



Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Melalui Media Video

Nova Salzabila*¹, Nadimin², Chaerununnimah³

¹Pesantren Ummul Mukminin Putri, Kota Makassar

^{2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Poltekkes Kemenkes Makassar, Kota Makassar,

*e-mail : novazals530@gmail.com

Received: 04/08/2025

Accepted: 06/08/2025

Published Online: 31/01/2026

ABSTRACT

The most common health problem among adolescent girls, especially in Islamic boarding schools, is anemia. One important aspect that needs to be addressed through nutrition education is the lack of knowledge and attitudes regarding anemia prevention. This study aimed to examine the effect of nutrition education using video media on the knowledge and attitudes of adolescent girls at Pondok Pesantren Ummul Mukminin. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was applied. A total of 22 adolescent girls were selected using purposive sampling. Nutrition education was delivered through an educational video on anemia and the importance of consuming iron supplements. Data were collected using questionnaires to measure knowledge and attitudes before and after the intervention, and were analyzed using a paired t-test. The results showed that the mean knowledge score increased from 9.18 to 9.63 ($p = 0.009$), while the mean attitude score increased from 45.45 to 46.23 ($p = 0.006$). These findings indicate that nutrition education delivered through video media is effective in improving the knowledge and strengthening the positive attitudes of adolescent girls toward anemia prevention.

Keywords: *adolescent girls; anemia; attitudes; knowledge; nutrition counseling, video media*

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang paling umum pada remaja perempuan, terutama di pondok pesantren, adalah anemia. Salah satu elemen penting yang perlu dibantu melalui penyuluhan gizi adalah kurangnya pengetahuan dan sikap tentang cara mencegah anemia. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ialah untuk mengetahui bagaimana penyuluhan gizi melalui media video berdampak pada pengetahuan dan perasaan remaja putri di Pondok Pesantren Ummul Mukminin. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan membuat satu kelompok pre-test dan post-test. Metode sampel purposive digunakan untuk memilih 22 remaja putri. Penyuluhan gizi dilakukan dengan menggunakan video edukatif tentang anemia dan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah. Setelah kuesioner dikumpulkan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi, data dianalisis dengan uji paired t-test. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa skor pengetahuan telah meningkat dari 9,18 menjadi 9,63 ($p\text{-value} = 0,009$) dan skor sikap telah meningkat dari 45,45 menjadi 46,23 ($p\text{-value} = 0,006$). Ada bukti bahwa penyuluhan gizi yang diberikan melalui media video berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang cara mencegah anemia dan membuat mereka bersikap positif.

Keywords: *anemia; media video; pengetahuan; penyuluhan gizi; remaja putri; sikap*

***Penulis Korespondensi:**

Nova Salzabila, email: novazals530@gmail.com

PENDAHULUAN

Bagi anak perempuan, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, terbukti dengan adanya sejumlah perubahan fisik yang umumnya terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Suatu kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal disebut anemia. (Kemenkes Ri, 2018) Salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia adalah anemia, terutama di negara berkembang. (Kemenkes Ri, 2018).

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan penurunan produktivitas. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2019, sekitar 29,9% wanita di seluruh dunia usia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia, termasuk remaja putri.

Karena Indonesia adalah salah satu negara berkembang, prevalensi anemia sangat tinggi. Tingkat prevalensi anemia di kalangan remaja Indonesia sebesar 32%, yang berarti bahwa 3–4% remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes Ri, 2018).

