

# PENDIDIKAN GIZI *PEER EDUCATOR* DALAM UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA

## PEER EDUCATOR NUTRITION EDUCATION IN PREVENTION OF ANEMIA INCIDENCE

Erna Kusumawati, Setiyowati Rahardjo, Widya Ayu Kurnia Putri  
Program Studi Ilmu Gizi, Jurusan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Jenderal Soedirman

### ABSTRACT

Teenagers are a growth period that requires higher nutrients such as iron. Factors that can affect the incidence of anemia are the knowledge and attitudes of teenagers. The result of previous studies showed that the average level of knowledge, attitude, and prevention of nutritional anemia in teenager girls in the working area of the Kedungbanteng health center 1 was still low. Nutrition education that was started often used is peer education. This study purpose to analyze the influence of nutrition education on increasing knowledge and attitude of peer educator in the effort of peer education development about prevention of anemia incidence. The method research is quasi-experimental with pretest and posttest design. The sampling technique using a total sampling of 49 teenagers in the working area of Kedungbanteng health center. The result of the statistical test using a wilcoxon test. The result showed that there is a difference of knowledge and attitude of peer educator after given nutrition education ( $p = 0,000$  ;  $p = 0,000$ ). There is a difference of knowledge and attitude of peer educator after given nutrition education.

**Keywords:** Nutrition education, peer educator, knowledge, attitude, anemia.

### ABSTRAK

Periode pertumbuhan remaja membutuhkan zat gizi lebih tinggi terutama zat besi. Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia adalah pengetahuan dan sikap remaja. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan, sikap, dan pencegahan anemia gizi pada remaja perempuan di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng 1 masih rendah. Pendidikan gizi yang mulai sering digunakan adalah pendidikan sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peer educator dalam upaya pengembangan pendidikan sebaya tentang pencegahan kejadian anemia. Metode penelitian adalah quasi eksperimental dengan desain pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 49 remaja di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng. Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan dan sikap peer educator setelah diberikan pendidikan gizi ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ). Ada perbedaan pengetahuan dan sikap peer educator setelah diberikan pendidikan gizi.

**Kata kunci:** Pendidikan gizi, pendidik sebaya, pengetahuan, sikap, anemia.

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada

remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, prevalensi

anemia secara nasional pada kelompok usia remaja 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan usia 15 – 24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes, 2013).

Anemia gizi besi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Selain itu, anemia gizi besi dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja (Spear, 2000). Dampak kejadian anemia pada remaja putri di masa yang akan datang sangat merugikan, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan. Terdapat beberapa cara untuk mencegah dan menanggulangi kejadian anemia. Salah satu diantaranya adalah pendidikan gizi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Hasil penelitian Nugraheni (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan anemia dan perubahan perilaku makan remaja putri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pendidikan gizi yang sudah mulai sering digunakan adalah pendidikan sebaya (*peer education*). Pendidikan sebaya adalah diskusi yang dipimpin atau dipandu oleh teman sebaya yang memiliki peran penting untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan teman sebayanya. Menurut Hull *et al.* (2004) bahwa sebelum dilakukan *peer education* penting untuk diadakannya penyuluhan dan pelatihan kepada remaja yang direkrut sebagai *peer*

*educator* dan *peer counselor*. Dari latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang "Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap *Peer Educator* dalam Upaya Pengembangan Pendidikan Sebaya Mengenai Pencegahan Kejadian Anemia (Studi Penelitian di Wilayah Puskesmas I Kedungbanteng)".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pretest and posttest design* yang dilakukan di SMP/MTs dan SMK wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng yaitu SMP Negeri 1 Kedungbanteng, MTs Ma'arif NU Kedungbanteng, SMK 3 Dipenegoro pada bulan Mei 2018. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh *peer educator* yang berjumlah 49 orang dan untuk pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) berdomisili di wilayah kerja Puskesmas I Kedungbanteng, (2) remaja awal dan remaja akhir dengan rentang usia 12 – 18 tahun, (3) perwakilan dari sekolah yang sudah terpilih menjadi *peer educator*, (4) aktif dalam kegiatan organisasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap *peer educator*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah pendidikan gizi. Instrumen yang digunakan adalah modul, pematik, naskah *script* pencegahan kejadian anemia dan aktor/pemeran. Alur penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal, pemberian pendidikan gizi, analisis

data dan penyusunan laporan. Hasil uji statistik dianalisis dengan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisi Univariat

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Paparan Informasi, Sumber Paparan Informasi, Asal Sekolah dan Tingkat Pendidikan berdasarkan Kelas serta Kegiatan Ekstrakurikuler Responden**

