

## **Duta Gemitasi (Gemar Minum Tablet Besi) Pada Remaja Dalam Pencegahan Stunting**

Sri Setiasih<sup>1\*</sup>, Titi Mursiti<sup>2</sup>, Ana Sundari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes  
Semarang

[ email korespondensi : [srisetiasih@poltekkes-smg.ac.id](mailto:srisetiasih@poltekkes-smg.ac.id) ]

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** program Gerakan Minum Tablet Fe Serentak di Kabupaten Kendal hanya dilakukan 1 bulan sekali tersebut tidak berjalan dengan baik di sekolah masing - masing. Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mempersiapkan sejak dini dengan di mulai dari remaja yang sehat, tidak mengalami anemia dengan menganjurkan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah selama menstruasi dan dilanjutkan satu tablet per minggu selama satu tahun, minimal remaja mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 48 tablet per tahun. Penyiapan SDM berkualitas unggul bisa dimulai sejak usia dini, sejak dalam kandungan, bahkan dapat ditarik lebih jauh saat masih remaja. Memanfaatkan kaderisasi atau pendidikan oleh teman sebaya, diharapkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe seperti investasi pada diri kita di masa depan untuk menjadi keluarga sehat. sehingga pendampingan kepada remaja putri melalui edukasi dan pembentukan Duta GEMITASI (Gerakan Minum Tablet Besi) untuk menjadi pendamping dan pengawas remaja minum tablet Fe bagi teman sebaya.

**Tujuan:** terbentuknya duta remaja siaga untuk bisa mempromosikan atau mengarahkan remaja - remaja di minum tablet Fe (Besi). Remaja ini nantinya akan menjadi kader bagi teman sebaya di lingkungan Kelurahan Bandengan untuk terus memberikan kaderisasi tentang pentingnya minum Tablet Fe dalam rangka mencegah stunting

**Metode:** penyuluhan kepada para remaja dan kader serta membentuk Remaja Siaga. Sasaran pengabdian adalah kader kesehatan dan remaja di kelurahan Bandengan. Mulai dari persiapan, yaitu perizinan dan koordinasi, pelaksanaan dengan metode edukasi dan praktik lapangan, serta monitoring dan evaluasi dengan cara membuat video praktik edukasi minum tablet Fe dengan teman sebaya

**Hasil:** Kegiatan ini diikuti oleh 20 remaja dari perwakilan 5 RW yang menjadi sasaran utama program, dengan rangkaian acara yang terdiri atas pretest, pemberian edukasi kesehatan, sesi diskusi interaktif, post test, dan praktik lapangan. Kemudian untuk remaja wanita dibagikan juga tablet Fe agar diharapkan bisa menjadi teladan dan menyebarkan informasi tentang manfaat Tablet Fe.

**Kesimpulan:** Kegiatan PkM Duta GEMITASI berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin sebagai langkah pencegahan anemia dan stunting, serta menunjukkan bahwa pendekatan *peer education* efektif dalam membangun kebiasaan sehat di kalangan remaja.

**Kata Kunci:** edukasi, teman sebaya, tablet Fe, stunting

ABSTRACT

*Introduction: The program of Simultaneous Iron Tablet Consumption in Kendal Regency, which is only conducted once a month, has not been effectively implemented in schools. According to the recommendation of the Ministry of Health, preventive efforts should start early with healthy adolescents who are free from anemia, by encouraging adolescent girls to consume iron tablets during menstruation and continue with one tablet per week for one year, with a minimum target of 48 tablets annually. Preparing high-quality human resources begins from early life, even before birth, and can be traced back to adolescence. Utilizing peer education, knowledge of the importance of iron supplementation can be internalized as an investment for a healthy future. Therefore, mentoring adolescent girls through education and the establishment of GEMITASI Ambassadors (Movement for Iron Tablet Consumption) is expected to foster peer companions and supervisors for iron tablet intake.*

*Objective: To establish adolescent ambassadors capable of promoting and encouraging their peers to regularly consume iron tablets. These adolescents are expected to serve as peer educators within Bandengan Village in raising awareness of iron supplementation as an effort to prevent stunting.*