Di Kota Makassar, prevalensi anemia juga menjadi perhatian, terutama di kalangan remaja putri dan ibu hamil. Penelitian di MAN 2 Makassar menunjukkan bahwa kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet tambah darah menurun dari 66,4% pada tahun 2022 menjadi 34,7% pada tahun 2023. Selain itu, studi di Puskesmas Batua mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, termasuk pengetahuan dan kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi (World Health Organization (WHO), 2024). Upaya pencegahan dan penanganan anemia memerlukan pendekatan holistik, termasuk

edukasi gizi berbasis komunitas dan intervensi berkelanjutan. Untuk menghasilkan generasi yang lebih sehat dan berdaya saing di masa depan, kolaborasi lintas sektor sangat penting (Kemenkes Ri, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada remaja perempuan, terutama mereka yang tinggal di pondok pesantren, di mana pola makan dan kesadaran gizi seringkali belum optimal. Salah satu penyebab prevalensi anemia yang tinggi adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah di kalangan remaja putri. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang efektif dan menarik untuk meningkatkan kesadaran mereka, salah satunya melalui penyuluhan gizi. Namun, pendekatan konvensional dalam penyuluhan sering kali kurang menarik perhatian dan tidak mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku. Dalam konteks ini, media video sebagai sarana penyuluhan gizi dinilai memiliki potensi yang lebih besar karena dapat menyajikan informasi secara visual dan interaktif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan: apakah penyuluhan gizi melalui media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dibandingkan dengan penyuluhan tanpa media video? Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. Secara khusus, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, menilai perubahan sikap mereka terhadap konsumsi tablet tambah darah, serta mengevaluasi efektivitas penggunaan media video dalam penyuluhan gizi di lingkungan pondok pesantren, khususnya di Pondok Pesantren Ummul Mukminin putri.

METODE

Studi kuantitatif ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain satu grup pre-test dan post-test. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana penyuluhan gizi melalui media video berdampak pada peningkatan pengetahuan dan persepsi remaja putri tentang anemia. Penelitian dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025 di salah satu pondok pesantren putri di Makassar. Sampel terdiri atas 22 responden yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja putri berusia 13–18 tahun yang bersedia mengikuti intervensi dan mengisi pre-test serta post-test, sementara kriteria eksklusi meliputi kondisi kesehatan yang menghambat partisipasi aktif. Intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan gizi melalui media video edukatif yang berisi informasi tentang zat besi, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta dilaksanakan sesuai program dari puskesmas atau UKS. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala Likert untuk mengukur variabel pengetahuan dan sikap, serta dilengkapi observasi sistematis menggunakan lembar observasi terstruktur. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelum digunakan. Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS 27.0 digunakan untuk menganalisis data. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan uji *paired t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara pre-test dan post-test, dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan uraian naratif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai pengaruh intervensi yang diberikan

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 16–19 tahun yaitu sebanyak 15 orang (68,18%), sedangkan responden yang berusia 13–15 tahun berjumlah 7 orang (31,82%). Hal ini menunjukkan bahwa

mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan hingga akhir, yang umumnya sudah memiliki tingkat kedewasaan berpikir dan pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia lebih muda. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%), karena penelitian memang dilaksanakan di Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri yang secara khusus diperuntukkan bagi santri perempuan. Karakteristik ini memberikan gambaran bahwa temuan penelitian lebih merepresentasikan kondisi santri putri dengan rentang usia remaja, sehingga interpretasi hasil penelitian perlu memperhatikan konteks tersebut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri

Variabel	n	%
Umur		
13 – 15	7	31,82
16 – 19	15	68,18
Jumlah	22	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	100,0
Jumlah	22	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2. Hasil Analisa Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri

Kategori	n	Mean \pm SD	p-value
Pengetahuan			
<i>Pretest</i>	22	9.1818 \pm 1.18065	0.009
<i>Posstest</i>	22	9.6364 \pm .58109	
Sikap			
<i>Pretest</i>	22	45.45 \pm 3.85113	0.006
<i>Posstest</i>	22	46.23 \pm 2.13657	

