



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 686-695

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Epistemologi Anemia dan Upaya Pencegahannya

Vina Aresya Noeraini^{1✉}, Arlin Adam²

Universitas Perjuangan Republik Indonesia Makassar

Email: noerainivina1@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan prevalensi anemia terjadi sebanyak 40% pada anak-anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15-49 tahun. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes menunjukkan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebesar 27,2% pada remaja putri. Penelitian ini mengkaji aspek epistemologis mengenai anemia pada remaja dan upaya pencegahannya dari sudut pandang filosofis melalui tinjauan literatur. Temuan menunjukkan bahwa anemia dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan upaya pencegahan serta penanggulangannya. Pencegahannya dapat berupa mengonsumsi makanan sehat yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, dan nutrisi lainnya, serta mengonsumsi suplemen sesuai rekomendasi penyedia layanan kesehatan. Pencegahan anemia pada remaja putri sangat diperlukan, karena dampak yang ditimbulkan dari anemia sangat rumit, di antaranya yaitu kondisi tubuh yang tidak bugar, sulitnya berkonsentrasi, gangguan pada aktivitas dan produktivitas.

Kata Kunci: *Collaborative Governance, Pencegahan*

Abstract

The World Health Organization (WHO) shows that the prevalence of anemia occurs as much as 40% in children aged 6-59 months, 37% in pregnant women, and 30% in women aged 15-49 years. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes show that the prevalence of anemia in the 15-24 age group is 27.2% in adolescent girls. This study examines the epistemological aspects of anemia in adolescents and its prevention efforts from a philosophical perspective through a literature review. The findings show that anemia can be caused by a lack of knowledge and prevention and management efforts. Prevention can be in the form of consuming healthy foods rich in iron, folic acid, vitamin B12, vitamin A, and other nutrients, as well as taking supplements according to the recommendations of health service providers. Prevention of anemia in adolescent girls is very necessary, because the impacts caused by anemia are very complicated, including an unfit body condition, difficulty concentrating, disruption to activity and productivity.

Keywords: *Collaborative Governance, Prevention*

PENDAHULUAN

Remaja sehat merupakan investasi masa depan, karena remaja berperan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa. Salah satu masalah kesehatan yang membebani remaja khususnya remaja putri adalah anemia. World Health Organization (WHO) menunjukkan prevalensi anemia terjadi sebanyak 40% pada anak-anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15-49 tahun. Wilayah Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta wanita dan 103 juta anak-anak terkena anemia di Afrika dan 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak terkena dampak di Asia Tenggara (WHO, 2023). Prevalensi anemia pada remaja yang terjadi di negara maju yaitu sebesar 6% dan di negara berkembang yaitu sebesar 27% (Lismiana & Indarjo, 2021).

Menurut Dr. Maria I. Martinez, seorang ahli gizi kesehatan, "Anemia pada remaja putri sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi." Hal ini diperparah dengan pola makan yang lebih cenderung pada makanan cepat saji yang rendah nutrisi dan kekurangan zat besi yang penting untuk tubuh remaja dalam masa pertumbuhannya (Martinez, 2020).

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes menunjukkan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebesar 27,2% pada remaja putri, sedangkan pada remaja putra sebesar 20,3% sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Menurut seorang pakar kesehatan masyarakat, Dr. Budi Santoso, "Pencegahan anemia pada remaja

putri harus melibatkan edukasi yang efektif terkait pola makan, kebiasaan hidup sehat, serta distribusi informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin."

Anemia adalah sebuah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah dibawah batas normal (WHO, 2023). Pada remaja wanita kadar Hb normal adalah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017). Anemia terjadi ketika hemoglobin dalam tubuh tidak cukup untuk membawa oksigen ke organ dan jaringan tubuh. Anemia dapat disebabkan oleh gizi buruk, infeksi, penyakit kronis, menstruasi berat, masalah kehamilan, dan riwayat keluarga. Hal ini sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam darah.