*Method: The program was carried out through counseling sessions for adolescents and health cadres, followed by the formation of adolescent peer educators. The target participants were health cadres and adolescents in Bandengan Village. The activities included preparation (permission and coordination), implementation (education and field practice), and monitoring and evaluation (through video demonstrations of peer-based iron tablet education).*

*Results: The program involved 20 adolescents representing 5 neighborhood units (RW) as the main target group. The activities included a pre-test, health education sessions, interactive discussions, a post-test, and field practice. In addition, iron tablets were distributed to adolescent girls to serve as role models and disseminators of information on the benefits of iron supplementation.*

*Conclusion: The GEMITASI Ambassador program successfully improved adolescents' knowledge and awareness regarding the importance of regular iron tablet consumption as a preventive measure against anemia and stunting. The peer-education approach proved effective in fostering healthy habits among adolescents.*

*Keywords: education, peer, iron tablets, stunting*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan arahan Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005 - 2025 dan sasaran pembangunan jangka menengah 2020 - 2024 adalah mewujudkan masyarakat Indonesia yang mandiri, maju, adil, dan makmur melalui percepatan pembangunan di berbagai bidang dengan menekankan terbangunnya struktur perekonomian yang kokoh berlandaskan keunggulan kompetitif di berbagai wilayah yang didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. RPJMN 2020-2024 telah mengarusutamakan Sustainable Development Goals (SDGs) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, dimana Target-target dari 17 SDGs beserta indikatornya telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam 7 agenda. Pada agenda ke 3 Pembangunan Nasional; meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, yaitu strategi yang digunakan untuk mencapai hal tersebut adalah

peningkatan kesehatan ibu, anak, dan KB dan kesehatan reproduksi, percepatan perbaikan gizi, peningkatan pengendalian penyakit, pembudayaan perilaku hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat, serta penguatan sistem kesehatan dan pengawasan obat dan makanan (Kementerian Kesehatan RI, 2020a)

Salah satu prioritas Indonesia, terlebih Kementerian Kesehatan adalah stunting. Dengan segala upaya pemerintah dan warga Indonesia, prevalensi stunting pada tahun 2019 mencapai 27,6 persen dan di 2023 turun menjadi 21,6 persen (Kementerian Kesehatan RI & Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, 2023) Angka ini masih jauh dari target pemerintah Indonesia yakni 14 %. Penyebab tingginya angka stunting di Indonesia dikarenakan sebagian kelahiran bayi di Indonesia sudah dalam kondisi kekurangan nutrisi, lalu dibesarkan juga dengan kekurangan zat gizi. Sehingga, intervensi program kesehatan wanita, tidak bisa hanya dilakukan di bagian hilir saja yaitu pada ibu hamil, namun juga harus ditarik lebih ke hulu yaitu pada kelompok remaja dan dewasa muda untuk memastikan individu dapat tumbuh dan berkembang secara sehat (Aurima et al., 2021)

Masa remaja sangat rentan dalam masalah pemenuhan gizi, hal ini disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, juga dapat disebabkan perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan makanan cepat saji di mana kandungan zat besinya kurang sehingga remaja mengalami anemia, terutama saat menstruasi. Salah satu penyebab stunting adalah anak yang dilahirkan dari ibu yang mengalami anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2020b)

Remaja yang mengalami anemia akan terhambat pertumbuhan dan perkembangannya, penurunan kemampuan kognitif, dan rentan mengidap penyakit infeksi. Hal ini berpengaruh dalam jangka panjang hingga masa kehamilan. Remaja putri yang mengalami hal tersebut dapat dengan mudah meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, stunting, dan gangguan neurokognitif (Kementerian Kesehatan RI, 2020b). Remaja yang masa remajanya mengalami kekurangan gizi termasuk anemia, maka akan berpotensi melahirkan bayi yang stunting (Hermawan et al., 2023)

Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein. Ini meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, komplikasi saat melahirkan serta beberapa risiko terkait kehamilan lainnya. Penyebab remaja putri menderita anemia dikarenakan 2 hal yakni rendahnya asupan zat gizi dan meningkatnya pengeluaran zat gizi. Namun, di Indonesia sendiri, sebagian besar disebabkan oleh kurangnya zat besi.

