
MATA BESAN: EDUKASI BEBAS ANEMIA PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Mukhlidah Hanun Siregar¹, Agnia Nafisa Zulfikar², Agnes Irma Yuliarta Sijabat³, Yohana Septa Gultom⁴, Sopi NurBarokah⁵, Rahmah Nur Hidayah⁶, Uci Amelinda Akta Wiani⁷

^{1'2'3'4'5'6'7}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

mukhlidah.hanunsiregar@gmail.com¹, 8882190003@untirta.ac.id²,

8882190023@untirta.ac.id³, yonahana30061978@gmail.com⁴,

8882190001@untirta.ac.id⁵, 8882190028@untirta.ac.id⁶, uciwiani@gmail.com⁷

Abstrak

Anemia adalah suatu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok usia. Satu dari 5 usia dewasa mengalami anemia dan 1 dari 3 Wanita Usia Subur mengalami anemia. Kegiatan ini diberi nama MATA BESAN yaitu Mahasiswa Tangguh Bebas Anemia dengan tujuan edukasi pencegahan anemia kepada mahasiswa di Provinsi Banten. Pelaksanaan dilakukan secara online dan offline pada tanggal 27 Mei-2 Juni 2021 dengan menggunakan media video, pamflet dan Guide Book. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan mahasiswa dari pre dan post test dari rata-rata 67 menjadi 88. Metode online dan offline yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam menjangkau sasaran dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Kegiatan ini diharapkan dapat berperan dalam pencegahan anemia pada mahasiswa di Provinsi Banten dengan memperhatikan sosialisasi yang lebih luas, kegiatan yang lebih intensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi anemia; Edukasi berseri; Mahasiswa; Pengabdian masyarakat

Abstract

Anemia is a health problem that can occur in all age groups. One in 5 adults is anemic, and 1 in 3 women of childbearing age are anemic. This activity was named MATA BESAN, namely Anemia Free Tough Students with the aim of educating anemia prevention to students in Banten Province. The implementation was carried out online and offline from May 27 until June 2, 2021, using video media, pamphlets, and a guidebook. The results of the activity showed an increase in student knowledge scores from pre and post test from an average of 67 to 88. The online and offline methods used in this activity have proven effective in reaching targets and increasing student knowledge. This activity is expected to play a role in preventing anemia in students in Banten Province by paying attention to broader socialization and more intensive and sustainable activities.

Kata Kunci: Anemia education; Education Series; Student; Community service

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Anemia adalah suatu kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Turner et al., 2023). Hb merupakan protein yang berperan dalam pengangkutan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, perdarahan, dan penyakit kronis (Budiarti et al., 2021; Elisa et al., 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting, terutama pada usia dewasa. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada usia dewasa di Indonesia sebesar 21,7%. Prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 30,2% (Kemenkes RI, 2018).

Anemia dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, antara lain kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kurang konsentrasi sehingga mengganggu produktivitas kerja atau belajar, meningkatkan risiko infeksi seperti tuberkulosis karena Hb berperan dalam sistem kekebalan tubuh, dan pada WUS dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian bayi (Benson et al., 2021; Gelaw et al., 2021; Marcus et al., 2021). Faktor utama yang menyebabkan kejadian anemia antara lain kurang asupan zat besi, vitamin B12 dan asam folat, perdarahan, dan penyakit kronis (Astuti, 2023). Kekurangan asupan dikaitkan dengan pola konsumsi makan sumber zat besi yang kurang dikarenakan pengetahuan yang kurang dalam mengelola pola makan gizi seimbang (Ambarwati & Pangesti, 2018).

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu mencegah anemia. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu seseorang untuk memahami pentingnya asupan zat besi, vitamin B12, dan asam folat untuk mencegah anemia. Dengan pengetahuan ini, seseorang dapat memilih makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya (Kusnadi, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka semakin rendah risikonya untuk mengalami anemia (Ahdiah et al., 2018; Laksmi & Yenie, 2018). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat, terutama pada kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, seperti wanita usia subur, ibu hamil, dan anak-anak.

