

SKRIPSI

**PENGARUH PENDAMPINGAN MINUM TABLET TAMBAH
DARAH TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA
PUTRI DI SMA BINA JAYA PALEMBANG
TAHUN 2026**



**SITI NUR ANNISA RAHMADHANI
PO7124225291**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH PENDAMPINGAN MINUM TABLET TAMBAH
DARAH TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA
PUTRI DI SMA BINA JAYA PALEMBANG
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)



**SITI NUR ANNISA RAHMADHANI
PO7124225291**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi krusial dalam siklus kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan berkesinambungan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10–19 tahun, yaitu periode penting dalam pembentukan status kesehatan dan perilaku kesehatan jangka panjang (WHO, 2023).

Secara biologis, masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik (*growth spurt*) dan perubahan fisiologis yang meningkatkan kebutuhan zat gizi, termasuk mikronutrien esensial. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan tidak hanya untuk mendukung pertumbuhan, tetapi juga untuk menggantikan kehilangan zat besi akibat menstruasi yang terjadi secara rutin setiap bulan. Apabila kebutuhan zat besi tersebut tidak terpenuhi dengan baik, remaja putri berisiko mengalami defisiensi zat besi yang dapat berujung pada anemia (Khomsan et al., 2025).

Anemia menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dan menimbulkan beban penyakit yang signifikan terhadap produktivitas dan kualitas hidup manusia. Menurut *Global Burden of Disease Study 2021* yang merupakan kajian epidemiologi

terbesar dan paling komprehensif, prevalensi anemia global pada tahun 2021 mencapai 24,3% dari seluruh populasi. Disparitas gender dalam prevalensi anemia sangat jelas terlihat, dimana perempuan memiliki risiko yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Wanita usia reproduksi (15-49 tahun) memiliki prevalensi anemia sebesar 31,2% dibandingkan dengan pria sebesar 17,5%, dan khusus pada kelompok wanita usia reproduksi 15-49 tahun, prevalensi mencapai 33,7% yang hampir tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pria pada kelompok usia yang sama yang hanya sebesar 11,3% (GBD 2021 *Anaemia Collaborators*, 2023).

Estimasi terbaru World Health Organization tahun 2025 juga menunjukkan bahwa pada tahun 2023, prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun masih mencapai 25,3%, sementara pada wanita hamil bahkan lebih tinggi yaitu 36,5% (WHO, 2025).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat, meskipun telah mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang merupakan data terbaru, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 15,5%, dimana prevalensi pada remaja putri sebesar 18% dan remaja putra sebesar 14,4%. Data terbaru dari Kementerian Kesehatan RI periode Januari hingga September 2024 juga menunjukkan bahwa sebanyak 22,6% remaja putri kelas 7 dan kelas 10 mengalami anemia, dengan jumlah tertinggi ditemukan di DKI Jakarta yang mencapai 47,1% (Winurini, 2025).

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Hemoglobin berperan vital dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa kembali karbon dioksida untuk dikeluarkan. Kekurangan hemoglobin dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, termasuk penurunan konsentrasi belajar, gangguan fungsi kognitif dan psikomotorik, mudah lelah, serta menurunnya produktivitas (WHO, 2024).

Remaja putri memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kejadian anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Pertama, kehilangan darah secara rutin setiap bulan akibat menstruasi menyebabkan deplesi cadangan zat besi dalam tubuh. Kedua, masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang memerlukan peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi, untuk mendukung perkembangan fisik dan hormonal. Ketiga, pola makan remaja putri yang cenderung kurang memperhatikan asupan gizi seimbang, seringkali dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap citra tubuh dan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah zat besi (Ariana & Fajar, 2024).

Dampak anemia pada remaja putri bersifat multidimensional dan dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam jangka pendek, anemia menyebabkan gejala seperti mudah lelah, pusing, pucat, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. Remaja putri yang mengalami anemia juga mengalami penurunan imunitas sehingga lebih rentan terhadap

berbagai penyakit infeksi. Lebih jauh lagi, anemia pada masa remaja memiliki implikasi jangka panjang yang serius. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia, yang kemudian dapat berlanjut menjadi ibu hamil dengan anemia. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan, termasuk kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting (Kemenkes RI, 2022).

Sebagai upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja putri, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mencanangkan Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sejak tahun 2016. Program ini menargetkan remaja putri usia 12-18 tahun di institusi pendidikan dan wanita usia subur di tempat kerja. Tablet Tambah Darah mengandung 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk Ferro Sulfat, Ferro Fumarat, atau Ferro Glukonat) dan 400 mcg (0,4 mg) asam folat. Pemberian TTD dilakukan dengan dosis satu tablet per minggu sepanjang tahun melalui pendekatan *blanket approach*, yaitu diberikan kepada seluruh remaja putri tanpa skrining awal terlebih dahulu (Kemenkes RI, 2020).