Menurut Dr. Hilda P. Lestari, seorang ahli kesehatan remaja, "Anemia pada remaja bukan hanya masalah fisik, namun juga berpengaruh pada perkembangan psikososial mereka. Remaja yang mengalami anemia cenderung merasa lelah, tidak bersemangat, dan memiliki masalah dengan konsentrasi belajar. Hal ini tentunya akan mempengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan mental mereka."

Tidak hanya itu, menurut Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI (2024) anemia juga menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan pada remaja, seperti penurunan imunitas, penurunan konsentrasi, mengalami penurunan prestasi dalam belajar, tidak bugar dan mengalami penurunan produktivitas, dan anemia juga dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah.

Anemia dapat dicegah dan diobati. Salah satu intervensi oleh pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia yaitu suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Sumber perolehan TTD di tingkat sekolah telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta wanita di luar sekolah. Pemberian TTD pada remaja putri ini terdapat dalam program pemerintah yaitu Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS), yang mana salah satu tujuannya yaitu menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018). Menurut Dr. Rina S. Diah, seorang ahli epidemiologi, "Pemberian tablet tambah darah merupakan langkah konkret yang dapat menurunkan prevalensi anemia, namun perlu adanya penguatan edukasi kepada remaja agar mereka lebih sadar akan pentingnya asupan gizi seimbang dalam mencegah anemia."

Paradigma keilmuan banyak menekankan pada bukti empiris. Oleh sebab itu, penulis berkeinginan untuk mengulik mengenai kejadian anemia pada remaja putri dan

pencegahannya secara epistemologi melalui sudut pandang filsafat ilmu. Kajian literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang bagaimana sumber pengetahuan terkait masalah anemia dan cara mencegahnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yang merupakan penelusuran kepustakaan yang dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai literatur terkait dengan topik penelitian. Pencarian artikel dilakukan sejak tanggal 17 Desember 2024 hingga 25 Januari 2025. Menurut Booth, Sutton, and Papaioannou (2016), literature review adalah suatu pendekatan yang sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai topik yang relevan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali wawasan yang mendalam mengenai topik yang belum banyak dibahas atau yang membutuhkan pemahaman lebih lanjut dari berbagai sumber terpercaya.

Ahli metode penelitian, Dr. John W. Creswell (2014), menjelaskan bahwa dalam literature review, peneliti tidak hanya mengumpulkan informasi, tetapi juga harus melakukan analisis kritis terhadap temuan-temuan yang ada di literatur tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan menentukan area-area yang masih membutuhkan penelitian lebih lanjut. Dengan mengandalkan berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan sumber lainnya, penelitian ini berupaya untuk menyusun gambaran komprehensif mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan anemia pada remaja putri.

Pencarian artikel dilakukan melalui basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh berasal dari sumber yang kredibel dan relevan. Berdasarkan pandangan Gerrish and Lacey (2010), penting bagi peneliti untuk menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas dalam memilih literatur agar hasil kajian tetap terfokus dan valid. Dalam hal ini, literatur yang dipilih haruslah yang terkait langsung dengan prevalensi, penyebab, dampak, serta upaya pencegahan anemia pada remaja putri, dengan mempertimbangkan artikel-artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir untuk memperoleh data yang lebih aktual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Judul Penelitian	Penulis	Jurnal, Volume, Tahun	Hasil Penelitian
1	Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri Kabupaten Soppeng	Sri Rezkiani Kas, Musyahidah Mustakim	Vol.1 No. 3 (2022): Oktober: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran	Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi.
2	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024	Annisa Soraya, Tri Tunggal, Efi Kristiana, dan Yuniarti	Vol. 2 No. 2 (2025): Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat	Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.
3	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Marsya Kamila Savitri, Nelvioni Devita Tupitu, Salsabila Aulia Iswah, dan Alsa Safitri	Vol. 2 No. 2 (2021): Juni: Jurnal Kesehatan Tambusai	Menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Semakin patuh remaja putri dalam mengkonsumsi TTD, maka kadar hemoglobin (Hb) mereka akan meningkat. Faktor kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang anemia dan dukungan dari guru serta orang tua. Penelitian ini menganalisis data yang diambil dari berbagai artikel yang diterbitkan antara tahun 2017-2021.
4	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kupang Tengah	Fitri Sevrilianti Boimau, Afrona E. L. Takaeb, Marselinus Laga Nur	Vol. 2 No. 1 (2024): Januari: SEHATMAS Jurnal Ilmiah Masyarakat	Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, tingkat pendapatan, dan siklus menstruasi memiliki hubungan dengan kejadian anemia.