World Health Organization (WHO) memperkirakan sebanyak 30% wanita usia 15-49 tahun terkena anemia dan Indonesia berada pada urutan ke lima dengan kejadian anemia sebanyak 22% dari anak - anak sampai wanita dewasa pada tahun 2023. Kekurangan gizi adalah penyebab anemia yang mencapai persentase sekitar 85,5% yang ditandai dengan adanya gangguan sintesis hemoglobin (Antri Ariani et al., 2023)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kendal, per September 2023 tercatat, dari 51.006 balita yang ditimbang dan diukur, terdapat 6.229 yang anak kondisinya stunting atau 12,21 persen. Data dari Dinas Kesehatan Kendal itu dari 20 kecamatan, Kelurahan Bandengan termasuk dalam 10 kecamatan dalam kejadian stunting tinggi. Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kendal pertahun 2022, jumlah penduduk Kelurahan Bandengan adalah 5.429 jiwa dengan jumlah perempuan 2.667 jiwa atau 49.13% dari total penduduk dan memiliki 263 penduduk dengan usia 12 - 18 tahun.

Kabupaten Kendal sudah berupaya untuk gerakan minum tablet Fe serentak di sekolah - sekolah yang ada di Kabupaten Kendal, yaitu setiap hari Jumat. Namun dalam pelaksanaannya banyak siswa - siswi yang tidak patuh dan memilih untuk tidak meminum tablet Fe. Kemudian, program yang ada di Kabupaten Kendal adalah minum tablet 1 bulan sekali

## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

Permasalahan : program Gerakan Minum Tablet Fe Serentak di Kabupaten Kendal hanya dilakukan 1 bulan sekali tersebut tidak berjalan dengan baik di sekolah masing - masing.

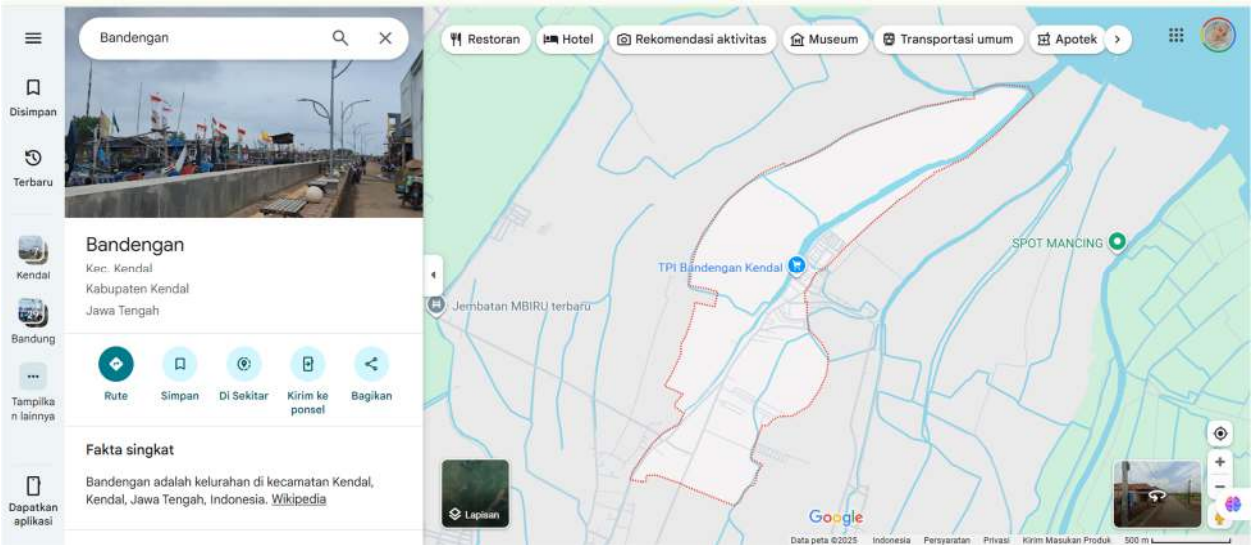
Solusi dari paparan permasalahan : pendampingan kepada remaja putri melalui edukasi dan pembentukan Duta GEMITASI (Gerakan Minum Tablet Besi) untuk menjadi pendamping dan pengawas remaja minum tablet Fe bagi teman sebaya.

Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mempersiapkan sejak dini dengan di mulai dari remaja yang sehat, tidak mengalami anemia dengan menganjurkan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah selama menstruasi dan dilanjutkan satu tablet per minggu selama satu tahun, minimal remaja mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 48 tablet per tahun. Penyiapan SDM berkualitas unggul bisa dimulai sejak usia dini, sejak dalam kandungan, bahkan dapat ditarik lebih jauh saat masih remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2020b)

Memanfaatkan kaderisasi atau pendidikan oleh teman sebaya, diharapkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe seperti investasi pada diri kita di masa depan untuk menjadi keluarga sehat. Pendidikan sebaya (peer education) adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik sebaya (peer educator) yang bertujuan untuk mempengaruhi dan memberi pengetahuan serta mengembangkan sikap dan tindakan sekelompok orang atau kelompok sebaya. Dengan berdiskusi dengan teman sebaya, para remaja lebih dapat menceritakan permasalahan yang dihadapi dibandingkan dengan orang tua, guru atau yang lainnya (Indriawan & Kusumaningrum, 2021)

Media diperlukan untuk mempermudah Duta GEMITASI sebagai pengingat dan pengawas bagi remaja, maka diperlukan media. Media yang dipilih adalah social media melalui konten (video atau gambar) dengan pedoman leaflet tentang pentingnya minum Tablet Fe bagi remaja, yang nantinya dapat dilihat atau disimpan dimana saja (seluler).

Kegiatan promosi kesehatan ini, dilakukan melalui penyuluhan tatap muka, berlokasi di Kelurahan Bandengan, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Tablet Fe (zat besi) merupakan salah satu suplemen penting yang diberikan pada remaja, terutama remaja putri. Pemberian tablet Fe bertujuan untuk mencegah anemia

defisiensi zat besi yang sering dialami akibat menstruasi, pola makan kurang seimbang, serta kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan.

a. Manfaat Tablet Fe

- 1) Mencegah dan mengatasi anemia defisiensi zat besi pada remaja.
- 2) Menjaga konsentrasi belajar dan prestasi akademik.
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah sakit.
- 4) Menunjang kesiapan remaja putri untuk menjadi calon ibu yang sehat di masa depan.
- 5) Berkontribusi dalam menurunkan risiko anak stunting di masa depan.

b. Kebutuhan Zat Besi pada Remaja

- 1) Remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak karena setiap bulan mengalami menstruasi.
- 2) Rata-rata kebutuhan zat besi remaja putri adalah 15-18 mg per hari, sedangkan remaja putra sekitar 11-13 mg per hari.
- 3) Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berhubungan dengan kelelahan, menurunnya konsentrasi, dan daya tahan tubuh lemah.
- 4) Pemenuhan zat besi sejak remaja menjadi investasi kesehatan jangka panjang untuk mencegah stunting pada generasi berikutnya.

c. Akibat Kekurangan Zat Besi

- 1) Mudah lelah, lemas, pucat, dan pusing.
- 2) Konsentrasi belajar menurun.
- 3) Produktivitas berkurang.
- 4) Pada remaja putri, anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan.
- 5) Ibu dengan anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) yang merupakan salah satu faktor penyebab stunting.

d. Dosis dan Cara Konsumsi Tablet Fe

Program pemerintah menganjurkan remaja putri untuk mengonsumsi 1 tablet Fe per minggu. Tablet Fe biasanya mengandung 60 mg zat besi dan 0,4 mg asam folat. Konsumsi Tablet Fe harus sesuai dengan anjuran, tidak diperkenankan melebihi dosis karena dapat menimbulkan efek samping seperti mual atau konstipasi. Lebih baik diminum malam hari sebelum tidur menggunakan air putih atau jus jeruk untuk membantu penyerapan, hindari minum dengan teh/kopi karena menghambat penyerapan zat besi.