Peningkatan pengetahuan gizi dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti penyuluhan, pendidikan, dan media massa. Terdapat berbagai kegiatan yang telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi untuk mencegah anemia pada kelompok rentan. (Siregar & Koerniawati, 2022) telah melaksanakan edukasi anemia pada siswa Madratsah Aliyah di Kabupaten Bogor melalui *Whatsapp*. Edukasi lain juga memperoleh peningkatan pengetahuan pada mahasiswa melalui edukasi pada media sosial *Instagram* (Syahidah et al., 2024).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, Kabupaten Lebak merupakan kabupaten dengan prevalensi anemia tertinggi di kabupaten/kota yang ada di Provinsi Banten yaitu sebesar 28,9%. Oleh karena itu, program edukasi ini dikhususkan untuk mengurangi prevalensi kejadian anemia di Kabupaten Lebak dengan target yaitu mahasiswa. Program edukasi gizi diberi nama Mahasiswa Tangguh Bebas Anemia (MATA BESAN) dengan sasaran yaitu mahasiswa yang berdomisili di Banten khususnya daerah Kabupaten Lebak.

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia adalah suatu kondisi klinis yang ditunjukkan dengan kadar Hb dalam darah lebih rendah dari normal. Kadar Hb normal bervariasi tergantung pada jenis kelamin dan usia seseorang (Turner et al., 2023). Pria dewasa harus memiliki kadar Hb normal pada rentang sekitar 13,8-17,2 g/dL, sedangkan untuk wanita dewasa adalah sekitar 12,1-15,1 g/dL (Dugdale & Zieve, 2022). Sedangkan menurut SK Menkes RI Nomor 736a/Menkes/XI/1989, kadar Hb normal yaitu <13,0 g/dL pada laki-laki dewasa, dan <12,1 g/dL pada wanita dewasa, sedangkan pada wanita hamil kurang dari 11,0 g/dL.

Pengetahuan memainkan peran penting dalam kejadian anemia, terutama dalam hal pemahaman tentang pola makan yang sehat dan kaya akan zat besi. Berbagai sumber menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia, sumber zat besi hewani dan nabati, serta edukasi gizi seimbang dapat berkontribusi pada pemahaman dan pencegahan anemia. Selain itu, penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kadar hemoglobin remaja putri, yang menegaskan peran penting pengetahuan dalam mencegah kejadian anemia (Permanasari et al., 2020). Oleh karena itu, pengetahuan yang baik tentang anemia dan pola makan gizi seimbang dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi kejadian anemia, terutama pada kelompok rentan seperti remaja putri dan ibu hamil (Rukmaini & Chandra, 2022).

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan sebagai upaya untuk meningkatkan atau mempertahankan gizi tetap baik (Notoatmodjo, 2012). Pelaksanaan edukasi gizi dapat dilakukan dengan memperhatikan sasaran program. Edukasi gizi dapat dilakukan secara

individu, kelompok, atau massa. Berikut adalah penjelasan mengenai jenis-jenis edukasi gizi berdasarkan jumlah sasarannya menurut Lucie (2005) dalam (Evi, 2019):

a. Pendidikan gizi individu

Sasaran pendidikan ini adalah individu perseorangan. Pendidikan gizi individu dapat dilakukan dengan beberapa metode, seperti bimbingan dan konseling, konsultasi gizi, demonstrasi praktik gizi, dan pemberian materi tertulis.

b. Pendidikan gizi kelompok

Sasaran pendidikan ini adalah kelompok (2-15 orang). Pendidikan gizi kelompok dapat dilakukan dengan beberapa metode, antara lain ceramah, diskusi, simulasi, dan permainan edukatif.

c. Pendidikan gizi massa (publik)

Sasaran pendidikan ini adalah masyarakat umum. Pendidikan gizi massa dapat dilakukan dengan beberapa metode, antara lain penyuluhan gizi melalui media massa, penyuluhan gizi melalui media sosial, pameran gizi, dan festival gizi.

Pemilihan metode edukasi gizi yang tepat harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran, materi yang akan disampaikan, dan tujuan yang ingin dicapai. Beberapa edukasi untuk pengetahuan gizi yang banyak dilakukan yaitu penyuluhan dengan tatap muka atau melalui media massa atau media sosial (Kasmarini & Kurniasari, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat Prodi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan tema Mahasiswa Tangguh Bebas Anemia (MATA BESAN) yang dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi pencegahan anemia kepada mahasiswa. Waktu pelaksanaan edukasi dilakukan secara berseri sebanyak 6 kali yang dimulai pada tanggal 27 Mei sampai 4 Juni 2021. Sasaran program adalah mahasiswa di Provinsi Banten yang berjumlah 10 orang mahasiswa. Metode pelaksanaan edukasi secara online melalui *WhatsApp Group* dengan membagikan informasi dalam bentuk video edukasi, pamflet, dan *Guide Book*. Selain itu, juga dilakukan penyebaran pamflet dan *Guide Book* kepada sasaran yang berdomisili di Kabupaten Lebak. Gambaran pelaksanaan kegiatan melalui tahapan berikut:

1. Perencanaan

Perencanaan kegiatan dilakukan mulai dari menyusun sasaran masalah, kelompok, pembentukan kepanitian dan penanggung jawab masing – masing rangkaian kegiatan. Kemudian dilakukan pembuatan proposal kegiatan untuk memperoleh pendanaan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pemberian pre test pada hari Kamis, 27 Mei 2021 melalui *google form* untuk mengetahui pengetahuan responden sebelum pemberian materi edukasi. Kemudian dilakukan pemberian edukasi sebanyak 6 kali dengan materi pengertian dan tanda-tanda anemia, penyebab anemia, bahaya anemia bagi mahasiswa/mahasiswi, pencegahan anemia, penanggulangan anemia, dan pembagian *Guide Book* mengenai saran menu untuk penanggulangan dan pencegahan anemia. Media edukasi berupa video, pamflet, dan *Guide Book*.

3. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dilakukan dengan mengawasi setiap kegiatan terlaksana sesuai jadwal, materi diterima oleh peserta dan peserta hadir minimal 80% setiap sesi. Evaluasi dilakukan dengan melaksanakan post test terhadap pengetahuan peserta yang terkait dengan semua materi pada sesi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana sebagai upaya untuk memberikan edukasi pencegahan anemia kepada mahasiswa di Provinsi Banten. Hal ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan mahasiswa tentang anemia. Edukasi yang diberikan melalui video edukasi, pamflet, dan *Guide Book* telah diterima dengan baik oleh mahasiswa. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat positif dan bermanfaat untuk memberikan edukasi pencegahan anemia kepada mahasiswa.

Anemia merupakan kondisi kekurangan sel darah merah yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, sesak napas, dan pusing (Turner et al., 2023). Kondisi ini dapat berakibat pada produktivitas yang menurun dalam belajar, terutama di masa pandemi Covid-19 mahasiswa harus produktif dan mampu mengatur waktu dan menjaga kesehatan agar dapat belajar secara mandiri.

Sesi kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27, 28, 29, 30, 31 Mei dan 1 Juni 2021. Kemudian *post test* dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2021. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara online dan offline. Video edukasi yang berdurasi 15 menit disampaikan

pada sesi ke 1, 3 dan 5, sedangkan pada sesi ke 2 dan 4 dilakukan pembagian pamflet secara langsung kepada mahasiswa yang berdomisili di Kabupaten Lebak. Dan pada sesi ke 6 kegiatan gabungan online dan offline, untuk mahasiswa yang berdomisili di Kabupaten Lebak diberikan *Guide Book* secara langsung, sedangkan mahasiswa di luar Kabupaten Lebak diberikan dalam *Whatsapp Group*. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini terencana dengan baik dan dilaksanakan secara sistematis. Jumlah sasaran yang cukup terbatas ini memungkinkan kegiatan edukasi dapat dilakukan secara lebih intensif dan mendalam (Irwan, 2020). Namun demikian juga pada pelaksanaan berikutnya dapat dijangkau sasaran yang lebih banyak.



Gambar 1. Kegiatan pembagian pamflet pada sesi ke 2 dan 4

Pamflet yang disebarakan juga memberikan informasi yang singkat dan mudah dipahami. *Guide Book* yang berisi informasi lebih lengkap dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa untuk penanggulangan dan pencegahan anemia. Penyebaran pamflet kepada sasaran yang berdomisili di Kabupaten Lebak juga telah memberikan dampak positif. Pamflet yang disebarakan telah dibaca oleh mahasiswa dan memberikan pemahaman tentang anemia. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuannya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa di Provinsi Banten dalam upaya pencegahan anemia.

Metode online merupakan metode yang tepat untuk digunakan dalam situasi pandemi COVID-19 (Khasanah et al., 2020). Metode ini juga memungkinkan edukasi dapat menjangkau sasaran yang lebih luas. Hasil skor pengetahuan peserta pada pre dan post test terlihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan mahasiswa

Variabel	Penilaian		Pvalue
	Pre test (n=10)	Post test (n=10)	

Rata-rata skor pengetahuan mahasiswa/i	67,00	88,00	0,010
----------------------------------------	-------	-------	-------

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan mahasiswa pada pre dan post test. Diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan mahasiswa pada pre test adalah 67 dan rata-rata skor pengetahuan pada post test adalah 88. Dapat terlihat adanya peningkatan skor pengetahuan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya perubahan pola makan yang kurang mengandung zat besi, kurang tidur dan sering begadang serta stres akibat beban belajar yang berat (Sasanti et al., 2023). Pemberian edukasi anemia kepada mahasiswa merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang anemia dan pencegahannya.

Edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti ceramah, seminar, atau media sosial. Berdasarkan hasil kegiatan terdahulu juga menunjukkan bahwa edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Dwiningrum (2022) menunjukkan bahwa edukasi anemia menggunakan media video dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia (Dwiningrum & Fauzia, 2022). Kegiatan yang sama juga telah dilakukan dengan pendekatan online dan offline dan memberikan peningkatan skor pengetahuan pada sasaran kegiatan (Siregar et al., 2023). Peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang anemia dapat berdampak positif terhadap kesehatan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan lebih sadar akan pentingnya pencegahan anemia. Mahasiswa tersebut akan lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan yang sehat dan gaya hidup yang sehat untuk mencegah anemia.

Secara umum, kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat baik dan bermanfaat dan diharapkan dapat berperan dalam pencegahan anemia pada kelompok rentan, khususnya pada mahasiswa. Kegiatan edukasi yang sama dapat dilakukan secara lebih intensif secara berseri dan lebih interaktif dengan melibatkan peserta dalam diskusi atau tanya jawab. Selain itu juga perlu ada sosialisasi yang lebih maksimal agar peserta kegiatan lebih banyak. Serta kegiatan edukasi dapat dilakukan secara lebih

berkelanjutan, misalnya dengan melakukan evaluasi terhadap kegiatan dan tindak lanjut setelah kegiatan edukasi selesai.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia kepada mahasiswa di Provinsi Banten telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuannya. Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang anemia, penyebab, dan cara pencegahannya. Peningkatan ini terlihat dari skor pengetahuan mahasiswa dari pre dan post test. Metode online dan offline yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam menjangkau sasaran dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Kegiatan ini diharapkan dapat berperan dalam pencegahan anemia pada mahasiswa di Provinsi Banten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiah, A., Heriyani, F. F., & Istiana. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 9–14.
- Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2018). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal SMART Kebidanan*, 4(2), 18.
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v4i2.118>
- 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://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- 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>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141.
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dugdale, D. C., & Zieve, D. (2022). *Hemoglobin: MedlinePlus Medical Encyclopedia*.
<https://medlineplus.gov/ency/article/003645.htm>
- Dwiningrum, Y., & Fauzia, R. F. (2022). Efektivitas Video Edukasi Anemia Gizi Besi

-
- Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di Bantul. *Jurnal Medika Indonesia*, 3(2), 33–40.
- Elisa, S., Oktafany, O., & Oktarlina, R. Z. (2023). Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine*, 10(1), 145–148. <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- Evi, K. (2019). *Intervensi Booklet Peran Suami dalam Pemberian ASI Terhadap Pengetahuan Tentang ASI pada Suami di Dusun Jetis Desa Widodomartani*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Gelaw, Y., Getaneh, Z., & Melku, M. (2021). Anemia as a risk factor for tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00931-z>
- Irwan. (2020). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.
- Kasmarini, F., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(11), 1329–1335.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018* (pp. 1–628).
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1293–1298.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten Tanggamis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(1), 104–107. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Marcus, H., Schauer, C., & Zlotkin, S. (2021). Effect of Anemia on Work Productivity in Both Labor- and Nonlabor-Intensive Occupations: A Systematic Narrative Synthesis. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(2), 289–308. <https://doi.org/10.1177/03795721211006658>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Permanasari, I., Jannaim, J., & Wati, Y. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 313. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>

-
- Rukmaini, R., & Chandra, E. (2022). Peran Tenaga Kesehatan, Guru, dan Keluarga terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 77–82. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk213>
- Sasanti, D., Suhartini, L., Munawarah, R., Yanti, R., & Usnawati, N. (2023). *Buku Ajar Prakonsepsi DIII Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama.
- Siregar, M. H., Dewi, A. R., Farendhiya, A., Nurkhairani, A., Nabila, M., Setyaningsih, P., Febriyani, R., & Nurhaliza, Y. I. (2023). Terition : Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Serang. *Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul*, 1(3), 158–164.
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2022). Pencegahan Dini Anemia pada Remaja Putri Melalui Edukasi “Katakan Tidak pada Anemia”. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1319–1327.
- Syahidah, A., Devriany, A., & Akhiat, A. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Akun Instagram Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anemia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 98–104.
- Turner, J., Parsi, M., & Badireddy, M. (2023). *Anemia*. In StatPearls. StatPearls Publishing.