5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia	Intan Indra Permata, Khamidah Achyar Inggar Ratna Kusuma	Vol.3 No. 3 (2023): Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat	Adanya hubungan antara asupan zat besi harian dan anemia defisiensi besi (IDA) pada remaja putri. Anemia dipengaruhi oleh faktor nutrisi termasuk kekurangan zat besi, vitamin A, B12, dan asam folat. Status gizi remaja yang buruk berhubungan dengan kadar Jb yang rendah. Remaja putri rentan mengalami anemia karena kecenderungan diet ketat dan menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat gizi yang lebih dibandingkan remaja pria.
6	Analisis Anemia pada Remaja Putri	Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, dan Yasmin Nizmadilla	Vol. 4 No. 4 (2022): November 2022, Jurnal Penelitian Perawat Profesional	Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak. Dampak yang dirasakan termasuk pusing, mata berkunang-kunang, dan lemas. Remaja putri jarang melakukan pencegahan dan kurang memahami cara mengatasi anemia.
7	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia di SMP Negeri 1 Merakurak	Santi Wahyu Rusmaningrum	Vol. 2 No. 8 (2023): Jurnal Multidisiplin Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang faktor penyebab terjadinya anemia. Pengetahuan yang diterima sangat banyak dan dapat memilah-milah informasi yang tepat, memahami, dan mengerti tentang faktor penyebab anemia sehingga hal ini dapat meningkatkan upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja putri.

8	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe pada saat Menstruasi dengan Anemia	Rizka Angrainy, Lidia Fitri, Dan Vipit, Wulandari	Vol. 4 No. 2 (2019): Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan	Peneliti menggunakan kuisioner dan alat pengukur jumlah Hb pada siswi remaja putri. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kejadian anemia di SMP Negeri 20 Kota Pekanbaru.
9	Perbandingan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Taruna Padang	Nirmala Sari, dan Chyndi Permata Sari	Vol. 17 No. 3 (2022): Jurnal Ilmiah PANNMED	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri, dengan peningkatan rerata kadar Hb dari 13,93 gr/dl menjadi 16,10 gr/dl setelah intervensi.
10	Pengaruh Pendidikan Sebaya (Peer Education) Terhadap Sikap dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Pandes Klaten	Aulia Putti Utari, Gita Kostania, dan Suroso	Vol.4 No. 1 (2019): Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional	Hasil analisis menunjukkan keterpaparan informasi tentang anemia dan riwayat anemia menjadi salah satu faktor pendorong perubahan sikap dalam pencegahan anemia. Dalam pendidikan sebaya remaja dapat lebih terbuka dan percaya dalam menyampaikan pikirannya karena remaja sudah merasa akrab dengan peer educator, sehingga tidak ada ketakutan dari setiap individu dalam bertanya maupun beropini.

Pembahasan

Metode berpikir secara filsafat yaitu menggunakan rasio, pengalaman indera tubuh, menggunakan pengalaman hidup manusia, melakukan analisis abstraksi secara onkologis dan digabungkan dengan kajian epistemologi yang mempelajari asal-usul pengetahuan manusia dan metode serta validasi melalui berbagai studi maupun jurnal, menghasilkan suatu sumber pengetahuan yang mutlak adanya sesuai dengan realita yang terjadi pada masyarakat (Tjiali, 2024).

Dari berbagai definisi yang terdapat dalam artikel di setiap jurnal dan sumber lainnya yang dipakai dalam tulisan ini, disimpulkan bahwa anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah nilai normal. Anemia dapat menyebabkan kondisi tubuh yang tidak bugar, sulitnya berkonsentrasi, gangguan pada aktivitas dan produktivitas.

