PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PROGRAM SEKOLAH CANTIK (CEGAH ANEMIA DAN STUNTING UNTUK KESEHATAN) REMAJA PUTRI

Ni Made Sri Rahyanti[1*], Anak Agung Istri Wulan Krisnandari D[2], Ida Ayu Putu Ary Widnyani[3]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali
[3]Program Studi Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi, ITEKES Bali

Email Korespondensi: nimadesri.rahyanti@gmail.com

Disubmit: 23 September 2024 Diterima: 11 Januari 2025 Diterbitkan: 01 Februari 2025
Doi: https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i2.17700

ABSTRAK

Masih tingginya angka kejadian anemia bagi remaja putri, dimana salah satunya disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang anemia serta asupan sumber zat besi yang belum mencukupi. Solusi yang ditawarkan adalah melalui program sekolah Cantik Remaja Putri. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader remaja dalam memberikan pelayanan kesehatan pada sesama teman dan remaja di sekolah, serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi terkait anemia dan pengolahan bahan pangan zat besi. Melalui kegiatan ini, diharapkan mampu meningkatkan kemandirian siswi dalam melakukan pencegahan anemia di tingkat sekolah. Hasil kegiatan ini berupa terbentuknya kader remaja, meningkatkanya pengetahuan dan ketrampilan kader dalam melakukan pencegahan anemia, serta meningkatnya pengetahuan siswi terkait anemia dan cara pengolahan bahan pangan zat besi. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemandirian khususnya kesehatan remaja dalam melakukan pencegahan anemia.

Kata Kunci: Kesehatan Remaja, Anemia, Program Sekolah Cantik

ABSTRACT

The incidence of anemia in young women is still high, one of which is due to a lack of knowledge about anemia and inadequate intake of iron sources. The solution offered is through program "Sekolah CANTIK Remaja Putri". This program is able to increase the knowledge and skills of teenage cadres in providing health services for their friend at school as well as increasing the knowledge and skills of female students regarding anemia and processing iron foods. Through this activity, it is hoped that it will be able to increase female students indepence in preventing anemia at school level. The results of this activity are the formation of youth cadres, increasing the knowledge and skills of cadres in preventing anemia, as well as increasing female students knowledge regarding anemia and how to procress iron foods. This activity is able to increase knowledge, skills, and indepence, especially adolescens health, in preventing anemia.

***Keywords**: Adolescent Health, Anemia,* Sekolah Canti Remaja Putri Program

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana konsentrasi haemoglobin yang rendah didalam darah (Budiarti, Anik and Wirani, 2021). Salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri. Prevalensi anemia pada remaja putri hingga saat ini masih cukup tinggi. Menurut World Health Organization (WHO), di dalam Global Health Obseratory, prevalensi anemia pada remaja di dunia pada tahun 2015 diperkirakan mencapai 32%, dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 menjadi 32,8% (Harahap, 2018). Di Indonesia sendiri, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terjadi kenaikan kasus anemia pada remaja putri, dari yang sebelumnya sebesar 37,1% di tahun 2013, menjadi 48,9% di tahun 2018 (Kemenkes, 2013, 2018). Hal inilah yang menjadikan permasalahan anemia, khususnya pada remaja putri menjadi salah satu fokus utama dari peningkatan program kesehatan di Indonesia.

Anemia pada remaja putri akan menimbulkan dampak buruk seperti gangguan pertumbuhan fisik, penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas (Tesfaye *et al.*, 2015) . Selain itu, mengingat peran remaja putri sebagai calon ibu bagi penerus bangsa di kemudian hari, kejadian anemia dapat meningkatkan resiko kematin ibu, anak memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), dan mengalami stunting (Utama, Rahmiwati and Arinda, 2020). Terdapat beberapa factor yang menjadi peyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri, yaitu kurangnya asupan nutrisi (protein, zat besi, dan vitamin C), kesalahan dalam mengkonsumsi zat besi (konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lainnya yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi), tidak mengkonsumsi sarapan, siklus menstruasi, serta minimnya pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia (Linawati *et al.*, 2021).

