

## **Optimalisasi Kesehatan Remaja Putri: Peningkatan Hemoglobin melalui Tablet Tambah Darah (Fe)**

**Ajeng Ayu Mentari<sup>1)</sup>, Miftachul Ulum<sup>2)</sup>, Dewi Rachmawati<sup>3)</sup>\***

<sup>1-3</sup> Program Studi Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

\*E-mail: [dewi\\_rachmawati@poltekkes-malang.ac.id](mailto:dewi_rachmawati@poltekkes-malang.ac.id)

### **History Artikel**

**Received:** 12 Juni 2024

**Accepted:** 22 Juni 2024

**Published:** 30 Juni 2024

### **Abstrak**

Perbaikan gizi berupa pemberian tablet tambah darah di sekolah pada remaja putri dianggap efisien dalam mencegah masalah gizi, terutama anemia pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar hemoglobin dan kebiasaan remaja putri di SMA Negeri 1 Kesamben dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe). Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi remaja putri SMA Negeri 1 kesamben kelas XI sejumlah 242 responden dan diambil sampel sebanyak 25 responden dengan menggunakan teknik sampling simple random sampling. Dengan cara peneliti memasuki setiap kelasnya dan membuat potongan kertas sejumlah siswi dan menulis di potongan kertas sesuai dengan absen. Lalu dikocok dan diambil 3 responden setiap kelasnya. Instrumen penelitian berupa Hb meter digital *easy touch* dan kuesioner *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 1 Kesamben dalam kategori normal (96%), karena rutin mengkonsumsi tablet tambah darah dari sekolah setiap minggunya dan mengkonsumsi sayuran untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Pemberian tablet tambah darah sejak remaja ini diharapkan selain mencegah anemia juga untuk mengenalkan pada remaja agar terbiasa meminum tablet penambah darah.

**Kata kunci:** Kadar Hemoglobin; Tablet Tambah Darah (Fe)

### **Abstract**

**Optimizing Teenage Girls Health: Increasing Hemoglobin Through Blood Supplement Tablets (Fe).** Nutritional improvement in the form of giving blood-added tablets at school for adolescent girls is considered efficient in preventing nutritional problems, especially anemia in adolescents. This study aims to determine the hemoglobin level and habits of adolescent girls in SMA Negeri 1 Kesamben in consuming blood-added tablets (Fe). The method used is descriptive quantitative. The population of teenage girls in SMA Negeri 1 Kesamben class XI is 242 respondents and a sample of 25 respondents is taken by using simple random sampling technique. By way of the researcher entered each class and made a number of students' pieces of paper and wrote on the pieces of paper according to the absences. Then shaken and taken 3 respondents from each class. The research instrument was an easy touch digital Hb meter and a google form questionnaire. The results showed that the hemoglobin levels of adolescent girls in SMA Negeri 1 Kesamben were in the normal category (96%), because they regularly consumed blood-added tablets from school every week and consumed vegetables to increase hemoglobin levels. The provision of blood-enhancing tablets since adolescence is expected to not only prevent anemia but also to introduce teenagers to getting used to taking blood-enhancing tablets.

**Keywords:** Hemoglobin Level; Blood Boost Tablets (Fe)



## 1. Pendahuluan

Remaja tidak terlepas dari permasalahan yang berkaitan dengan masalah gizi. Masalah-masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi remaja tersebut saling berkaitan satu sama lain dan diperlukan penanganan yang terpadu dan menyeluruh. Adapun masalah-masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah obesitas dan anemia (Atik et al., 2022); (Lindayani et al., 2023). Anemia adalah suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Pada umumnya anemia sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan pria, akan tetapi kebanyakan penderita anemia tidak tahu atau tidak menyadari, dan menganggap anemia sebagai masalah yang lazim. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Remaja putri juga sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengonsumsi makanan yang tidak adekuat. Bentuk badan yang diinginkan oleh remaja itulah yang menjadi masalah kesehatan, diantaranya anemia (Dewi et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kasus anemia terjadi 24,8% dari populasi dan diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh defisiensi besi (Angrainy et al., 2019). Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Menurut Depkes RI, 2013 data prevalensi nasional anemia di Indonesia gizi besi pada remaja sebesar 22,7 %. Sebanyak 50-60% remaja putri di Jawa Timur mengidap darah (Fe). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik ingin meneliti tentang Gambaran Kadar Hemoglobin Remaja Putri SMA Negeri 1 Kesamben Setelah Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe).

Anemia atau kekurangan darah merah (Meliyanti, Rostika Flora, 2020).

