

**CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEMBERIKAN OBAT
TABLET TAMBAH DARAH DI DAYAH TERPADU INSHAFUDDIN
KOTA BANDA ACEH**

**Prevent Anemia in Teenagers by Giving Blood Tablets
at Inshafuddin Integrated Dayah
Banda Aceh City**

**Kesumawati¹, Siti Samaniyah², Murnia Suri³, Eva Susanna⁴, Nanda
Fitriana⁵, Salwa Hayati Hasan⁶**

Universitas Ubudiyah Indonesia

Jl. Alue Naga, Tibang, Kec. Syiah Kuala

Corresponding Author : sukmamuchtar75@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah gizi di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut Riskedas 2018, kejadian anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun sebesar 32%. sehingga dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian ibu, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Tujuan penelitian ini sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam memenuhi kebutuhan zat besi untuk mencegah anemia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode telaah pustaka yang dilakukan melalui edukasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 45 orang remaja di Pondok Pesantren Terpadu Inshafuddin Kota Banda Aceh yang telah mengalami menstruasi. Hasil penelitian ini yaitu remaja putri memperoleh informasi tentang pengertian, tanda dan gejala, akibat, cara pencegahan, bahan makanan yang harus dikonsumsi, dan apa saja yang harus diperhatikan ketika mengonsumsi tablet tambah darah serta memahami seluruh materi yang disampaikan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah remaja putri mendapatkan informasi tentang pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet penambah darah untuk mengatasi anemia.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Tablet Penambah Darah

Abstract

Anemia is a nutritional problem in developing countries, including Indonesia. According to Riskedas 2018, the incidence of anemia in young women aged 15-24 years is 32%, so that it can increase the frequency of complications, the risk of maternal death, prematurity rates, LBW, and perinatal mortality rates. The aim of this research is as a step in increasing knowledge and compliance among adolescents in fulfilling iron requirements to prevent anemia. This research is descriptive qualitative research with a literature review method carried out through education. The sample used in this research was 45 teenagers in the Inshafuddin Integrated Islamic Boarding School, Banda Aceh city who had experienced menstruation. The results of this research are that young women receive information about definitions, signs and symptoms, consequences, prevention methods, food ingredients that must be consumed, and what must be paid attention to when taking blood supplement tablets and understand all the material presented. The conclusion of this activity is that teenagers are exposed to information about preventing anemia by consuming blood-boosting tablets to treat it

Keywords: Anemia, Young Women, Blood Increasing Tablets

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia (Rianti dkk, 2022). World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15 - 49) di dunia tahun 2019 berkisar 29,9 % dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil salah satunya kategori remaja usia 15 - 49 tahun sebesar 29,6% (Yenny dkk, 2022). Prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1%, kemudian cakupan pemberian tablet tambah darah di Sulawesi Tenggara tahun 2017 sebanyak 78,81%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 75,35%. Angka ini masih cukup tinggi sehingga pemerintah mengambil kebijakan untuk melakukan skrining anemia di tingkat sekolah menengah tingkat pertama dan menengah atas, untuk selanjutnya pemberian pada anak remaja (Rianti dkk, 2022). Remaja putri di Kota Kendari yang mendapat tablet tambah darah (TTD) pada tahun 2019 mencapai 15.597 remaja dari total target 15.772 (Dinkes Provinsi Sulawesi Tenggara, 2019).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Walaupun demikian, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi (Suandika dkk., 2023). Kerentanan remaja putri untuk mengalami anemia terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi, kurangnya asupan nutrisi seimbang dan pendarahan menstruasi berlebih

(Triwinarni dkk., 2017). Pengeluaran zat besi melalui menstruasi mengakibatkan kehilangan simpanan zat besi secara cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar sedangkan semakin lama seorang wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin banyak timbunan zat besi yang keluar, oleh karena itu wanita yang mengalami menstruasi merupakan golongan yang lebih cenderung mengalami anemia defisiensi zat besi (Krisdianti, Damayanti, & Yuanti, 2020).

Remaja putri rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri tiap bulannya mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Akibat jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu apabila remaja putri nantinya hamil, maka ia tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya, sehingga dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yang terjadi di Indonesia saat ini adalah stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia.⁴ Tiga masalah gizi tersebut erat kaitannya dengan kejadian anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7 % remaja usia 13-15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7 % remaja usia 13-15 tahun dan 8,1 % remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus.¹ Kekurangan gizi dapat menyebabkan anemia diantaranya adalah kekurangan zat gizi mikro seperti Ferro dan Ferritin (Mubarak dkk., 2023).