Kejadian anemia pada remaja putri juga ditemukan terjadi di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Tabanan. Sekolah ini berada di pusat kota Tabanan yang berlokasi di Jalan Mawar Grokgak Gede Tabanan Bali. Jumlah siswi yang terdapat disekolah ini mencapai 735 orang, dimana berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada siswi kelas X, ditemukan 90% dari 35 siswi mengalami anemia. Pihak sekolah menyatakan bahwa hingga saat ini program pecegahan anemia pada remaja putri baru berfokus kepada pemberian suplementasi zat besi (Fe) secara rutin. Hanya saja, program seperti ini tidak sepenuhnya efektif, karena berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa remaja putri tidak mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan secara rutin. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa siswi di SMAN 2 Tabanan, diketahui bahwa sebagian besar siswi tidak mengetahui tanda dan gejala anemia, jarang mengkonsumsi sayuran atau makanan yang mengandung zat besi, gemar mengkonsumsi makanan siap saji, dan tidak mengetahui jenis dan cara pengolahan bahan pangan sumber zat besi yang dapat mencegah anemia. Pihak sekolah juga menyatakan, bahwa selama ini belum terdapat program pemeriksaan tanda-tanda anemia termasuk pemeriksaan hemoglobin pada siswi.

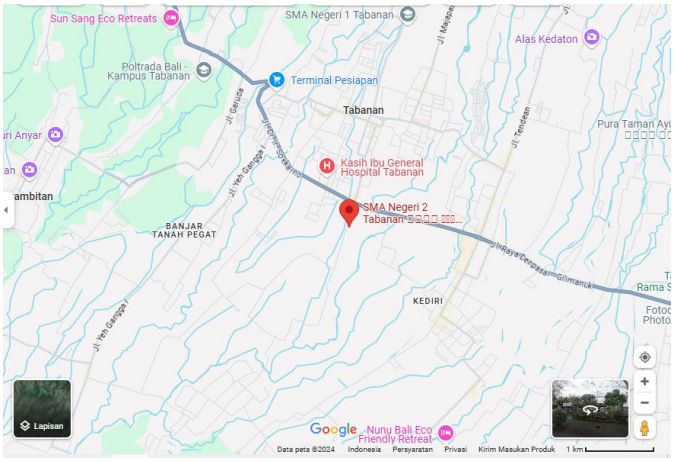
Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya pemberian edukasi kepada remaja putri di SMAN 2 Tabanan terkat anemia dan jenis sumber pangan zat besi serta pengolahannya. Selain pemberian edukasi, siswa-dan siswi perlu diberdayakan agar terlibat langsung dalam pencegahan anemia. Program pemberian edukasi dan pemberdayaan siswa-siswi di SMAN 2 Tabanan dalam pencegahan anemia dirangkum dalam bentuk Sekolah CANTIK (Cegah Anemia dan Stunting untuk Kesehatan) Remaja Putri. Pada

program ini, dilakukan beberapa kegiatan. Pada pemberian edukasi mengenai anemia, dibentuk Kader Remaja Cantik. Adanya Kader Remaja Cantik di lingkungan sekolah diharapkan mampu menjadi narasumber, mediator atau pemberi bantuan awal ketika terdapat siswa yang belum memahami tentang masalah kesehatan terkait anemia (Yuliani, Arta Puspitasari and Nurmawati, 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa dengan adanya kader remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait kesehatan (Rasmaniar *et al.*, 2022; Agustini and Wahyungsih, 2023). Selain pemberian edukasi, kader Remaja Cantik nantinya juga akan dibekali dengan ketrampilan dalam melakukan pemeriksaan tanda dan gejala anemia, seperti tekanan darah, nadi, dan pemeriksaan hemoglobin dengan alat bantu pengecekan hemoglobin sederhana.