Keberhasilan program pemberian Tablet Tambah Darah sangat bergantung pada tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet secara rutin dan berkelanjutan. Pendampingan merupakan salah satu strategi intervensi kesehatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan dan perubahan perilaku kesehatan. Dalam konteks konsumsi Tablet Tambah Darah, pendampingan dapat didefinisikan sebagai proses memberikan dukungan, motivasi, edukasi, serta pemantauan secara berkelanjutan kepada remaja putri

agar mereka konsisten mengonsumsi TTD sesuai dengan dosis dan waktu yang dianjurkan. Konsep pendampingan ini sejalan dengan prinsip health coaching yang menekankan pada pemberdayaan individu untuk mengambil tanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan pembentukan perilaku kesehatan yang positif (Has et al., 2020).

SMA Bina Jaya Palembang merupakan salah satu sekolah yang telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah kepada siswi-siswinya sesuai dengan kebijakan Kementerian Kesehatan RI tentang Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri. Program ini telah dilaksanakan secara rutin, dimana seluruh siswi mendapatkan satu tablet TTD setiap minggu yang dibagikan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Meskipun program pemberian tablet tambah darah telah berjalan secara rutin, konsumsi tablet oleh remaja putri belum sepenuhnya dapat dipastikan dilakukan secara teratur karena belum adanya kegiatan pendampingan yang sistematis dalam proses konsumsi tablet tambah darah. Kurangnya pengawasan dan monitoring konsumsi dapat mempengaruhi kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet tambah darah sehingga efektivitas program dalam meningkatkan kadar hemoglobin belum dapat diketahui secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya evaluasi terhadap pelaksanaan program tablet tambah darah tidak hanya dari aspek pemberian, tetapi juga melalui kegiatan pendampingan minum tablet tambah darah guna

memastikan keteraturan konsumsi tablet oleh remaja putri. Pendampingan konsumsi diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sehingga penyerapan zat besi berlangsung optimal dan berdampak pada peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pendampingan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin remaja putri di SMA Bina Jaya Palembang perlu dilakukan sebagai upaya mendukung keberhasilan program pencegahan anemia di lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya penurunan prevalensi anemia pada remaja putri serta pencegahan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pendampingan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin remaja putri di SMA Bina Jaya Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pendampingan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin remaja putri di SMA Bina Jaya Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kadar hemoglobin remaja putri sebelum pendampingan minum tablet tambah darah di SMA Bina Jaya Tahun 2026.
- b. Diketahui kadar hemoglobin remaja putri setelah pendampingan minum tablet tambah darah di SMA Bina Jaya Tahun 2026.

- c. Diketahui pengaruh pendampingan minum tablet tambah darah terhadap perubahan kadar hemoglobin remaja putri di SMA Bina Jaya Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, menambah wawasan serta pemahaman mengenai pengaruh pendampingan minum tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Untuk Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti dalam menerapkan metode penelitian ilmiah, khususnya terkait upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui pemberian tablet tambah darah.

b. Manfaat Untuk Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta manfaatnya dalam menjaga kadar hemoglobin dan kesehatan secara umum.

c. Manfaat Untuk Institusi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan bahan pengembangan ilmu pengetahuan bagi institusi, khususnya dalam bidang kesehatan

remaja dan pencegahan anemia, serta sebagai bahan rujukan untuk kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

d. Manfaat Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan, data awal, dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian terkait anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dengan variabel atau metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aminin, F., & Dewi, Y. L. R. (2020). Pengaruh suplementasi tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 145–152.
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119–129. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Astuti, E. R. (2023). Literature review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>
- Benson, C. S., Shah, A., Stanworth, S. J., Frise, C. J., Spiby, H., Lax, S. J., Murray, J., & Klein, A. A. (2021). The effect of iron deficiency and anaemia on women's health. *Anaesthesia*, 76(S4), 84–95. <https://doi.org/10.1111/anae.15405>
- Dayaningsih, D., & Astuti, Y. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.
- Dwistika, W. F., Utami, K. D., & Anshory, J. (2023). Pengaruh edukasi anemia dengan video animasi terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan kadar hemoglobin remaja putri di SMPN 17 Samarinda. *Advances in Social Humanities Research*, 1(8), 112–124.
- Elisa, S., Oktafany, & Oktarlina, R. Z. (2023). Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine*, 145–148. <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- Febriana, E. (2021). *Pengaruh konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan air jeruk lemon plus madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di Pondok Pesantren Harsallakum dan Darussalam Kota Bengkulu tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Gaxiola, F., & Regil, L. M. (2020). Intermittent iron supplementation for reducing anaemia and its associated impairments in adolescent and adult menstruating