Beberapa gejala anemia defisiensi

besi ditimbulkan akibat menurunnya kapasitas pengakutan oksigen oleh darah yaitu, seperti mudah lelah, lemas, lesu, muka pucat, kuku mudah pucat, kurang selera makan, nafas pendek, hingga menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap pada usia anak sekolah, remaja putri dan kelompok usia lainnya (Suandika dkk., 2023). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) secara rutin sebagai upaya preventif anemia (Ainay dkk., 2022). Rendahnya kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi TTD secara rutin dapat disebabkan kurangnya paparan remaja putri terhadap informasi yang lengkap dan efektif mengenai serba-serbi anemia (Lismiana dan Indarjo, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Amin (2021) yang menjelaskan bahwa pemberian tablet tambah darah efektif untuk meningkatkan kadar Hb siswi dan Pemberian edukasi mengenai anemia penting dilakukan untuk memberikan informasi yang benar kepada remaja putri. Melalui pemberian informasi dapat tergal informasi-informasi mengenai hal-hal yang ada dalam pikiran remaja yang mungkin saja mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **“Cegah Anemia Pada Remaja Putri Dengan Memberikan Obat Tablet Tambah Darah di Dayah Terpadu Inshafuddin Kota Banda Aceh”**

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia sudah menjadi polemik dan permasalahan padan usia remaja. Pasalnya, banyak remaja yang

menyepelkan dan tidak menjaga kesehatan serta tidak mengonsumsi tablet penambah darah sehingga akan membahayakan kesehatan dirinya dalam jangka panjang. Hal ini dipicu karena faktor pemahaman yang dapat mempengaruhi kurangnya pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe antara lain kurangnya informasi yang didapat oleh remaja baik dari tenaga kesehatan, media masa, media elektronika maupun dari pihak keluarga, serta kemampuan dari remaja putri untuk memahami informasi yang diberikan. Selain hal tersebut pengetahuan kurang pada remaja putri dikarenakan kurangnya pemberian informasi dari pihak puskesmas setempat yang bekerja sama dengan perangkat desa. Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan tablet tambah darah sebagai suplementasi gizi remaja bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai tablet tambah darah. Kurangnya kegiatan pemberian informasi yang bekerjasama dengan pihak desa menyebabkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai tablet penambah darah menjadi minim, sehingga banyak remaja putri yang belum melakukan konsumsi tablet penambah darah tersebut (Amanda & Sitawati, 2023).

Tingkat pengetahuan seseorang mengenai tablet penambah darah berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi. Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Pemberian Tablet Tambah Darah ini bertujuan yang pertama untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada

remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemes, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nilawati, Hadju, & Satriani, 2019) menjelaskan bahwa dari 200 siswi terdapat 74 siswi (37%) mengalami anemia. Sebagian siswi mengkonsumsi Tablet Penambah Darah dan sebagian memilih beristirahat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan orang tua baik ayah maupun ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil regresi logistik diketahui faktor yang paling berpengaruh adalah pendapatan keluarga sebesar 6,488 kali dan jumlah anggota keluarga sebesar 2,158 kali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dekriptif kualitatif yaitu penelitian dengan data yang bersifat deksripsi, tidak terstruktur dan biasanya menggunakan kata-kata yang jelas dan juga akurat. Metode dalam penelitian ini yaitu kajian literature. Kajian literature melibatkan literature melibatkan literature yang diperoleh secara online / daring yaitu berasal dari buku dan jurnal penelitian terkait. Kajian literature merupakan ringkasan tentang suatu topic penelitian tertentu yang mendukung pengidentifikasin secara spesifik. Selanjutnya, literature yang diperoleh berkisar 5 tahun terakhir. Hal itu dimaksudkan untuk mengetahui isu

terkini da pembaharuan yang dilakukan terkait perkembangan peningkatan atau penurunan kejadian anemia pada remaja putri.

Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja dengan jumlah 45 orang remaja yang ada di Dayah Terpadu Inshafuddin Kota Banda Aceh yang sudah mengalami menstruasi. Penelitian ini telah dilakukan dengan pengambilan data terlebih dahulu yang didapatkan hasil bahwa remaja masih tidak mengkonsumsi tablet penambah darah dan menganggap tablet penambah darah merupakan sesuatu yang tidak perlu dikonsumsi sebelum menikah dan hamil. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan oleh remaja sehingga menurut peneliti diperlukan adanya pembaharuan dan solusi untuk mengubah pola pikir, pandangan, dan pengetahuan remaja terhadap tablet penambah darah.