Pada kegiatan pengenalan jenis sumber pangan zat besi dan cara pengolahannya, akan diawali dengan penyuluhan kepada para siswi terkait sumber-sumber pangan zat besi. Setelah itu dilanjutkan dengan demontrasi dan kegiatan pengolahan bersama sumber pangan zat besi. Produk pangan zat besi yang diperkenalkan adalah nugget ayam bayam. Bentuk pangan berupa nugget dipilih karena merupakan salah satu jenis olahan yang banyak digemari oleh anak-anak remaja. Bahan yang dipilih dalam pembuatan nugget ini adalah daging ayam dan bayam. Daging ayam diketahui sebagai salah satu sumber protein, yang baik bagi tubuh. Sedangkan bayam merupakan jenis sayuran hijau yang memiliki kandungan zat besi tertinggi jika dibandingkan dengan sayuran hijau lainnya (Salim, Sembiring and Ayu, 2019). Selain itu, bayam juga mudah untuk ditemukan dengan harga yang terjangkau. Dengan pengenalan pengolahan sumber pangan ini, diharapkan dapat meningkatkan asupan zat besi bagi siswi di SMAN 2 Tabanan. Berdasarkan pemaparan latar belakang dan permasalahan yang ditemukan, tim pengabdian kepada masyarakat merasa tergerak untuk melakukan kegiatan pencegahan anemia dalam bentuk Sekolah CANTIK (Cegah Anemia dan Stunting) Remaja Putri.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada mitra, maka rumumsan pertanyaan dari kegiatan ini adalah Bagaimana pemahaman remaja putri tentang program pencegahan dan penanggulangan anemia?. Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah memberdayakan sumber daya manusia yang ada di lingkungan mitra, yaitu siswa SMAN 2 Tabanan dalam melaksanakan kegiatan pencegahan anemia dalam bentuk program Sekolah CANTIK (Cegah Anemia dan Stunting) Remaja Putri. Pada program ini akan dilakukan beberapa kegiatan, seperti pembentukan kader remaja CANTIK, penyuluhan anemia, serta mengajarkan cara pemanfaatan dan pengolahan bahan pangan zat besi (bayam) menjadi bentuk olahan yang sehat dan digemari oleh remaja putri.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam eritrosi sehingga tidak mencukupi kebutuhan fisiologi dalam tubuh (Robalo Nunes *et al.*, 2020). Kadar hemoglobin normal menurut WHO bagi wanita diatas usia 15 tahun yaitu >12,0 g/dl (≥7,5 mmol) (Davidsen *et al.*, 2020). Anemia umumnya disebabkan Gejala-gejala umum dari anemia diantaranya adalah pucat, lemah, letih, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang-kunang (Budiarti, Anik and Wirani, 2021). Faktor utama terjadinya anemia adalah kurangnya asupan zat besi bagi tubuh. Selain itu, faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah jenis kelamin, usia, gaya hidup, dan sosial ekonomi (Basith, Agustina and Diani, 2017).

Pada remaja, kejadian anemia lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja putri akan lebih rentan kehilangan zat besi, khususnya ketika menstruasi (Triwinarni, Hartini and Susilo, 2017). Selain itu, beberapa faktor lainnya yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kurangnya asupan nutrisi (protein, zat besi, vitamin C), kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi, tidak mengkonsumsi sarapan, serta minimnya pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia (Budiarti, Anik and Wirani, 2021). Kejadian anemia memiliki dampak yang buruk seperti penurunan imunitas, produktifitas, konsentrasi belajar. Namun bagi remaja putri, anemia yang dialami remaja putri akan memiliki dampak yang lebih serius, mengingat peran mereka di masa depan sebagai calon ibu. Dampak tersebut mengarah pada meningkatnya resiko kematian ibu, meningkatnya resiko BBLR (berat bayi lahir rendah), meningkatkan resiko memiliki anak yang mengalami stunting (Julaecha, 2020).

Pencegahan anemia bagi remaja dilakukan dengan berbagai cara. Hingga saat ini di Indonesia, managemen pencegahan anemia pada remaja putri masih berfokus pada suplementasi zat besi. Namun selain itu, diperlukan pendekatan-pendekatan lain, seperti pembentukan kader kesehatan remaja, penyuluhan anemia dan cara pencegahannya, serta penyuluhan dan pengolahan sumber pangan mengandung zat besi (Osei *et al.*, 2017; Hikmah and Agustin, 2018; Adilla *et al.*, 2022). Pendekatan-pendekatan tersebut dihimpun dalam satu program pencegahan anemia,