No.	Karakteristik	N	%
1.	Umur (tahun)		
	- 12	5	10,2
	- 13	16	32,7
	- 14	11	22,4
	- 15	5	10,2
	- 16	11	22,4
	- 17	1	2,0
2.	Paparan Informasi		
	- Tidak Terpapar	11	22,4
	- Terpapar	38	77,6
	• Sosial Media	9	18,4
	• Teman	1	2,0
	• Guru	16	32,7
• Petugas Kesehatan	12	24,5	
5.	Kegiatan Ekstrakurikuler		
	- PMR	26	53,1
	- Pramuka	15	30,6
	- Seni Baca Al-Quran	3	6,1
	- Bahasa Arab	4	8,2
	- Bahasa Inggris	1	2,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden paling banyak berusia 13 tahun yaitu 32,7%. Responden yang tidak pernah terpapar informasi mengenai anemia yaitu 22,4%, sedangkan sebagian besar responden sudah terpapar informasi mengenai anemia yaitu 77,6%, sebagian kecil responden mendapat informasi mengenai anemia dari teman yaitu 2,0%, sedangkan sebagian besar responden mendapatkan informasi mengenai anemia dari sosial media/

Karakteristik responden berdasarkan usia, paparan informasi, sumber paparan informasi, asal sekolah dan tingkat pendidikan berdasarkan kelas serta kegiatan ekstrakurikuler responden dapat dilihat pada Tabel 1.

internet yaitu 18,4%, petugas kesehatan 24,5% dan guru 32,7%. Responden yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR sebanyak 53,1%, pramuka 30,6%, seni baca Al-Quran 6,1%, bahasa arab 4% dan paling sedikit yaitu ekstrakurikuler bahasa inggris sebanyak 2%.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan dan sikap responden dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap**

No.	Karakteristik	Minimal	Maksimal	Rata-rata
1.	Pengetahuan			
	- <i>Pretest</i>	4	11	7,59
	- <i>Posttet</i>	7	13	10,63
2.	Sikap			
	- <i>Pretest</i>	26	45	39,61
	- <i>Posttet</i>	34	48	42,45

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pada saat *pretest* sebesar 7,59 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 10,63. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi, peningkatan rata-rata pengetahuan responden sebesar 39,5%. Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden pada saat *pretest* adalah item pertanyaan nomer 4 tentang pencegahan kejadian anemia (79,5%) hal ini dikarenakan sebagian besar responden masih menilai bahwa penyerapan zat besi paling banyak terdapat pada sayuran, seharusnya penyerapan zat besi paling banyak berada pada daging, sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar pada saat *pretest* yaitu item pertanyaan nomer 1 tentang pengertian anemia (100%) karena sebagian besar responden (77,6%) sudah pernah terpapar informasi mengenai anemia, sehingga sudah mengetahui apa itu penyakit anemia. Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden pada saat *posttest* yaitu item pertanyaan nomer 8 tentang dampak penyakit anemia (59,2%) karena sebagian responden masih belum mengetahui penyakit yang dapat mempengaruhi kejadian anemia, sedangkan

pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh responden yaitu item pertanyaan nomer 1 tentang pengertian anemia (100%).

Rata-rata sikap dilihat pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat *pretest* sebesar 39,61 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 42,45. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi, peningkatan rata-rata sikap responden sebesar 7,1%. Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden pada saat *pretest* adalah item pertanyaan nomer 7 tentang pencegahan kejadian anemia (10,2%) hal ini karena sebagian responden masih berfikir bahwa jus jambu dapat menghambat penyerapan zat besi, sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar pada saat *pretest* yaitu item pertanyaan nomer 5 tentang pencegahan kejadian anemia (79,6%) hal tersebut dikarenakan responden telah sadar apabila sudah menemukan gejala anemia perlu segera ditangani. Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh responden pada saat *posttest* yaitu item pertanyaan nomer 6 pencegahan kejadian anemia (83,7%) responden belum dapat menentukan bahwa penyerapan zat besi yang lebih tinggi berada dalam

daging, sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh responden yaitu item pertanyaan nomer 3 tentang pencegahan kejadian anemia (83,7%) hal ini menunjukkan bahwa responden sudah mulai menyadari bahwa harus

memperbanyak makanan yang mengandung zat besi.

### ANALISIS BIVARIAT

Hasil uji normalitas data variabel tingkat pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan dan Sikap**

Variabel	Nilai sig ( $\alpha$ )	
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>
<i>Pretest</i> Pengetahuan	0,002	0,029
<i>Posttest</i> Pengetahuan	0,000	0,001
<i>Pretest</i> Sikap	0,039	0,000
<i>Posttest</i> Sikap	0,088	0,080

Hasil penelitian uji normalitas dengan uji *Shapiro Wilk* pada Tabel 3 menunjukkan nilai sig ( $\alpha$ ) sebagian besar  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal.

Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* untuk analisis tingkat pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Uji *Wilcoxon* Tingkat Pengetahuan dan Sikap**

No.	Variabel	Nilai p	Keterangan
1.	Pengetahuan	0.000	Ada perbedaan
2.	Sikap	0.000	Ada perbedaan

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik variabel pengetahuan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi. Hasil uji statistik variabel sikap menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p (value) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan p (value) = 0,000  $< \alpha$  (0,05), sehingga dapat diartikan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi melalui metode ceramah, *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan cara pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa

skor rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 7,59 dan mengalami peningkatan sebanyak 3,05 poin (39,5%) saat *posttest* menjadi 10,63. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, pekerjaan, informasi, umur, lingkungan dan sosial budaya (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden sebagian besar sudah terpapar informasi mengenai anemia yakni sebesar 77,6%. Hal ini didukung oleh pendapat Novasari *et al.* (2016), yang menyatakan bahwa adanya paparan media informasi menyebabkan remaja tersebut memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak pernah terpapar media informasi, sehingga informasi yang didaptkannya itu akan meningkatkan pengetahuan mereka.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dapat dipengaruhi dari keterpaparan responden terhadap informasi yang diperoleh selama mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR 53,1%, pramuka 30,6%, seni baca Al-Quran 6,1%, bahasa arab 4% dan paling sedikit yaitu ekstrakurikuler bahasa inggris sebanyak 2%. Menurut Cahyandaru (2013), siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan mendapatkan manfaat dari kegiatan yang diikutinya, misalnya bertambahnya wawasan siswa dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan teman maupun guru yang

dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Peningkatan pengetahuan juga terjadi karena adanya pemberian informasi dan belajar bersama melalui metode ceramah, bermain peran (*role play*) serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan cara pencegahan anemia. Menurut Notoatmodjo (2010) metode ceramah digunakan karena lebih ekonomis untuk menyampaikan pesan dan materi dapat terfokuskan. Selain itu, menurut Hamalik (2005), metode *role playing* menuntut siswa untuk beraktivitas dalam pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengajaran berdasarkan pengalaman memberi para siswa seperangkat situasi belajar dalam bentuk keterlibatan pengalaman sesungguhnya yang dirancang oleh guru, sehingga siswa mudah menerima informasi yang telah disampaikan. Peningkatan pengetahuan masih kurang dari 50% yaitu 39,5% hal ini dikarenakan pendidikan gizi dilakukan hanya sekali.

### Sikap

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan  $p$  (*value*) = 0,000 <  $\alpha$  (0,05), sehingga dapat diartikan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi melalui metode ceramah dan *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan

cara pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa skor rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 39,61 dan mengalami peningkatan sebanyak 2,84 poin (7,1%) saat *posttest* menjadi 42,45. Peningkatan sikap relatif sedikit karena pengalaman yang didapatkan masih kurang, pendidikan gizi yang dilakukan hanya 1 kali. Pengalaman sangatlah berhubungan dengan sikap seseorang, semakin seseorang pernah mengalami sesuatu atau berpengalaman maka dia akan mempunyai sikap yang positif. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan dan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu (Cahyo, 2011).

Pembentukan sikap terjadi karena pendidikan/pelatihan di samping adanya pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, media massa dan emosional seseorang (Azwar, 2010). Penelitian ini telah memberikan stimulus berupa pendidikan gizi kepada remaja putri melalui metode ceramah *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang dapat meningkatkan pengetahuan responden sebanyak 39,5% yang akan berpengaruh kepada peningkatan sikap sebanyak 7,1%. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarwono (2002), yang menyatakan bahwa peningkatan sikap terjadi karena individu telah memiliki pengetahuan, pengalaman maupun

bertambahnya umur. Oleh karena itu meningkatnya pengetahuan akibat pendidikan gizi akan berdampak pula pada peningkatan sikap seseorang.

