



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN PENYULUHAN DENGAN METODE AUDIO VISUAL
TENTANG PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG**

ARTIKEL

**OLEH :
AINUN FUAIDAH
030318A001**

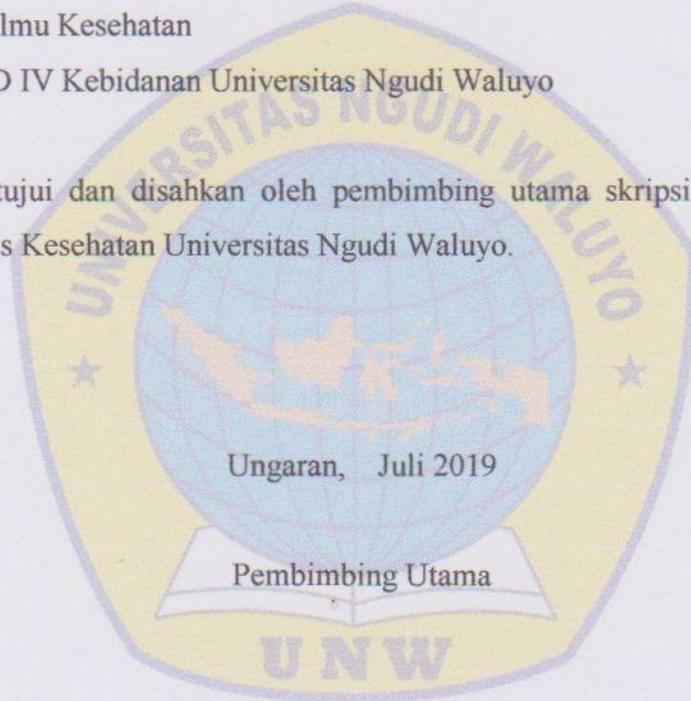
**PROGRAM STUDI DV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Efektivitas Pemberian Penyuluhan Dengan Metode Audio Visual Tentang Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smp N 2 ungaran kab. Semarang” yang disusun oleh :

Nama : Ainun Fuaidah
Nim : 030318A001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Chichik Nirmasari', is written over the printed name below.

Chichik Nirmasari, S.SiT.,M.Kes

NIDN. 0627098004

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PENYULUHAN DENGAN METODE AUDIO VISUAL TENTANG PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG

Ainun Fuaidah¹, Chichik Nirmasari², Heni Setyowati³
Program Study DV Kebidanan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Ainunfuad123@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kebutuhan zat besi yang tinggi pada remaja untuk pertumbuhan mengakibatkan tingginya kejadian anemia. Remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk proses pertumbuhan serta menstruasi yang kerja setiap hari. Tujuan : penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Penyuluhan Dengan Metode Audio Visual Tentang Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

Metode : Desain penelitian kuantitatif dengan teknik propotional random sampling. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 30% dari total populasi yaitu 155 siswi kelas VIII di SMP Negeri 2 Ungaran Kab. Semarang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar pertanyaan kuesioner, Dan analisis data dengan univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji t dependen.

Hasil : Berdasarkan uji t dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar -8,867 dengan p-value 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ maka disimpulkan bahwa ada efektivitas secara signifikan pemberian penyuluhan dengan metode audio visual terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

Kesimpulan : Efektivitas pemberian penyuluhan dengan metode audio visual tentang pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri pretest dalam kategori kurang (41,3%) pada post test dalam kategori baik (69,6%).

Saran : Remaja putri diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia

Kata kunci : Pengetahuan pencegahan anemia

Kepustakaan : 27 (2010-2019)

ABSTRACT

Background : Fe is highly required in adolescents for growth in order to prevent anemia. Female adolescents are more at risk of anemia than males, because of the high requirements for growth and menstration. Objective : this study is to find out the description of the effectiveness of the use of audio visual method in giving health education on ungaran 2 junior high school Semarang.

Method : The study was descriptive research with proportional random sampling technique. The sample used in this study amounted to 30% of the total population, that was 155 students of class VIII of ungaran 2 junior high school. The technique of data collection used questionnaire and data analysis used univariate and bivariate with frequency distribution.

