir, monev hasil dilakukan setelah seluruh kegiatan selesai. Tim PkM menilai kemampuan peserta pasca pelatihan, khususnya dalam memahami konsep anemia, menerapkan langkah pencegahan, serta kesiapannya menjadi kader sebaya di pesantren. Hasil monev ini menunjukkan keberhasilan program sekaligus menjadi dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut agar upaya pencegahan anemia dapat berjalan secara berkesinambungan di Pondok Pesantren Al Hidayah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan dilaksanakan di Ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) Pondok Pesantren Al Hidayah dengan melibatkan 13 orang remaja putri sebagai peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta didampingi oleh petugas UKS yang berperan dalam membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan dari awal hingga akhir.

Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi edukasi yang mencakup pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan anemia dengan memanfaatkan sumber pangan lokal yang kaya zat besi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta yang aktif mengajukan maupun menjawab

pertanyaan diberikan apresiasi berupa hadiah sebagai bentuk motivasi untuk meningkatkan partisipasi selama kegiatan berlangsung.

Antusiasme peserta terlihat dari tingginya keterlibatan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai pertanyaan yang diajukan menunjukkan adanya ketertarikan peserta untuk memahami lebih dalam mengenai anemia dan cara pencegahannya. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta diberikan posttest untuk mengevaluasi tingkat pemahaman setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia setelah mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri terkait pengertian anemia, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahannya. Hasil pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada Tabel 1.

:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	1	7,7	Baik	11	84,6
Cukup	9	69,3	Cukup	2	15,4
Kurang	3	23	Kurang	0	0
Jumlah	13	100		13	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi (pretest), sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 9 orang (69,3%). Setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi dini anemia, hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan, dimana sebagian besar peserta berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 11 orang (84,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Analisis terhadap jawaban peserta menunjukkan bahwa pada saat pretest seluruh peserta belum mengetahui bahwa konsumsi susu secara bersamaan dengan makanan dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu, sekitar 80% peserta juga belum mengetahui efek samping yang mungkin timbul setelah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Temuan ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman peserta mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penyerapan zat besi dan penggunaan TTD sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Setelah diberikan edukasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi TTD secara teratur serta cara mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui pola makan yang tepat.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pencegahan anemia. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab, dampak, dan upaya pencegahan anemia dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Edukasi kesehatan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat. Melalui kegiatan edukasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahannya, sehingga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, patuh mengonsumsi TTD, dan melakukan deteksi dini terhadap gejala anemia.¹⁰

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Teman sebaya sering dianggap memiliki pengalaman dan kondisi yang serupa sehingga mampu membangun kedekatan emosional yang kuat. Remaja cenderung lebih mudah menerima informasi, dukungan, maupun saran yang disampaikan oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, pendekatan melalui kader sebaya dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan pada kelompok remaja. Selain itu, keterlibatan pihak puskesmas dan pengasuh pesantren turut memperkuat keberlanjutan program pencegahan anemia yang dilaksanakan.¹¹

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan terbentuknya kader Organisasi Sahabat Anti Anemia (ORSADA) yang berperan sebagai edukator sebaya di lingkungan pesantren. Pembentukan kader merupakan salah satu bentuk pemberdayaan remaja yang bertujuan menciptakan agen perubahan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia. Kader yang telah mendapatkan pembekalan diharapkan mampu menyebarluaskan informasi kesehatan kepada teman sebaya, memberikan motivasi untuk mengonsumsi TTD secara teratur, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan pesantren.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan melalui pembentukan kader sebaya merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia. Kedekatan hubungan antar teman sebaya memungkinkan proses komunikasi berlangsung lebih terbuka dan tidak formal, sehingga pesan-pesan kesehatan lebih mudah diterima. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia diharapkan dapat menjadi agen perubahan tidak hanya bagi teman sebayanya, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat di sekitarnya.

Kegiatan ini juga menjadi wadah bagi kader ORSADA untuk berkomunikasi, berkoordinasi, dan saling memberikan dukungan dalam menjalankan perannya sebagai penggerak kesehatan di lingkungan pesantren. Keberadaan kader ORSADA diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan petugas kesehatan dalam memberikan edukasi, melakukan pemantauan, serta menggerakkan remaja putri untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan mencegah terjadinya anemia secara berkelanjutan.



Gambar 1. Foto bersama peserta

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penguatan kader sebaya di Pondok Pesantren Al Hidayah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi

kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang anemia, faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahannya. Selain itu, terbentuknya Kader Sebaya menjadi salah satu luaran penting yang diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program pencegahan anemia di lingkungan pesantren. Kader sebaya memiliki peran strategis sebagai agen edukasi karena kedekatan sosial dan kemampuan menyampaikan informasi dengan bahasa yang lebih mudah dipahami oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, Kader Sebaya diharapkan mampu mengedukasi, memotivasi, dan menggerakkan remaja putri untuk menerapkan perilaku hidup sehat, patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta melakukan upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan sehingga dapat mendukung terciptanya generasi remaja yang sehat, aktif, dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor dan LPPM Universitas Baiturrahm atas dana dan fasilitas serta dukungannya dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Kepala Pondok Pesantren, Petugas UKS, Santriwati yang telah bersedia menerima, menyediakan tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF Indonesia. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. (Jakarta: UNICEF, 2021).
2. Kemenkes RI. *Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri*. (Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat: Kementerian Kesehatan 2020, 2020).
3. Kemenkes, R. *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019).
4. Priharwanti, A., Fatmawati, T. Y. & All, A. *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).
5. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
6. Fita, A., Fatmawati, T. yuli & Putri, S. K. Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **14**, 166–173 (2025).
7. Pibriyanti, K., Habiba, A. B. & Luthfiya, L. Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah sebagai Faktor Risiko Kejadian Anemia Remaja Putri. **8**, 119–132 (2024).
8. Styaningrum, S. D., Sari, P. M. & Ananda, D. P. Pembentukan Tim Duta Anemia Sebagai Langkah Awal Edukasi Sebaya Untuk Pencegahan Anemia Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama. *J. Pengabd. “Dharma Bakti”* **6**, 45–52 (2023).
9. Sartika, Anggreny, D. E., Sani, A. & Dkk. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2020).
10. Fatmawat, T. Y., Jeki, A. G. & Efni, N. Pengetahuan dan Perilaku Remaja dalam Pencegahan Anemia di Pesantren Kota Jambi. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **14**, 105–112 (2025).
11. US, H., Fitriani, A. & Fatiyani, F. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fe Pada Remaja. *J. Ris. Kesehat. Nas.* **7**, 167–174 (2023).