e. Hubungan Tablet Fe dengan Pencegahan Stunting

Anemia pada remaja putri yang tidak ditangani akan berlanjut hingga kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah dan panjang lahir kurang. Bayi dengan berat badan lahir rendah lebih rentan mengalami stunting. Dengan memastikan remaja putri sehat dan bebas anemia, risiko anak lahir stunting dapat ditekan. Konsumsi rutin Tablet Fe sejak remaja merupakan salah satu intervensi penting dalam pencegahan stunting.

Kecukupan zat besi pada remaja sangat penting, bukan hanya untuk kesehatan saat ini, tetapi juga untuk generasi masa depan. Remaja putri yang sehat dan bebas anemia akan lebih siap menjalani kehamilan yang sehat, sehingga risiko melahirkan anak stunting dapat diminimalkan. Oleh karena itu, kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Fe secara rutin sangat diperlukan.



#### **4. METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

**a. Tahap Persiapan**

**1) Identifikasi Permasalahan**

Tim Pengabdi mengidentifikasi remaja putri yang ada di Kelurahan Bandengan yang menjadi anggota karang taruna dan jumlah remaja yang masih duduk di SMA Sederajat.

**2) Penyusunan materi**

Tim pengabdi menyusun materi yang akan digunakan untuk edukasi kesehatan.

**3) Koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan**

Koordinasi dengan Lurah Bandengan, Karang Taruna Kelurahan Bandengan, dan Kader.

**b. Tahap Pelaksanaan**

Setelah pelatihan terselesaikan, maka remaja dapat mempraktikkan tentang pelatihan yang sudah dicontohkan. Pelatihan ini terdiri dari 2 (dua) kali pertemuan. Di hari pertama, pertemuan sebelum diadakan penyuluhan, diperlukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang Pentingnya Tablet Fe dan kaitannya dengan pencegahan stunting, kemudian diadakan penyuluhan dan pelatihan dengan materi Kebutuhan Tablet Fe. Kemudian untuk memastikan bahwa peserta sudah mengetahui, diadakan post test dengan target 75% benar dalam menjawab post test. Setelah hasil post test memuaskan, maka DUTA GEMITASI akan dilatih tentang cara :

1) Penyuluhan dengan sesama remaja secara offline, maupun secara online yaitu melalui sosial media (Instagram dan TikTok) dan kreasi konten.

2) Menjadi pengawas remaja putri sesuai RT masing - masing saat minum Tablet Fe dengan cara meminta dokumentasi atau video saat remaja putri saat minum Tablet Fe, kemudian mengompilasi video - video tersebut untuk diunggah ke sosial media.

**c. Tahap Evaluasi**

Duta GEMITASI diharuskan untuk menandatangani pakta integritas atau komitmen untuk menjadi Duta Remaja Gemitasi (Gerakan Minum Tablet Besi), dengan pantauan Kader dan Tenaga Kesehatan Kelurahan Bandengan untuk evaluasi di setiap bulan. Target Pengabdian Masyarakat ini adalah 20 remaja yang masih berstatus pelajar Sekolah Menengah Kejuruan dari 5 RW.

#### **5. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses Pelaksanaan PkM ini dimulai dari perizinan dan koordinasi dengan mitra yaitu Lurah, Karang Taruna dan Kader Kelurahan Bandengan pada Senin, 2 Juni 2025. Hasil koordinasi tersebut adalah waktu dan tempat yang disepakati untuk pelaksanaan PkM. Setelah mendapatkan waktu dan jumlah remaja, maka tim PkM menyusun materi yang akan digunakan untuk edukasi kesehatan, yaitu Kebutuhan Fe pada Remaja Putri, beserta pretest dan post test serta penentuan hari selanjutnya untuk praktik serta monitoring dan evaluasi. PkM ini dilaksanakan pada Kamis, 7 Juli 2025, pukul 19.00 WIB di Aula Kelurahan Bandengan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Duta GEMITASI (Gemar Minum Tablet Besi) pada Remaja dalam Pencegahan Stunting” berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan ini diikuti oleh 20 remaja dari perwakilan 5 RW yang menjadi sasaran utama program, dengan rangkaian acara yang terdiri atas pretest, pemberian edukasi kesehatan, sesi diskusi interaktif, post test, serta praktik lapangan.