Adapun solusi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini merupakan dengan dilakukannya kegiatan edukasi terkait pencegahan anemia melalui pemberian tablet penambah darah. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia dan hal-hal lain yang memungkinkan terjadi pada saat kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini peneliti akan memaparkan hasil pembahasan dalam pelaksanaan edukasi diantaranya :

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan usia transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Pada usia transisi tersebut, seorang remaja

diwajibkan memiliki asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Seorang remaja akan tumbuh menjadi dewasa sangat dipengaruhi oleh kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Fase remaja diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Perubahan pada masa remaja mempengaruhi kebiasaan pola makannya. Masalah harga diri secara intensif terjadi pada remaja putri ketika kenaikan berat badan, meningkatnya presentasi lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara dan hal yang berkaitan dalam kematangan tubuh remaja putri, seperti menstruasi saat pertama kali. Remaja harus berada dalam status gizi adekuat karena berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja secara normal dan berkelanjutan

2. Pengertian Anemia

Anemia zat besi adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal ($Hb < 12$ mg/dL) dan tidak anemia ($Hb \geq 12$ mg/dL). Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke jaringan dan organ tubuh. Masalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, tetapi juga mempengaruhi remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan penting. Anemia zat besi dapat terjadi pada semua usia baik pada anak, remaja, dewasa perempuan, dewasa laki-laki, calon ibu dan juga

wanita hamil. Namun, anemia zat besi ini sangat rentan terjadi pada kelompok usia remaja dan dewasa perempuan karena kelompok usia ini mengalami menstruasi setiap bulannya.

3. Tanda-Tanda Anemia Zat Besi

Adapun tanda-tanda seseorang dikatakan mengalami anemia zat besi diantaranya :

- a. 5L (letih, lelah, lesu, lemah, lalai) : Hal ini dapat disebabkan karena kekurangan oksigen dalam darah sehingga menyebabkan remaja merasa lelah dan lemas bahkan setelah istirahat yang cukup
- b. Pusing, pucat, dan penglihatan berkunang-kunang : Hal ini dikarenakan anemia dapat menyebabkan pengurangan aliran darah ke otak, yang dapat menyebabkan pusing dan sakit kepala
- c. Detak Jantung Cepat : Jantung berusaha untuk mengatasi kekurangan oksigen dengan memompa darah lebih cepat, sehingga detak jantung menjadi lebih cepat dari biasanya.
- d. Sesak Napas : Kurangnya suplai oksigen ke paru-paru dapat menyebabkan sesak napas saat beraktivitas
- e. Gangguan Konsentrasi dan Kognitif : Remaja dengan anemia mungkin mengalami kesulitan konsentrasi dan belajar di sekolah.

4. Akibat Anemia Pada Remaja

Penyakit anemia yang dialami remaja dapat berakibat fatal kepada fungsi tubuh remaja, diantaranya :

- a. Terganggunanya pertumbuhan dan perkembangan

- b. Kelelahan
- c. Meningkatkan kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun
- d. Menurunkan fungsi dan daya tahan tubuh
- e. Lebih rentan terhadap keracunan
- f. Terganggunya fungsi kognitif

5. Cara Mencegah Anemia Pada Remaja

Cara pencegahan anemia yang harus dipahami remaja diantaranya :

- a. Selalu mengonsumsi makanan bervariasi yang kaya zat besi
- b. Tidak minum teh, kopi, coklat bersamaan/berdekatan dengan waktu makanan
- c. Pada remaja putri dianjurkan meminum tablet besi (Fe) pada waktu menstruasi.
- d. Mencegah kecacingan dengan menjaga kebersihan diri, misalnya: mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, menggunakan alas kaki

6. Bahan Makanan yang Mengandung Zat Besi

Adapun bahan makanan yang mengandung zat besi yang baik dikonsumsi oleh remaja diantaranya :

- a. Bahan makanan hewani : hati, daging berwarna merah, telur, ikan
- b. Bahan makanan nabati: tempe, tahu kacang hijau, kacang merah
- c. Sayuran hijau: kangkung, bayam, daun singkong, dan sawi hijau

7. Bahan Makanan yang dapat Meningkatkan Penyerapan Zat Besi

Bahan makanan yang harus dikonsumsi oleh remaja dalam upaya untuk meningkatkan penyerapan zat besi yaitu :

- a. Vitamin C berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi, oleh karena

itu biasakan makan buah-buahan segar sesudah makan.