Results : Based on the results of the dependent t-test, it is obtained the value of t value of -8,867 with p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, it is concluded that there is a significant difference in the knowledge of female adolescents about anemia prevention before and after being given health education with the audio visual method in ungaran 2 junior high school Semarang. It shows that there is a significant effectiveness in providing health education using the audio visual method on prevention of anemia in female adolescents in junior high school Semarang.

Conclusion : The effectiveness of health education using the audio visual method about prevention of anemia on female adolescent is found in the less category (41,3%) during the pre test and in the good category (6,6%) during the post test.

Suggestion : Female adolescent are expected to further increase knowledge of prevention of anemia.

Keywords : Knowledge of anemia prevention.

Literature : 27 (2010-2019)

PENDAHULUAN

Anemia masih merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat. Kebutuhan zat besi yang tinggi pada remaja untuk pertumbuhan mengakibatkan tingginya kejadian anemia. Remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar dari pada remaja putra. Selain ketidaktahuan akan asupan gizi seimbang pada remaja, diet yang tidak sehat untuk menjaga berat badan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri (Ani, 2013; Riskesdas, 2013; Dieny, 2014).

Prevalensi anemia diperkirakan 30% dari populasi dunia dan sekitar 500 juta orang diyakini menderita anemia. Menurut World Health Organization (2010), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sebesar 53,7%, prevalensi anemia dinegara berkembang dua sampai lima kali dibandingkan Negara maju, yaitu sebesar (24,8%). Prevalensi anemia pada remaja usia 12-24 tahun menurut Riskesdas (2013) sebesar 18,4%. Briawan (2014), Angka kejadian anemia pada tahun 2017 mengalami peningkatan sebesar 7,19% terdapat di puskesmas manyaran sedangkan dari target data dinas kesehatan kota Semarang sebesar 5,16% yang mengalami anemia. Menurut Fajriyah, (2016) sebagian besar yang remaja putri mengalami anemia sebesar 64,3%.

Berdasarkan hasil penelitian D3 saya yang berjudul gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Ungaran Kab. Semarang hasilnya sebagian besar cukup (63,3%). Berdasarkan hasil diatas remaja putri rata-rata belum mengetahui pencegahan anemia, sebelumnya belum ada penyuluhan anemia dan pengecekan Hemoglobin (HB) pada remaja putri dari puskesmas maupun dari sekolah, tetapi hasil

anamensa Program sekolah pernah ada program pemberian tablet tambah darah dari puskesmas yang dilaksanakan 1 tahun 1 kali pada bulan September tahun 2017 dengan jumlah siswi kelas VIII yaitu 155 siswi dan bulan September tahun 2018 belum di distribusikan karena pemberian tablet tambah darah yang tersedia masih 70%. Sebagian besar pemberian tablet tambah darah tidak diminum karena tidak mengetahui cara mencegah anemia yaitu dengan salah satu pemberian tablet tambah darah. Pengetahuan yang kurang tentang anemia akan menyebabkan perilaku pencegahan anemia yang kurang.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian penyuluhan dengan metode audio visual tentang pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tentang pengetahuan pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan dengan metode audio visual pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.
- b. Untuk mengetahui tentang pengetahuan pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.
- c. Untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan inovasi media penyuluhan mengenai pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri.

2. Bagi Instansi

Sebagai masukan pihak sekolah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas kesehatan disekolah.

3. Bagi Responden

Responden meningkatkan pengetahuan lebih tentang pencegahan anemia dan bagaimana sikap remaja untuk mencegahnya agar tidak terjadinya anemia pada remaja, serta untuk menuju masa depan yang cerah.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian dalam penyusunan SKRIPSI menggunakan metode:

1. Desain Penelitian

Dalam melakukan penelitian, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimental design* dengan metode non randomized control group pretest posttest design untuk mengetahui efektifitas pemberian penyuluhan dengan metode audio visual.

(Kasiram, 2008).

2. Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan sampel untuk sampel kasus yang dilakukan penelitian ini dengan cara *teknik proportional random sampling* . (Sugiono, 2014) .

3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian penyuluhan dengan metode audio visual tentang pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang. (Arikunto, 2010).

4. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan April 2019. Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di SMP N 2 Ungaran.

5. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP N 2 Ungaran yang berjumlah 155 siswi. Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 30% dai total populasi yaitu 46 sisiwi kelas VIII di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

6. Alat pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data Primer. Data primer dalam penelitian ini adalah data yang langsung didapat dari sumber atau responden yang didapat dari kusioner yang berisi daftar pernyataan meliputi pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

7. Analisa data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat variabel metode audio visual terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan anemia. yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga mempunyai pengaruh yaitu mengetahui efektivitas metode audio visual terhadap pengetahuan pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia sebelum Diberikan Penyuluhan dengan Metode Audio Visual pada Remaja Putri

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia sebelum Diberikan Penyuluhan dengan Metode Audio Visual pada Remaja Putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang

Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	19	41,3
Cukup	16	34,8
Baik	11	23,9
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode audio visual, pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMPN 2 Ungaran, sebagian besar masih kurang, yaitu sejumlah 19 siswi (41,3%).

2. Gambaran Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Audio Visual pada Remaja Putri

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Audio Visual pada Remaja Putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang

Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	0	0,0
Cukup	14	30,4
Baik	32	69,6
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual, pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMPN 2 Ungaran, sebagian besar sudah baik, yaitu sejumlah 32 siswi (69,6%).

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	n	p-value	Kesimpulan
Pengetahuan	Pretest	46	0,358	Normal
	Posttest	46	0,120	Normal

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Saphiro Wilk diperoleh p-value untuk pengetahuan pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,358 dan 0,120 $> \alpha$ (0,05). Oleh karena kedua p-value tersebut lebih dari α (0,05) maka disimpulkan bahwa semua data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, uji perbedaan menggunakan uji t dependen.

2. Efektifitas Pemberian Penyuluhan dengan Metode Audio Visual terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Tabel 4.6 Efektifitas Pemberian Penyuluhan dengan Metode Audio Visual terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	T hitung	p-value
Pengetahuan	Pretest	46	11,17	2,79	-8,867	0,000
	Posttest	46	14,28	1,68		

Hasil pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode audio visual, rata-rata nilai pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia sebesar 11,17. Kemudian meningkat menjadi 14,28 sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual.

Berdasarkan uji t dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar -8,867 dengan p-value 0,000. Oleh karena p-value 0,000 $< \alpha$ (0,05) maka disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang. Hal ini juga menunjukkan bahwa ada efektivitas secara signifikan pemberian penyuluhan dengan metode audio visual terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian pada pengukuran awal (pre-test) didapatkan nilai dari 46 siswi adalah memiliki nilai terendah 14 siswi (38,4%) dan nilai tertinggi 44 siwi (95,7%) dengan nilai rata-rata 11,17. Responden memiliki pengetahuan yang cukup.
2. Berdasarkan hasil penelitian pada pengukuran akhir (post-test) didapatkan nilai dari 46 siswi adalah memiliki nilai terendah 24 siswi (52,2%) dan nilai tertinggi 46 siswi (100,0%) dengan nilai rata-rata 14,28, dan tidak ada responden yang menurun pengetahuannya.
3. Berdasarkan uji t dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar -8,867 dengan p-value 0,000. Oleh karena p-value 0,000 $< \alpha$ (0,05) maka disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode audio visual di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang. Hal ini juga menunjukkan bahwa ada efektivitas secara signifikan