Pada tahap awal, peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, kaitannya dengan anemia remaja, serta dampaknya terhadap risiko stunting. Peserta mengisi link

<https://forms.gle/2i3x76iD39jLmH859> Hasil pretest menunjukkan masih adanya kesenjangan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai materi tersebut karena yang menjawab benar masih di 53,5% ( <https://acesse.one/oRcsu> )

Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif dan media presentasi yang menarik. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya zat besi bagi remaja, kebutuhan Fe harian, risiko anemia jika kekurangan Fe, kaitan anemia dengan kejadian stunting, serta cara dan waktu konsumsi tablet Fe yang benar.

Setelah penyampaian materi, dilaksanakan diskusi kelompok dan tanya jawab yang mendorong remaja untuk lebih aktif dan kritis. Pada sesi ini, peserta berbagi pengalaman serta kendala dalam mengonsumsi tablet Fe, sehingga diperoleh gambaran nyata mengenai tantangan yang dihadapi di lapangan.

Tahap berikutnya, peserta mengerjakan post test dengan form yang sama, untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil post test menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan pada sebagian besar peserta dibandingkan hasil pretest, yang menandakan keberhasilan kegiatan edukasi yaitu di 94,75% . Kemudian untuk remaja wanita dibagikan juga tablet Fe agar diharapkan bisa menjadi teladan dan menyebarkan informasi tentang manfaat Fe.



Gambar 2,3 : Proses Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 5. Leaflet Edukasi

6. SIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, menumbuhkan kesadaran akan pencegahan stunting sejak dini, serta melahirkan kader remaja sebagai Duta GEMITASI yang diharapkan dapat meneruskan, mengajak, mengedukasi, dan memberi contoh nyata konsumsi tablet Fe secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan PkM

Duta GEMITASI berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin sebagai langkah pencegahan anemia dan stunting, serta menunjukkan bahwa pendekatan *peer education* efektif dalam membangun kebiasaan sehat di kalangan remaja.

## **7. DAFTAR PUSTAKA**

- Antri Ariani, Desi Wijayanti E.D., Anne Yuliantini, Rizki Siti Nurfitriana, Asep Mulyana, Ermilda. Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus ABC (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*. 4 April 2023;6(4):1462-74.
- Arif Satria. Pengantar Sosiologi Masyarakat Pesisir. 3 ed. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2015.
- Aurima J, Susaldi S, Agustina N, Masturoh A, Rahmawati R, Tresiana Monika Madhe M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 9 November 2021;1(2):43-8.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Hermawan D, Listiyaningsih E, Irianto G. Program Pendampingan Remaja Peduli Stunting di Pekon Tugurejo Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 1 November 2023;6(11):5189-99.
- Indriawan T, Kusumaningrum TAI. Efektifkah Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja oleh Teman Sebaya? Griya Widya: *Journal of Sexual and Reproductive Health* [Internet]. 29 Desember 2021;1(1):14-26. Tersedia pada: <https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/griyawidya/article/view/247>
- Kementerian Kesehatan RI DJKM. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri. 1 ed. Kementerian Kesehatan RI, editor. Vol. 1. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Kementerian Kesehatan RI, Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik. Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. Rilis Kementerian Kesehatan [Internet]. 2023 [dikutip 18 April 2024]; Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi pada Remaja. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020 - 2024. Jakarta; 2020.
- Suryani, E., & Lestari, A. (2020). Hubungan anemia pada remaja putri dengan risiko stunting pada anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 85-92.
- UNICEF. (2021). *Addressing Anaemia in Adolescent Girls: A Key Strategy to Prevent Stunting*. New York: UNICEF.
- WHO. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). *Nutrition in Adolescence: Preventing Anaemia and Improving Adolescent Health*. Geneva: World Health Organization.