Sumber : Hasil Uji SPSS 27

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan nilai pretest dan posttest pada aspek pengetahuan maupun sikap responden. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi adalah $9,18 \pm 1,18$ dan meningkat menjadi $9,63 \pm 0,58$ setelah intervensi. Hasil uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,009$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pengetahuan. Pada aspek sikap, rata-rata skor pretest sebesar $45,45 \pm 3,85$ dan meningkat menjadi $46,23 \pm 2,14$ pada posttest. Uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,006$ ($< 0,05$), yang juga menandakan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest sikap responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap santri di Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang menerima penyuluhan gizi melalui media video mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Skor rata-rata pengetahuan pada pretest adalah $9,18$ ($SD = 1,18$) dan meningkat menjadi $9,63$ ($SD = 0,58$) pada posttest. Uji statistik menghasilkan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,009$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia. Video edukatif yang digunakan menyajikan informasi visual dan audio mengenai pentingnya zat besi, penyebab dan dampak anemia, serta cara pencegahannya, termasuk konsumsi tablet tambah darah. Karakteristik media video yang lebih menarik dan mampu mempertahankan perhatian audiens, khususnya remaja, membuat proses penyuluhan menjadi lebih interaktif dan informatif dibandingkan metode ceramah konvensional, sehingga materi lebih mudah diserap.

Selain pengetahuan, sikap remaja putri juga mengalami peningkatan signifikan setelah intervensi. Rata-rata skor sikap pada pretest

sebesar $45,45$ ($SD = 3,85$) meningkat menjadi $46,23$ ($SD = 2,14$) pada posttest, dengan $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media video tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mampu memperkuat sikap positif remaja dalam upaya pencegahan anemia. Sikap yang ditingkatkan meliputi kesediaan mengonsumsi tablet tambah darah, pemahaman akan pentingnya menjaga pola makan sehat, serta minat untuk merawat kesehatan diri. Dengan demikian, penggunaan media video terbukti dapat memberikan dampak kognitif sekaligus afektif terhadap remaja putri dalam konteks edukasi kesehatan.

Kedua hasil ini membuktikan bahwa media video merupakan alat edukasi yang efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan, khususnya dalam konteks pondok pesantren yang memiliki rutinitas padat. Penggunaan media visual memperkuat proses pembelajaran karena mampu melibatkan lebih dari satu indra, yaitu indra penglihatan dan pendengaran. Dengan demikian, penyuluhan melalui video tidak hanya menambah pengetahuan tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan sikap positif terhadap perilaku hidup sehat.

Penyuluhan gizi di kalangan remaja putri, khususnya melalui media video di lingkungan pesantren seperti Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri, terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap mereka tentang kesehatan gizi. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, seperti anemia, akibat kebutuhan nutrisi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Pemenuhan informasi yang akurat dan menarik sangat krusial untuk membangun pemahaman dan perilaku sehat pada kelompok ini. Penelitian yang dilakukan di berbagai setting menunjukkan, penyuluhan gizi melalui media video bisa meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Sebuah penelitian di Kota Malang

melaporkan bahwa skor pengetahuan remaja tentang gizi meningkat tajam setelah mereka memperoleh edukasi melalui video, dari rata-rata skor 39,35 menjadi 65,68, dengan nilai signifikansi statistik yang kuat. Hal ini membuktikan bahwa penyampaian informasi menggunakan media visual mampu memudahkan penerimaan dan retensi pengetahuan di kalangan remaja (Nugroho et al., 2021).

Studi lain di SMA Bina Muda Cicalengka juga menyatakan bahwa penyuluhan dengan media motion video berpengaruh signifikan tidak hanya pada peningkatan pengetahuan ($p=0.000$), tetapi juga pada sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia ($p=0.001$). Pengetahuan dan sikap mereka setelah program penyuluhan menjadi lebih baik, memperlihatkan bahwa metode audiovisual dapat menciptakan pengalaman belajar yang efektif dan membekas (Fitriani et al., 2019). Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya penggunaan media video dalam proses edukasi kesehatan gizi karena memadukan unsur visual dan audio, sehingga sangat membantu menciptakan kesan dan pemahaman yang lebih mendalam. Media video mampu menjelaskan topik nutrisi abstrak dengan lebih konkret, memperlihatkan tips pola makan sehat, serta menampilkan dampak buruk kekurangan gizi secara nyata. Hasil review literatur bahkan menyatakan bahwa dari 12 jurnal terkait, mayoritas setuju penyuluhan melalui video sukses meningkatkan sebuah pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia dan kekurangan energi kronik (Anggrio et al., 2020).