Peningkatan sikap yang dipengaruhi pengetahuan diperkuat oleh pendapat Maulana (2007) yang menyatakan bahwa informasi yang telah diperoleh akan diproses oleh seseorang, sehingga menghasilkan pengetahuan. Semakin sering orang terpapar informasi maka semakin juga merupakan pembentuk sikap, jika menyenangkan selanjutnya akan diyakini dan akhirnya akan ada dorongan untuk melakukannya. Hal ini dibuktikan dari partisipasi *peer educator* yang berperan aktif dalam proses pendidikan gizi berlangsung sehingga kegiatan berjalan baik, menyenangkan dan tidak membosankan. Peningkatan pengetahuan responden sebesar 39,5% dapat berpengaruh dalam peningkatan poin sikap sebesar 7,1%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas V, VII, X yang bersekolah di SMP N 1 Kedungbanteng, MTs Ma'arif NU Kedungbanteng, SMK 3 Diponegoro. Responden rata-rata berusia 14 tahun, sebagian besar responden sudah terpapar informasi mengenai anemia 77,6% , sumber paparan informasi paling banyak yaitu dari guru 32,7%. Rata-rata pengetahuan *peer educator* sebelum diberikan pendidikan gizi (*pretest*) yaitu 7,59. Rata-rata sikap

*peer educator* sebelum diberikan pendidikan gizi (*pretest*) yaitu 39,61. Rata-rata pengetahuan *peer educator* setelah diberikan pendidikan gizi (*posttest*) yaitu 10,63. Rata-rata sikap *peer educator* setelah diberikan pendidikan gizi (*posttest*) yaitu 42,45. Ada perbedaan pengetahuan *peer educator* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi,  $p$  (*value*) =  $0,000 < \alpha$  (0,05). Ada perbedaan sikap *peer educator* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi,  $p$  (*value*) =  $0,000 < \alpha$  (0,05). Bagi peneliti selanjutnya untuk memperbaiki penelitian ini disarankan untuk memberikan beberapa perlakuan pada saat pelatihan *peer educator* agar dapat melihat pengaruh perlakuan mana yang lebih berkontribusi pada peningkatan pengetahuan *peer educator* setelah diberikan pelatihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S., 2010, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Basith, A., Rismia A., Noor D., 2017, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, *Dunia Keperawatan*, Vol.5(1):8.
- Cahyandaru, H., 2013, Pengaruh Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MAN Yogyakarta II, *Skripsi*, Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Cahyo, Adi S., 2011, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sumber Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Organ Genitalia Untuk Mencegah Keputihan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pati, *Jurnal Keperawatan*, Vol.4(1): 60-74.
- Caturiyantiningtiyas, T., 2015, Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI Sma Negeri 1 Polokarto, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan UMS, Surakarta.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2014, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2014*, Dinkes Provinsi Jawa Tengah, Semarang.
- Dinkes, 2017, *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2016*, Dinkes, Banyumas.
- Hamalik, 2005, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Hidayati, T., Dhara I K J., 2011, Pengaruh Pelatihan Gizi Metode *Roleplay* dan *Audiovisual* terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul, *Mutiara Medika*, Vol.11(3):207-214.
- Hull, T.H., Hasmi, E., & Widyantoro, N., 2004, "Peer" Educator Initiatives for Adolescent Reproductive Health Projects in Indonesia, *Reproductive Health Matters*, Vol.12(23):29-39.
- Kemenkes RI, 2013, *Riset Kesehatan Dasar*, Balitbang, Jakarta.
- Kusumawati, E., 2017, Pengembangan Model Pemberdayaan Masyarakat Multifaktoral dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Banyumas, *Laporan Penelitian*, Banyumas.
- Lubis, Z. S. A., Namora L. L., Eddy S., 2013, Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Diskusi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Martini, 2015, Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Vol.8(1):6.
- Notoatmodjo, S., 2010, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Novasari, D H., Djoko N., Sri W., 2016, Hubungan Pengetahuan Sikap dan Paparan Media Informasi dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Santriwati

- Pondok Pesantren Al Ishlah Tembalang Semarang Tahun 2016, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.4(4):186-194.
- Nugraheni R., 2015, Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Buku Cerita terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia dan Perubahan Perilaku Makan pada Remaja Putri, *Skripsi*, UMS, Surakarta.
- Riskesdas, 2013, *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) Nasional 2013*, Balitbang, Jakarta.
- Sarwani, D., Nunung N., Supriyanto, 2014, Efektifitas Ceramah terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Penyakit Talasemia di Kecamatan Pekuncen dan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas, *KESMAS*, Vo.8(1):29-36.
- Sarwono, S W., 2002, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial Edisi 3*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Spear, Bonnie A., 2000, *Adolescent Nutrition : General. In : Nutrition Throughout the Life Cycle*, Mc Graw-Hill. Boston. p.262
- Supriasa, 2012, *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*, Penerbit EGC, Jakarta.
- World Health Organization (WHO). 2013. *Worldwide Prevalency Of Anemia WHO Global database on Anemia*. Geneva WHO Press.
- Zulaekah, S., 2012, Pendidikan Gizi dengan Metode Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi, *KESMAS*, Vol.7(2):127-133.