Untuk menanggulangi anemia salah satunya dengan mengonsumsi tablet tambah darah (Fe). Program ini dianggap efisien dalam upaya mencegah anemia pada remaja. Salah satu program dari dinas Kesehatan Kabupaten Blitar melalui bidang garap gizi anak dan remaja, adalah dengan upaya sosialisasi serta pembudayaan pemberian tablet tambah darah (Fe) pada seluruh sekolah di Kabupaten Blitar, melalui guru UKS. SMA Negeri 1 Kesamben adalah salah satu sekolah yang telah berhasil menerapkan program yang telah diusung oleh Dinas Kesehatan kabupaten Blitar tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2022 di SMA Negeri 1 Kesamben, bahwa pemberian tablet tambah darah (Fe) dilaksanakan setiap hari jumat 1 tablet mulai kelas sepuluh, sebelas, dan dua belas sebanyak 693 siswi. Tablet tambah darah ini berasal dari Puskesmas setempat yaitu Puskesmas Kesamben. Hanya saja tidak adanya kartu kontrol minum tablet tambah darah (Fe) sebagai tanda bukti kepatuhan mengonsumsi. Selama 2 tahun saat pandemi covid-19 pemberian tablet tambah darah (Fe) dari sekolah tidak bisa dibagikan, mengakibatkan banyak tablet tambah darah (Fe) yang sudah kadaluarsa. Baru berjalan kembali di bulan Januari 2022. Selama ini belum ada pemeriksaan kadar hemoglobin bagi para siswi yang mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) baik dari Dinas Kesehatan maupun dari SMA Negeri 1 Kesamben sebagai sekolah yang menjalankan program tablet tambah

## 2. Metode

Desain penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengidentifikasi gambaran kadar hemoglobin remaja putri SMA Negeri 1 Kesamben setelah mengonsumsi tablet tambah darah (Fe). Populasi dalam

penelitian ini yaitu remaja putri SMA Negeri 1 Kesamben kelas XI sejumlah 242 responden dari kelas IPA dan IPS. Berdasarkan Yount (1999) jika besar populasi adalah 101-1000 orang maka besar sampel yang diambil adalah 10% dari total populasi sehingga 10% dari 242 adalah 24,2 dibulatkan jadi 25. Jadi dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri kelas XI dan mengkonsumsi tablet Fe minimal 4 minggu. Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling simpel random sampling. Dengan cara peneliti memasuki setiap kelasnya dan membuat potongan kertas sejumlah siswi dan menulis di potongan kertas sesuai dengan absen. Lalu dikocok dan diambil 3 responden setiap kelasnya. Penelitian dilaksanakan 17-18 April 2022. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner untuk mengetahui kebiasaan minum tablet Fe remaja putri SMA 1 Kesamben. Untuk penentuan kadar hemoglobin menggunakan Hb Meter Digital (*Easy Touch*). Data yang didapat kemudian di tabulasi dan disajikan. Penelitian ini mendapatkan persetujuan laik etik dari KEPK RSUD Ngudi Waluyo Wlingi No.44/EA/KEPK/2022.

### 3. Hasil

**Tabel 1. Karakteristik responden Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kesamben**

Karakteristik	n	%	
Usia	16 tahun	8	32
	17 tahun	15	60
	18 tahun	2	8
Kelas	MIPA	12	48
	IPS	13	52
Usia awal menstruasi	< 9 tahun	1	4
	10-14 tahun	24	96
Lama waktu menstruasi	5-7 hari	24	96
	8-13 hari	1	1
Keluhan	Nyeri perut	13	52
	Letih, lelah, lesu, lunglai, lalai (5L)	8	32
	Tidak ada keluhan	4	16

Kegiatan	Kompres hangat	7	28
	Minum obat	3	12
	Tidur	15	60
Kepemilikan kartu kontrol	Tidak punya	25	100

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden berusia 17 tahun, 52% dari kelas IPS, 96% awal menstruasi berusia 10-14 tahun, 52% mengeluh nyeri perut saat menstruasi, 60% memilih tidur saat nyeri perut dan 100% tidak mempunyai kartu kontrol minum tablet tambah darah (Fe).

**Tabel 2. Kategori Kadar Hemoglobin siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kesamben**

Kadar Hb	Jumlah	%
Normal (12-16 g/dL)	24	96
Anemia ringan (9-11 g/dL)	1	4

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (96%) memiliki kadar hemoglobin normal

**Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kadar Hb Siswi Kelas IX SMA Negeri 1 Kesamben**

No. Responden	Kadar Hb
1	15,2
2	13,1
3	14,1
4	13,2
5	12,1
6	12,4
7	11,4
8	13,2
9	15
10	14,6
11	15,2
12	15
13	13,6
14	12,1
15	13,6
16	12,1
17	12,1
18	12,1
19	13,2
20	12,1

21	15,2
22	13,6
23	14,6
24	15
25	13,2

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 3 dapat diinterpretasikan 96% responden mempunyai kadar Hb lebih dari 12 mg/dl.