Pendekatan penyuluhan yang diterapkan di pesantren juga mendukung keberhasilan intervensi gizi. Studi yang dilakukan di pesantren lainnya melaporkan adanya lonjakan jumlah santri dengan pengetahuan baik tentang gizi setelah penyuluhan, dari hanya 21% menjadi hampir 80% peserta (Wulansari & Rahmawati, 2025). Kegiatan serupa yang menysasar pondok

pesantren di berbagai wilayah menghasilkan peningkatan pemahaman masalah gizi dan sikap kesehatan yang signifikan (Yusuf et al., 2023).

Penelitian internasional lain juga menemukan, intervensi edukasi gizi (baik secara tatap muka, video, maupun diskusi kelompok) mampu meningkatkan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait anemia di kelompok intervensi secara signifikan dibanding kelompok kontrol, termasuk perbaikan skor hemoglobin dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja putri. Oleh karena itu, pemanfaatan konten video sebagai media edukasi gizi sangat dianjurkan untuk program pencegahan anemia pada remaja, terutama di lingkungan pesantren maupun sekolah, karena efektif, mudah diakses, dan mampu meningkatkan motivasi serta penyerapan pengetahuan secara optimal (Sulistiyanti, A et al., 2022).

Secara keseluruhan, penyuluhan gizi berbasis video dapat dijadikan strategi edukatif yang relevan dan aplikatif di kalangan remaja, terutama di lingkungan pesantren. Metode ini efektif untuk mengatasi keterbatasan perhatian dan keterlibatan remaja terhadap penyuluhan yang bersifat satu arah. Oleh karena itu, penggunaan media video dalam program promosi kesehatan, khususnya tentang pencegahan anemia, sangat direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan komunikasi yang adaptif terhadap kebutuhan dan karakteristik peserta didik usia remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang dilibatkan hanya 22 orang dan dipilih melalui teknik purposive sampling. Keterbatasan jumlah serta teknik pengambilan sampel yang tidak dilakukan secara acak menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas, sehingga validitas eksternal menjadi berkurang dan temuan penelitian ini sebaiknya dipahami hanya berlaku pada kelompok responden dengan karakteristik serupa. Kedua, penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa adanya kelompok kontrol. Ketidadaan kelompok pembandingan membuat sulit dipastikan bahwa peningkatan yang terjadi