- b. Contoh bahan makanan yang banyak mengandung Vitamin C adalah: jambu biji, pepaya, jeruk, mangga, dan nenas

8. Dosis Cara Meminum Tablet Tambah Darah pada Remaja

9. Hal yang Harus diperhatikan Saat Meminum Tablet Tambah Darah

Tabel cara pembagian TTD pada tiap kelompok sasaran

Kelompok Sasaran	Ibu hamil sampai masa nifas	Anak usia sekolah (6-12 thn)	Remaja putri (12-15 thn) pekerja wanita dan calon pengantin wanita
Saat waktu pemberian	Setiap hari minimal 90 hr	Setiap minggu selama 3bln	Setiap minggu selama 16 minggu
Dosis pencegahan	1 x1 tablet /hari	1 x 1 tablet/minggu	1 x 1 tablet/minggu
Dosis pengobatan	3 x 1 tablet/hari	1 x 1 tablet/hari	1 x 1 tablet/hari

*Periksa kadar Hb sampai normal

Adapun hal yang harus diperhatikan saat meminum tablet tambah darah diantaranya :

- a. Minumlah Tablet Tambah Darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat mengurangi penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi tidak optimal.
- b. Efek samping dari minum TTD adalah mual, namun tidak berbahaya.
- c. Untuk menghindari efek mual, dianjurkan minum TTD menjelang tidur malam. Lebih baik disertai makan buah. Misalnya pepaya atau pisang
- d. Simpan TTD pada tempat yang sejuk. Terhindar langsung dari sinar matahari. Jauhkan dari jangkauan anak-anak. Tutup

kembali kemasannya dengan rapat.

Apabila sudah berubah warna jangan diminum.

- e. Tablet Tambah Darah tidak menyebabkan tekanan darah tinggi atau kebanyakan darah.

Adapun dokumentasi kegiatan saat melakukan edukasi, diantaranya :



Gambar 1.1 Dokumentasi Kegiatan Edukasi tentang Pencegahan Anemia dengan Memberikan Tablet Penambah Darah Pada Remaja Putri di Dayah Terpadu Inshafuddin Kota Banda Aceh

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu, para remaja mendapatkan informasi tentang cara pencegahan dan bahaya dari anemia dan mampu meningkatkan pemahaman

remaja tentang pentingnya mengkonsumsi tablet penambah darah saat menstruasi berlangsung. Remaja terlihat antusias dan mendengarkan dengan baik saat penyampaian materi berlangsung serta terlihat aktif bertanya ketika sesi tanya jawab dibuka. Selain itu kegiatan ini didukung penuh dan mendapatkan apresiasi baik dari kepala dayah beserta ustaz dan ustazahnya karena sebelumnya belum pernah dilakukan edukasi terkait anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet zat penambah darah pada remaja.

Saran yang dapat diberikan pada kegiatan ini yaitu diharapkan dapat dijadikan program rutin untuk dapat mencegah dan menanggulangi anemia di Dayah Terpadu Inshafuddin Kota Banda Aceh dengan adanya kolaborasi antara pihak dayah dengan tenaga kesehatan setempat. Selain itu diharapkan pihak dayah juga melakukan evaluasi dan monitoring jangka panjang terhadap kegiatan ini untuk menilai efektifitas perubahan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia salah satunya melalui penggunaan tablet penambah darah.

DAFTAR PUSTAKA

Ainaya, N.A., Apriningsih, Wahyuningtyas, W., Makkyiah, F.A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Niat Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Desa Sinargalih, Kabupaten Bogor. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 13(2). 365-371.

Amanda, F., Sitawati. (2023). Pencegahan Anemia dengan

- Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*. 2 (2). 147-152
- Amin, N.A. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb dan Prestasi Belajar Pada Siswa di SMA Idhata Kendari. *Indonesian Journal of Health and Medical*. 1(2). 1-9
- Lismiana, H., Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(1). 22-30
- Mubarak, Darwin, N.P.Y.O.W., Hastria, R., Irmawati, Fadilah, Yani, E., Parawansah, Akib, I.N., Jabbar, A. (2023). Edukasi Bahaya Anemia dan Penggunaan Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Siswi DI SMP Negeri 5 Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(6). 543-548
- Nilawati, A., Hadju, V., Satriani. (2019). Hubungan Faktor Pendidikan dan Faktor Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Usia 12-18 Tahun di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jenepono. *Jurnal JKFT*. 4(2). 56-64
- Suandika, M., Cahyaningrum, E.D., Rutang, W., Muti, R.T., Trialiani, Y., & Astuti, D. (2023). Description of the Knowledge Level of Adolescent Women About Anemia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 3(9). 7733-7740
- Tenggara, D.P.S. (2019). *Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2019*
- Triwartini, C., Hartini, T.N.S., Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Zat Besi (AGB) Pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*. 19 (1). 61-67
- Kridianti, M., Damayanti, F.Y., Yuanti, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet FE Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*. 2(2). 1-11.