**Tabel 4. Karakteristik berdasarkan Sumber, Distribusi dan Waktu Konsumsi Tablet Fe siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kesamben**

Karakteristik	n	%	
Sumber tablet tambah darah	Sekolah	20	80
	Puskesmas	1	4
	Beli sendiri	4	16
Distribusi tablet tambah darah	Setiap minggu	13	52
	Setiap bulan		
	Tidak rutin	2	8
	Tidak pernah	6	24
		4	16
Waktu konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi	Setiap hari	1	4
	Kadang-kadang	16	64
	Tidak pernah	8	32
Frekuensi konsumsi tablet tambah darah saat selama satu bulan	1 kali	6	24
	2 kali	3	12
	3 kali	1	4
	4 kali	15	60

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa 80% responden memperoleh tablet tambah darah dari sekolah, 52% memperoleh tablet tambah darah dari sekolah setiap minggu, 64% responden masih kadang-kadang mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dan 60% mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 4 kali dalam sebulan.

**Tabel 5. Karakteristik berdasarkan Efek samping, Hal yang dilakukan setelah mengonsumsi tablet tambah darah dan Kondisi Konjungtiva siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kesamben**

Karakteristik	n	%	
Efek samping	Badan segar	1	4
	Mual	4	16
	Perut merasa tidak enak	2	8
	Tidak ada	18	72
Hal yang dilakukan ketika efek samping muncul	Menghentikan	7	28
	Tetap minum	3	12
Kondisi konjungtiva	Konsultasi	4	16
	Hentikan sementara	11	44
	Merah muda	25	100

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa sebanyak 72 tidak mengalami efek samping mengonsumsi tablet tambah darah, 44% memilih menghentikan sementara jika muncul efek samping setelah mengonsumsi tablet tambah darah dan 100 % mempunyai konjungtiva merah muda

**Tabel 6. Sumber zat besi nabati siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kesamben**

Data Khusus	Jumlah	%	
Sumber zat besi	Sayuran hijau	25	25

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (100%) mengonsumsi sayuran hijau

## 4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kadar Hb 96% responden adalah normal. Kadar Hb merupakan ukuran pigmen respiratorik dalam butiran-butiran darah merah. Jumlah hemoglobin dalam darah normal adalah kira-kira 15gr setiap 100 ml darah dan jumlah ini disebut 100 persen. Kadar Hb ini dipengaruhi oleh 1). Kehilangan besi sebagai akibat dari perdarahan menahun yang dapat berasal dari saluran cerna, saluran genitalia wanita, saluran kemih, dan saluran nafas; 2). Faktor nutrisi sebagai akibat kurangnya jumlah besi total dalam makanan atau kualitas besi yang tidak baik (makanan yang banyak

mengandung serat, rendah vitamin C, dan rendah daging); 3). Kebutuhan besi meningkat seperti pada prematuritas anak pada masa pertumbuhan dan kehamilan; 4). Gangguan absorpsi besi seperti gastrektomi dan kolitis kronis (Dewi et al., 2023).

Berdasarkan penelitian ini kadar Hb siswi remaja putri normal karena semua siswi sudah rutin dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, mengerti waktu dan pelarut yang tepat dalam minum tablet tambah darah, dan mengkonsumsi sayuran hijau sebagai sumber zat besi nabati. Menurut Anwar (2009), kandungan dalam sayuran hijau seperti sayur bayam, kangkung, katuk, dan bluntas sebesar 2,5 sampai 5,6 mg/100 g. Sehingga pemberian tablet tambah darah di sekolah merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah anemia. Mengkonsumsi tablet tambah darah setiap minggunya mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Kegiatan suplementasi tablet tambah darah (Fe) yang diberikan dengan dosis 1 tablet seminggu sekali, minimal selama 16 minggu dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama masa haid/menstruasi. Menurut Marks (2000) umumnya setelah mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) secara continue dalam waktu lebih dari 4 minggu akan terjadi kenaikan kadar hemoglobin sekitar 2 g/dl. Dengan demikian kadar Hb dalam darah akan tetap dalam batas yang normal.

Berdasarkan penelitian 1 responden (4%) memiliki Hb kurang atau mengalami anemia ringan. Anemia adalah menurunnya cadangan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin dalam darah berkurang (Mahardika, Putri; Casman; Dewi, Siti Utami; Agustina, Ayuda Nia; Pangaribuan, 2022). Remaja putri ini rentan terjadi anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat, peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas.