pemberian penyuluhan dengan metode audio visual terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, L. (2013). *Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ani, S. (2013). *Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil dan Hamil*. Jakarta: ECG.
- Auryanti, Y dkk. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri DI MTS Swasta AL-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat Vol.1 No.2 Edisi November ISSN 2580-0590*.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2012). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG.
- Aulia, G. (2017). Gambaran status anemia pada remaja putri di wilayah pegunungan dan pesisir pantai . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 01.
- Aditya, N. (2016). *Happy Pregnancy Panduan Kehamilan dan Persalinan yang menyenangkan*. Yogyakarta: CV. DiandraPrimamitra Media.
- Astuti, D.W; Wirjatmani, B; Adriani, M. (2018). The Role of Additin of Vitamin C in Iron Supplementation on Ferritin Serum Levels in Anemia Adolescent Females. *Healt Notions, Volume 2 Number 3. Issn 2580-4936*.
- Ayudhia, P (2017) *Evaluasi Gerakan Jumat Pintar dalam Menurunkan Kejadian Anemia Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo*. Masters thesis, Universitas Sebelas Maret.
- Arlinah; Mufida, T.R; Retnaningtyas, E. (2013). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Defisiensi Besi Di MTS Pakel Kabupaten Tulung Agung. *Jurnal Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Dewi,W. (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dhamayanti, M. (2010). *Bungah Rampai Kesehatan Remaja*. Jakarta: Satuan Tugas Remaja IDAI.
- Dieny. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Ygyakarta: GRAHA IIMU.
- Fajriyah, N. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia tentang remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 01.
- Hasyim, A. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Media Publikasi Penelitian*.
- Hasmi, d. (2017e-jurnal JKM). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dn Tingkat Kecukupan Gizi Terkat Pncegahan Anemia Remaja. *Kesehatan Masyarakat*.
- Hasmi. (2016). *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta: CV trans Info Media.
- Helmyati, S dkk. (2018). *Manajemen Gizi dalam Kondisi Bencana*. Yogyakarta: Hak Digital 2018 Gadjah Mada University Press.
- Handayani, D; Pamungkasari, P.C; Sulaeman, S.E. (2015). Application of Path Analysis on Incedence of Anemia in Female Adolescents. *Accredited based on DGHE, Republic of Indonesia No. 12/M/Kp/II/2015 ISSN 1978-1059 EISSN 2407-0920*.
- Kemendes RI. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). *Direktorat gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehtan Masyarakat Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lestari, p. (2015). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada remaja Putri di SMAN 2 Banguntaman Bantul. *Jurnal Ners dan Kesehatan Indonesia*.
- Intan, dkk.(2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan danKeperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Medika, N. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Medial Book.

- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Kebidanan*, 02.
- Mengitsu, G; Azage, M; Gutema, H. (2019). Iron Deficiency Anemia among In-School Adelescent Girls in Rural Area of Bahir Dar City Administration, North West Ethiopia. *Hindawi Anemia Volume 2019, Article ID 1097547, 8 pages*.
- Meidayati, D.R; Purwati, Y (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Terhadap Sikap Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri DI SMA Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Uniersitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Meidiana, R; Simbolon, D; Wahyudi, W. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight*. *Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 3, November 20018. ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online)*.
- Nirwana. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita (remaja, menstruasi, menikah, hamil, nifas, menyusui)*. Yoyakarta: NUHA MEDIKA.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. In A. Proverawati, *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock. (2007). *Remaja* (Edisi 11/jilid 20.Jakarta: Erlangga.
- Sarwono,S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saryono; Ari Setiawan. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sefaya, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi terkait Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Volume 5, Nomor 1, Jnuari 2017 (ISSN: 2356-3346.
- Sugiono. (2013). *Metodelogi penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sutomo, B; Kurnia, D. (2016). *378 Resep Jus & Ramuan Herbal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Susanti, N; Citerawati, W,Y. (2018). *NCP Kominitas*. Malang: Wineka Media.
- Suwarni, S. (2012). Pengaruh Pemberian Suplemen Besi dan Vitamin C terhadap Daya Tahan Aerob dan Kadar Hemoglobin.
- Sodik, A.M; Yudhana, A; Dwianggamawati, S.M. (2018). Nutritional Status and Anemia in Islamic Bording School Adolescent in Kediri City Java Indonesia. *Indonesia Journal of Nutritional Epidemiology and Reproductive ISSN: 2620-8261 (Online)*.
- Skolnowska, D; Glabska, D. (2019). Analysis og Heme and Non-Heme Iron Intake and Iron Dietary Sources in Adelescent Menstuating Females in a National Polish Sample. *Nutrients*.
- Tarwoto . (2013) . *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Pelaksanaan*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Wati, R. E. (2016). *Ragam Media Pembelajaran*. Jakarta: Adi Jarot.
- Wulandari, L,C. (2014). Pentingnya Suplemen Tablet besi Bagi Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Sultan Agung Vol LII NO.133*.
- Yuliana, Khatarina,T (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi melalui Audio Visual dengan Hasil Pengetahuan Setelah Penyuluhan pada Remaja SMA Negeri 2 Pontianak Tahun 201. *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121*.
- Yunarsih; Antono, D.S (2014). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII 6 Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.3 No.1 November 2014 ISSN 2303-1433*.