berupa Sekolah CANTIK (Cegah Anemia dan Stunting) Remaja Putri. Melalui pembentukan kader, diharapkan mampu memberdayakan remaja sebagai narasumber, fasilitator atau pemberi bantuan awal ketika terdapat siswa yang belum memahami tentang masalah kesehatan terkait anemia (Rasmaniar *et al.*, 2022; Novarica and Hayati, 2023). Sedangkan, melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan pemahaman siswi tentang anemia meningkat, dimana hal ini akan berbanding lurus dengan perilaku siswi dalam melakukan tindakan pencegahan. Selain penyuluhan tentang anemia, siswi juga diberikan penyuluhan dan *hands-on* pengolahan sumber pangan zat besi menjadi bentuk olahan makanan (nugget) yang digemari remaja. Salah satu sumber pangan zat besi yang dipilih adalah bayam. Hal ini karena kandungan zat besi dalam bayam memiliki peran yang penting sebagai pengatur hemoglobin dalam darah. Bayam diketahui memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran hijau lainnya (Salim, Sembiring and Ayu, 2019). Selain itu, bayam juga merupakan jenis sayuran hijau yang lazim ditemui di masyarakat dan memiliki harga yang terjangkau, sehingga akses remaja untuk menggunakan bahan ini akan lebih mudah.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMAN 2 Tabanan ini menggunakan metode pendekatan *Community Development*. Metode ini menggunakan pendekatan kolaboratif yang bertujuan untuk memberdayakan dan memandirikan masyarakat dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah:

a. Tahap Persiapan
   Pada tahap ini, tim melakukan koordinasi dan penyusunan rencana kegiatan bersama-sama dengan pihak SMAN 2 Tabanan.
b. Tahap Pelaksanaan
   Kegiatan pelaksanaan dalam pengabdian ini terbagi menjadi beberapa kegiatan yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PKM

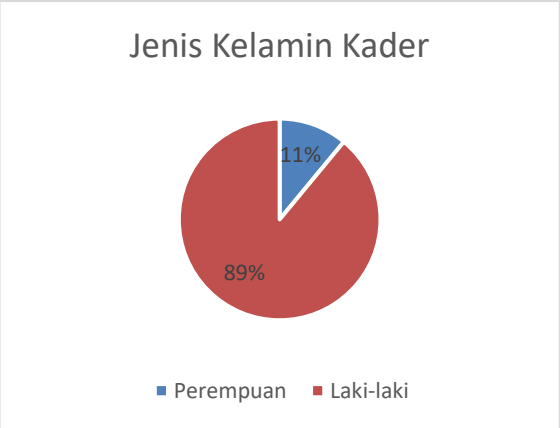
No	Rencana Kegiatan	Tahapan Kegiatan	Peserta	Penanggung Jawab
1	Pembentukan Kader Remaja Cantik	1. Pembentukan dan pelatihan kader remaja Cantik 2. Pelatihan tentang pengukuran tekanan darah, nadi, dan pengukuran hemoglobin	18 orang anggota PMR SMAN2 Tabanan	Tim PKM
2	Penyuluhan Anemia	Penyuluhan tentang anemia dan cara pencegahannya	40 orang siswi SMAN 2 Tabanan	Tim PKM

3	Penyuluhan dan Pengolahan Bahan Pangan Sumber Zat Besi	1. Penyuluhan bahan pangan dan cara pengolahan bahan pangan zat besi 2. Pengolahan bahan pangan sumber zat besi: nugget ayam bayam	40 orang siswi SMAN 2 Tabanan	Tim PKM

c. Tahap Evaluasi
Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan oleh peserta penyuluhan dengan cara mengisi kuesioner pre-test dan post-test terkait anemia dan pencegahannya.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pembentukan Kader Remaja Cantik
Pada kegiatan pembentukan kader remaja cantik, didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Karakteristik Kader Remaja Cantik Berdasarkan Jenis Kelamin (n=18)

Terbentuknya kader remaja Cantik di SMAN 2 Tabanan, dimana dari 18 anggota kader, diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan (89%).

Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Kader Remaja Cantik Dalam Melakukan Pengukuran Tekanan Darah dan Hemoglobin

Berdasarkan hasil observasi dari kegiatan pembentukan dan pelatihan kader, diketahui terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam melakukan pemeriksaan tanda dan gejala anemia, seperti: tekanan darah, nadi, dan pengukuran haemoglobin. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana melalui kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pemahaman dan ketrampilan kader, khususnya terkait pencegahan anemia (Nurrahman and Armiyati, 2017; Yuliani, Arta Puspitasari and Nurmawati, 2022). Terbentuknya kader remaja CANTIK diharapkan mampu menjadi *role model* serta *agent of change* bagi siswi lainnya untuk turut serta mensukseskan kegiatan pencegahan anemia. Serta dengan meningkatnya ketrampilan kader dalam melakukan pemeriksaan tanda dan gejala anemia, diharapkan kader remaja CANTIK dapat melakukan deteksi dini kejadian anemia bagi siswa-siswi di lingkungan sekolah.

b. Penyuluhan Pencegahan Anemia dan Pengolahan Sumber Pangan Zat Besi

Pada kegiatan penyuluhan pencegahan anemia, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi SMAN 2 Tabanan terkait anemia dan pencegahannya.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Siswi (Pre dan Post) Tentang Anemia dan Pencegahannya (n=40)

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Baik	4	10	37	93
Cukup	20	50	3	7
Kurang	16	40	0	0
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas siswi (50%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia dan cara pencegahannya. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana mayoritas siswi (93%) memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dan cara pencegahannya. Hasil ini sejalan dengan kegiatan sebelumnya, dimana kegiatan penyuluhan diketahui efektif secara signifikan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia

(Yuliasari and Sari, 2022; Pratiwi *et al.*, 2024). Melalui peningkatan pengetahuan, diharapkan turut meningkatkan perilaku siswi dalam melaksanakan tindakan pencegahan anemia.

Selanjutnya, pada kegiatan penyuluhan dan pengolahan sumber pangan zat besi, siswi memiliki kesempatan langsung untuk melakukan pengolahan bahan pangan menjadi nugget ayam bayam.

Gambar 4. Kegiatan Pengolahan Sumber Pangan Zat Besi (Nugget Ayam Bayam) oleh Remaja Putri

Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan PKM dengan Program Sekolah Cantik (Cegah Anemia dan Stunting untuk Kesehatan) Remaja Putri

Olahan pangan berupa nugget dipilih karena bentuknya yang praktis, dapat disimpan sebagai *frozen food*, serta merupakan salah satu bentuk jajanan yang banyak disukai oleh remaja. Kandungan utama dalam nugget ini daging ayam dan bayam. Kedua bahan ini dipilih karena terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, serta memiliki kadungan gizi yang aman bagi pertumbuhan remaja. Melibatkan siswi secara langsung dalam kegiatan pengolahan makanan, diketahui mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan sehat dan bergizi (Fauziah *et al.*, 2023; Laraeni, Sulendri and Wahyuningsih, 2023).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa program Sekolah CANTIK Remaja Putri yang telah dilakukan diketahui memiliki dampak yang positif bagi mitra, seperti terbentuknya kader remaja Cantik. Kader telah memiliki pengetahuan tentang pencegahan anemia serta keterampilan dalam melakukan pemeriksaan tanda dan gejala anemia. Selain itu telah terjadi peningkatan pengetahuan siswi-siswi di SMAN 2 Tabanan tentang anemia dan ketrampilan mereka dalam melakukan pengolahan sumber pangan zat besi menjadi bentuk makanan yang menarik dan sehat (nugget ayam bayam). Kedepannya diharapkan program ini dapat diaplikasikan ke sekolah-sekolah lainnya, sebagai salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM) yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga penulis peruntukkan bagi Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, serta pihak SMAN 2 Tabanan atas partisipasi dan kerjasamanya selama kegiatan PKM berlangsung.

7. DAFTAR PUSTAKA

Adilla, A.F. *Et Al*. (2022) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 20 Kota Bengkulu Tahun 2021'. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Agustini, N.K.T. And Wahyungsih, L.G.N.S. (2023) 'Faktor Dukungan Yang Berpengaruh Terhadap Kesadaran Diri (Self Awareness) Remaja Cegah Anemia Di Kota Denpasar', *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), Pp. 4258–4269.