benar-benar dihasilkan oleh intervensi video, karena masih terdapat kemungkinan adanya pengaruh faktor lain di luar perlakuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan teknik pengambilan yang lebih representatif, serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar hasil penelitian memiliki validitas eksternal yang lebih tinggi, dasar kausalitas yang lebih kuat, dan temuan yang lebih reliabel.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena hanya mengukur aspek pengetahuan dan sikap responden tanpa menilai perilaku aktual maupun dampak jangka panjang dari intervensi. Hal ini membuat efektivitas intervensi belum dapat dipahami secara menyeluruh, sebab peningkatan pengetahuan dan sikap belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku nyata, misalnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah atau penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini tidak menelusuri sejauh mana peningkatan tersebut dapat bertahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi perilaku aktual serta melakukan tindak lanjut (*follow-up*) jangka panjang agar efektivitas intervensi dapat dipahami secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, konseling gizi melalui konten video secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri di Pondok Pesantren Ummul Mukminin tentang pencegahan anemia. Setelah intervensi, skor pengetahuan meningkat secara signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa media video merupakan alat yang bermanfaat untuk membantu remaja memahami informasi tentang anemia. Persepsi remaja tentang pentingnya pencegahan anemia, termasuk kesiapan mereka untuk mengonsumsi suplemen zat besi dan menjalankan diet, juga meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, penggunaan media video sebagai sarana edukasi gizi dapat menjadi strategi yang tepat dan efisien untuk diterapkan dalam program promosi kesehatan di pondok pesantren dan lembaga pendidikan lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan banyak terima kasih kepada semua yang telah membantu menjalankan dan menyelesaikan penelitian ini. Pengurus dan pemimpin Pondok Pesantren Ummul Mukminin Putri harus diberi penghargaan khusus atas bantuan mereka selama proses penelitian. Selain itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada semua orang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan ini. Selain itu, kami mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas dan tenaga medis yang telah menyediakan materi konseling gizi. Diharapkan hasil penelitian ini akan membantu program pendidikan kesehatan remaja di pondok pesantren dan lembaga pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, G. N., & Kurniati, I. D. (2023). Penyuluhan Menggunakan Video Edukasi Untuk Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Fe Pada Remaja Putri di SMPN 36 Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan*. <http://103.97.100.158/index.php/prosidingfkm/article/download/262/156>
- Amelia, M. (2022). *Pengaruh Video Dokumenter terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Tablet Tambah Darah* (TTD). <https://sipora.polije.ac.id/id/eprint/12373>
- Anggrio, P., Maigoda, T. C., Suryani, D., Yuliantini, E., & Kamsiah, K. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Anemia dan KEK Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri (Studi Literatur). *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Astuti, Y. F., M. S., M. S., I. L., & N. S. (2022). Analisis Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Sekolah Dasar. <http://jurnal.globalhealthsciencegro.com/index.php/JPPP>
- Fitriani, S. D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G. P. E. (2019). Penyuluhan anemia gizi dengan media

- motion video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 97–104.
- Human, E. R., Nggarang, B. N., Beo, Y. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2023a). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o Kabupaten Manggarai. *JWK*, 8(2).
- Human, E. R., Nggarang, B. N., Beo, Y. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2023b). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o Kabupaten Manggarai. *JWK*, 8(2).
- Keperawatan Care. (2022). Literature Review: Hubungan Asupan Protein, Vitamin C, dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 516–521. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.516-521>
- Kemenkes RI. (2018). *Your Guide to Anemia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*.
- Kurniasari, R., & Ester, S. V. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Melalui Media Audio Visual kepada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/215>
- Lutfiasari, D., & Nurfauziah, I. N. (2020). Perbedaan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*. <https://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jumakes/article/view/1235>
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestingih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan video edukasi dalam perbaikan pengetahuan gizi pada remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76–80.
- Nurjanah, A., & Dewi, S. (2025). Peran TTD Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *ABDIMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/AJPM/article/view/9570>
- Pan, J., Liu, M., Huang, J., Chen, L., & Xu, Y. (2024). Impact of anemia on clinical outcomes in patients with acute heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Cardiology*, 47(2). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/clc.24228>
- Rahfiludin, M. Z., & Winarni, S. (Tahun tidak disebutkan). [Judul dan informasi publikasi tidak lengkap].
- Sari, Y., Santi, M. Y., & Purbowati, N. (2022). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi. *Jurnal Bidan Cerdas*. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/article/download/1038/598>
- Setiawan, M. I., & Cahyani, L. I. (2023). Penyuluhan Kepada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Pratama Indonesia Kesehatan*.
- Sulistiyanti, A., Ayu, S. M., Widiastuti, Y. P., & Nunes, C. D. C. (2022, May). Effectiveness of Nutrition Education on Anemia on the Level of Knowledge in Adolescents Girls. In *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*(Vol. 3, No. 1, pp. 131-138).
- World Health Organization (WHO). (2024). 32-44+FaktorFaktor+Yang+Berhubungan+Dengan+Kejadian+Anemia+Pada+Ibu+Hamil+Di+Puskesmas+Batua+Kota+Makas sar+Sulawesi+Selatan.
- Wulansari, A., & Rahmawati, H. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di Pondok Pesantren As' ad Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 31–37.
- Yusuf, R. A., Agus, A.-I., Sultan, S., Pada, A. T., & Adelia, I. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan Gizi Kurang Pada Santri/Santriwati Pondok Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(6), 889–894.