Anemia ini juga bisa disebabkan karena faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi, status gizi dan asupan zat besi dan protein yang tidak sesuai dengan kebutuhan (Dewi et al., 2023); (Lindayani et al., 2023). Berdasarkan penelitian ini 1 orang yang mengalami anemia ringan kemungkinan karena hanya mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali dalam sebulan atau kadang sama sekali tidak mengonsumsi sama sekali. Responden merasakan efek samping dari mengonsumsi tablet tambah darah yaitu merasa mual yang dapat mengganggu aktivitasnya. Sesuai aturan konsumsi tablet tambah darah ini harus dilakukan 1 minggu sekali atau sebanyak empat kali dalam seminggu untuk menghindarkan remaja putri yang dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan zat besi lebih banyak agar terhindar dari anemia (Lindayani et al., 2023).

Selain itu anemia yang terjadi kemungkinan disebabkan lama haid. Dibuktikan dengan adanya 4% remaja putri yang lama haidnya adalah 8-13 hari. Selama haid remaja putri akan kehilangan darah dengan semakin lama haidnya maka darah yang keluar juga semakin banyak sehingga menurunkan kadar hemoglobin yang menjadi indikasi terjadi anemia. Didukung penelitian (Lindayani et al., 2023) yang menyatakan ada hubungan antara lama haid dengan anemia pada remaja putri.

## **5. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 1 Kesamben dalam kategori normal, karena rutin mengonsumsi tablet tambah darah dari sekolah setiap minggunya dan mengonsumsi sayuran hijau yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Sehingga diharapkan remaja putri mempertahankan kebiasaan rutin mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggunya serta pihak sekolah terlebih guru UKS untuk menyediakan kartu

kontrol minum tablet tambah darah agar dapat mengawasi siswinya supaya rutin minum tablet tambah darah dan untuk mengurangi prevalensi anemia atau hemoglobin kurang dari batas normal

## Referensi

- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.
- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Penganemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), 343. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- Ansari, M. H., Heriyani, F., & Noor, M. S. (2020). HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 18 BANJARMASIN. *Homeostasis*, 3(2), 209–216.
- Anwar, F. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Hikmah. [https://books.google.co.id/books?id=tJ-rYjV\\_r4UC](https://books.google.co.id/books?id=tJ-rYjV_r4UC)
- Arifarahmi, A. (2021). Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 463. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.417>
- Atik, N. S., Susilowati, E., & Kristinawati. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi. *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), 61–68. <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/1731/1033>
- Bangun, A. V. (2017). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 8, No.2. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat Dengan Ketrampilan Melaksanakan Prosedur Tetap Isap Lendir / Suction Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*, 8(2), 120–126. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Dewi, K. I. T., Bekti, H. S., Krisna, L. A. W., & Dewi, N. N. A. (2023). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Denpasar). *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 20(2), 8–14. <https://doi.org/10.33992/jsh:tjoh.v20i2.2758>
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4503>
- Fitriana. (2017). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Di Akbid Bunga Husada Samarinda Tahun 2017 1). *Mahakam Midwifery Journal*, 2(1), 23–32.
- Hanifah, Iis; Isnarti, R. (2023). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah ISSN*, 6(1), 732–737.
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi*

- Pemuda*, 3(1), 33–38.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Lindayani, E., Ningrum, D., Setiadi, D. K., Nuryani, R., Sejati, A. P., & Sukaesih, N. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Status Gizi pada Remaja Putri dalam Mencegah Kejadian Anemia di SMPN 1 Conggeang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(5), 708–713. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4880>
- Mahardika, Putri; Casman; Dewi, Siti Utami; Agustina, Ayuda Nia; Pangaribuan, S. M. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin dan Menstruasi Remaja Putri, Upaya Deteksi Dini Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 02(2), 49–54.
- Martiasari, A., Susaldi, Mariana Mangoto, S., Rizky Salsabilla, D., Muhayaroh, Saraswati, P., & Inayatul Maula, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Status Gizi dan Pola Menstruasi Pada Anemia Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 131–137. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.18>
- Meliyanti, Rostika Flora, N. (2020). The Relationship of Iron Intake with the Event of Anemia in Elementary School Children in the Work Area of Beliti Water Health Center , Musi Rawas Regency. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(3), 5298–5304.
- Minarfah, A., Kartika, R., & Puspasari, A. (2021). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 170–178. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13477>
- Sinurat, L. R. E., Sipayung, R. R., & Marbun, A. S. (2021). Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik BPM Mariana Binjai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 969–976. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4065>
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>