Basith, A., Agustina, R. And Diani, N. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(1), Pp. 1–10.

Budiarti, A., Anik, S. And Wirani, N.P.G. (2021) 'Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya', *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).

Davidsen, L. *Et Al*. (2020) 'Long-Term Impact Of Baseline Anaemia On Clinical Outcomes Following Percutaneous Coronary Intervention In Stable Angina', *Open Heart*, 7(2), P. E001319.

Harahap, N.R. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Nursing Arts*, 12(2), Pp. 78–90.

Hikmah, L.N. And Agustin, R.D. (2018) 'Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa', *Prismatika: Jurnal Pendidikan Dan Riset Matematika*, 1(1), Pp. 1–9.

Julaecha, J. (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 2(2), Pp. 109–112.

Kemenkes (2013) *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Available At: Https://Repository.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Id/Eprint/4467/1/Laporan_Riskesdas_2013_Final.Pdf.

Kemenkes (2018) *Riskesdas 2018*. Available At:

Https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Assets/Upload/Dir_519d41d8cd98f00/Files/Hasil-Riskesdas-2018_1274.Pdf.

Laraeni, Y., Sulendri, N.K.S. And Wahyuningsih, R. (2023) '" Cook Healthy" Meningkatkan Keterampilan Menyiapkan Menu Seimbang Remaja Putri Sebagai Upaya Mencegah Anemia', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 5(1), Pp. 6–11.

Linawati, H. *Et Al*. (2021) 'Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pencegahan Covid-19 Mahasiswa', *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(2), Pp. 125–132.

Novarica, N. And Hayati, I. (2023) 'Peran Posyandu Remaja Dalam Pencegahan Anemia Bagi Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Labanan', *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), Pp. 611–620.

Nurrahman, F.S. And Armiyati, Y. (2017) 'Optimalisasi Status Kesehatan Remaja Melalui Pelatihaan Kader Remaja Peduli Kesehatan', In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.

Osei, A. *Et Al*. (2017) 'Combining Home Garden, Poultry, And Nutrition Education Program Targeted To Families With Young Children Improved Anemia Among Children And Anemia And Underweight Among Nonpregnant Women In Nepal', *Food And Nutrition Bulletin*, 38(1), Pp. 49–64.

Pratiwi, C.V.P. *Et Al*. (2024) 'Penyuluhan Anemia Pada Remaja: Remaja Sehat Bebas Anemia', *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Lentera*, 1(04), Pp. 106–114.

Rasmaniar, R. *Et Al*. (2022) 'Pendidikan Teman Sebaya Melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Remaja Tentang Manfaat Gizi Dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen', *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), Pp. 76–88.

Robalo Nunes, A. *Et Al*. (2020) 'Screening For Anemia And Iron Deficiency In The Adult Portuguese Population', *Anemia*, 2020(1), P. 1048283.

Salim, C., Sembiring, V.A. And Ayu, A.S. (2019) 'Pengolahan Tepung Bayam Sebagai Substitusi Tepung Beras Ketan Dalam Pembuatan Klepon', *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 6(1), P. 489141.

Triwinarni, C., Hartini, T.N.S. And Susilo, J. (2017) 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (Agb) Pada Siswi Sma Di Kecamatan Pakem', *Jurnal Nutrisia*, 19(1), Pp. 61–67.

Utama, F., Rahmiwati, A. And Arinda, D.F. (2020) 'Prevalence Of Anaemia And Its Risk Factors Among Adolescent Girls', In *2nd Sriwijaya International Conference Of Public Health (Sicph 2019)*. Atlantis Press, Pp. 461–463.

Yuliani, A., Arta Puspitasari, N. And Nurmawati, R. (2022) 'Pembentukan Kader Kesehatan Remaja Dan Pendampingan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Smp Manggala Kabupaten Bandung', *Jurnal Al-Khidmat*, 5(1).

Yuliasari, A. And Sari, N.L. (2022) 'Penyuluhan Tentang Anemia Berdampak Efektif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Di Lingkungan Pondok Pesantren', *Womb Midwifery Journal*, 1(2), Pp. 6–12.