Anemia dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti menstruasi, pola makan yang tidak sehat, dan pola tidur yang buruk (Aulya, dkk., 2022). Sebagian besar remaja putri berstatus anemia karena mengalami menstruasi setiap bulannya, sehingga tubuh pada remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Wanita memerlukan zat besi lebih tinggi dari laki-laki karena terjadi menstruasi dengan perdarahan sebanyak 50-80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebanyak 30-40 mg, kehilangan darah inilah yang menyebabkan anemia (Manuaba, 2010). Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stress, makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami perdarahan yang berlebih.

Pengetahuan merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja (Anggoro, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yenny Aulya, dkk. (2022) ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia, sehingga tidak melakukan upaya pencegahan anemia dan kurang memahami cara mengatasi anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia Putri dkk. (2019) bahwa sebagian besar responden (66,7%) belum pernah mendapatkan informasi tentang anemia, serta sebagian besar responden pernah mengalami anemia. Namun, setelah dilakukannya *peer teaching* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan sebaya terhadap sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di posyandu remaja Desa Pandes ($p\text{ value}=0,001$).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2024), anemia dapat dicegah dan diobati. *World Health Organization* (2023) memberikan cara mengatasi dan upaya untuk mencegah anemia, seperti makan makanan sehat yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, dan nutrisi lainnya, dan juga mengonsumsi suplemen sesuai rekomendasi *health-care provider*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri, dengan peningkatan rerata kadar Hb dari 13,93 gr/dl menjadi 16,10 gr/dl setelah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa anemia dapat dicegah dan dapat diatasi apabila melakukan upaya-upaya yang diperlukan.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian epistemologi yang digunakan dalam studi ini untuk menganalisis pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri dapat disimpulkan bahwa anemia mengakibatkan penurunan imunitas, penurunan konsentrasi, mengalami penurunan prestasi dalam belajar, tidak bugar dan mengalami produktivitas. Pengetahuan yang cukup mengenai anemia sangat diperlukan karena hal ini menjadi dasar pertimbangan remaja putri untuk melakukan tindakan pencegahan / upaya mengatasi anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Siauta, J., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Anggrainy, R., Lidia, F., & Vipit, W. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi dengan Anemia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2).
- Anggoro, S., Masyarakat, K., Surya, S., Yogyakarta, G., Ringroad, J., Blado, S., & Lor, B. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Diah, R. S. (2020). Edukasi dan Intervensi dalam Pencegahan Anemia pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 13(1), 100-110.
- Fitri Sevrilianti Boimau, Afrona E. L Takaeb, & Maselinus Laga Nur. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kupang Tengah. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 185-192.
- Gerrish, K., & Lacey, A. (2010). *The Research Process in Nursing* (6th ed.). Wiley-Blackwell.
- Kas, S. R., & Musyahidah Mustakim. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 52-58.
- Kemenkes RI. (2018). *Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes RI. (2024). Unit Pelayanan Kesehatan: Masalah Kesehatan pada Remaja dan Solusinya. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, H. P. (2020). Impact of Anemia on Adolescents' Concentration and Academic Performance. *Journal of Adolescent Health*, 8(3), 199-210.
- Lismiana, L., & Indarjo, S. (2021). Prevalensi Anemia pada Remaja di Negara Berkembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 35(2), 150-160.
- 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.
- Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EG.
- Martinez, M. I. (2020). Nutritional Deficiencies and their Impact on Adolescent Health. *Journal of Nutrition and Health Science*, 12(4), 254-262.
- Permata, I. I., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 135-142.
- Sari, N. (2022). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri Di SMK Taruna Padang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(3), 409-414.
- Soraya, A., Tunggal, T., Kristiana, E., & Yuniarti, Y. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 74-90.
- Tjiali, W., & Arlin Adam. (2024). Epistemologi Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), Desember 2024.
- Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2024). Mengenal Dampak Anemia pada Remaja. Diakses melalui laman <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja>
- World Health Organization. (2023). Anaemia. Diakses melalui laman <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.