- women. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 18(2), 274–275.
- Gustina, E., Ramadhani, K., & Dewinta, M. C. N. (2023). *Buku Saku Gizi dan Kesehatan Reproduksi untuk Remaja*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
- Hastuti, J. (2021). Antropologi kesehatan: Tinjauan perkembangan remaja. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 12(2), 156–167.
- Helmyati, S., Hasanah, F. C., Sundjaya, T., & Dilantika, C. (2023). Tinjauan literatur: Indikator biokimia untuk identifikasi anemia defisiensi zat besi pada remaja di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1), 62–74. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/52983/27943>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/hasil-utama-riskesdas-2018>
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Direktorat Gizi Masyarakat. https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files283TTD_REMATRI_OK2.pdf
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Remaja bebas anemia: Konsentrasi belajar meningkat, bebas prestasi*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. Alfabeta.
- Khomsan, A., Dewi, P., Rusdi, F. Y., Fajriani, L. N., & 'Arifah, D. F. (2025). *ANEMIA PADA REMAJA* (1st ed.). PT Penerbit IPB Press.
- Krishnan, V., Zaki, R. A., Nahar, A. M., Jalaludin, M. Y., & Majid, H. A. (2021). The longitudinal associations of diet quality, physical activity and sedentary behaviour with anaemia among Malaysian adolescents. *The Lancet Regional Health – Southeast Asia*, 4, 100038. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2022.100038>
- Maryam, A., Santy, P., Adesta, R. O., Sekarpuri, A. D., Rachmad, S. H., Muaningsih, Nua, E. N., Ekacahyaningtyas, M., Nusdin, & Mappaware, N. A. (2021). *Perempuan dan permasalahannya dalam sistem reproduksi*. Media Sains Indonesia.
- Mentari, D., & Nugraha, G. (2023). *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. BRIN.
- Muliana, R. (2025). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah di SMA Negeri 3 Medan tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 23–31.
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku kepatuhan konsumsi tablet tambah darah remaja putri di Jember, Indonesia. *Jurnal*

- Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(2), 154–162. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.154-162>
- Oktavianis, O., & Gusfiana, H. (2023). Pengaruh suplementasi tablet Fe terhadap kadar haemoglobin remaja putri. *Maternal Child Health Care*, 5, 820–830.
- Organization, W. H. (2024a). *Anaemia*. <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- Organization, W. H. (2024b). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062712>
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektifitas program suplementasi zat besi pada remaja putri di Kota Bogor. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3705>
- Rahfiludin, M. Z., Ardaria, M., Syauqy, A., & Nissa, C. (2021). Plant-based diet and iron status in adolescent girls: A systematic review. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 9(3), 789–801.
- RI, K. K. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Direktorat Kesehatan Masyarakat. <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/IDN-RH-43-02-GUIDELINE-2016-ind>
- RI, K. K. (2019). *Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- RI, K. K. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19*. Direktorat Kesehatan Masyarakat.
- RI, K. K. (2023a). *Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri*. Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/197ed157db03c65a4d1be68182613638.pdf>
- RI, K. K. (2023b). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Roche, M. L., Samson, K. L. I., Green, T. J., Karakochuk, C. D., & Martinez, H. (2021). Weekly iron and folic acid supplementation (WIFAS): A critical review and rationale for inclusion in the Essential Medicines List to accelerate anemia and neural tube defects reduction. *Advances in Nutrition*, 12(2), 334–342. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa169>
- Rosida, A., & Hendriyono, F. (2015). Nilai rujukan hematologi orang dewasa normal. *Berkala Kedokteran*, 11(1), 101–109.
- Rusmiati, D., Beda Ama, P. G., & Wahyuni, D. (2025). Efektivitas suplementasi tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 85–95. <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/2975>

- Safiri, S., Kolahi, A. A., & Noori, M. (2021). Burden of anemia and its underlying causes in 204 countries and territories, 1990-2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Journal of Hematology & Oncology*, 14(185). <https://doi.org/10.1186/s13045-021-01202-2>
- Sari, M., & Prameswari, D. (2022). Dampak anemia pada prestasi akademik remaja putri di sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 145–156.
- Sompie, K. A., Mantik, M. F., & Rompis, J. (2015). Hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja usia 12-14 tahun. *E-CliniC*, 3(1), 452–457. <https://doi.org/10.35790/ec1.3.1.2015.7520>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2 Edisi (ed.)). Alfabeta.
- Tirtana, A., & Nafilata, I. (2024). Konsumsi protein dan perilaku aktivitas fisik pada kadar hemoglobin remaja: A cross-sectional study. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 23(2), 186–194. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.627>
- Winurini, S. (2025). Anemia dan kebiasaan makan remaja putri di Indonesia. In *Info Singkat Komisi IX/Pusaka Badan Keahlian DPR RI: Vol. XVII* (Issue 3/I). https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/info_singkat/Info_Singkat-XVII-3-I-P3DI-Februari-2025-217.pdf
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zuhrah, T., Ekawidnyani, K. R., & Sinaga, T. P. (2020). *Aku sehat tanpa anemia: Buku saku anemia untuk remaja putri*. CV. Wonderland Family Publisher.