



PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI KELURAHAN PONDOK PINANG KECAMATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA SELATAN

**Shinta Novelia*, Bunga Tiara Carolin, Dwi Nisafitri Rahayu, Ketut Ariyani, Riski Yanti, Ulfah
Tisnawat, Heny Sulindrawati**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan, Ps. Minggu, Jakarta Selatan,
Jakarta 12550, Indonesia

*shinta.novelia@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Dengan perkataan lain bahwa masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku dalam pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri, serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Selain itu juga meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat serta untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Menindaklanjuti persoalan yang ditemukan di wilayah RT 13 RW 05, Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, yaitu remaja yang memiliki pengetahuan rendah tentang anemia pada remaja, maka perlu dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang anemia pada remaja serta pencegahan anemia dengan mengevaluasi kadar Hb serta memberikan jus untuk membantu menaikkan kadar Hb. Kegiatan pelaksanaan pengabdian berjalan lancar. Dari 20 orang remaja putri yang mengikuti kegiatan, terdapat 35% (7) orang remaja yang mengalami anemia. Masyarakat sangat antusias dan mengapresiasi kegiatan ini, karena mereka mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan remaja. Strategi untuk meningkatkan kadar Hb adalah dengan mengkonsumsi jus buah bit dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang status Kesehatan.

Kata kunci: anemia; pencegahan; remaja

ANEMIA PREVENTION AMONG ADOLESCENTS IN RT 13 RW 05 PONDOK PINANG SUB DISTRICT KEBAYORAN LAMA DISTRICT SOUTH JAKARTA

ABSTRACT

Health development aims to increase awareness, ability and willingness to live a healthy life for every citizen in order to realize the highest degree of health. In other words, the community is expected to be able to play a role as actors in health development in maintaining, maintaining and improving the degree of their own health, as well as playing an active role in realizing the health of the community. Besides that, it also improves the welfare of families and communities and to increase public awareness of the importance of Clean and Healthy Behavior (PHBS). Following up on the problems found in RT 13 RW 05, Pondok Pinang Village, Kebayoran Lama District, South Jakarta, namely adolescents who have low knowledge about anemia in adolescents, it is necessary to carry out health counseling about anemia in adolescents and prevention of anemia by evaluating Hb levels and give juice to help raise Hb levels. Service implementation activities run smoothly. Of the 20 adolescent girls who participated in the activity, 35% (7) had anemia. The community is very enthusiastic and appreciates this activity, because they know the importance of maintaining adolescent health. The

strategy for improvement of hemoglobin was consuming beetroot juice and improve knowledge of health status.

Keywords: adolescents; anemia; prevention

PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat adalah kegiatan yang memiliki tujuan untuk membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum, program ini dirancang oleh berbagai perguruan tinggi yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusi nyata bagi bangsa, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan atau program pengabdian kepada masyarakat adalah program yang berorientasi kepada permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat berdasarkan pengamatan tiap disiplin ilmu terhadap perkembangan bidang Kesehatan (Satriadi, 2020).

Tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat adalah menerapkan teori-teori keilmuan di bidang kesehatan untuk mengatasi masalah yang terjadi di lapangan sehingga dapat memberi manfaat pada masyarakat, berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan, meningkatkan kemampuan masyarakat akademik (dosen dan atau mahasiswa) dalam menerapkan teori teori keilmuan baik secara mandiri maupun kelompok, membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi pemerintah maupun masyarakat dengan metode ilmiah secara praktis. Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global, dan salah satunya di mana anak-anak di bawah 5 tahun dan ibu hamil paling rentan (Sunuwar et al., 2020). Namun, bukti menunjukkan prevalensi anemia di kalangan gadis remaja di Asia Tenggara jugabesar, dan berkisar antara 17% dan 90%. Di Indonesia, sekitar 23% dan 12% dari remaja perempuan dan laki-laki, masing-masing, diperkirakan mengalami anemia pada tahun 2013, yang telah dibua anemia masalah kesehatan masyarakat sedang, dengan referensi khusus untuk gadis remaja (Knijff, Roshita, Suryantan, Izwardy, & Rah, 2021).

Anemia adalah berkurangnya kapasitas pembawa oksigen dalam darah; ini dapat disebabkan oleh penurunan dalam produksi sel darah merah (RBC), atau pengurangan kandungan hemoglobin darah, atau kombinasi dari semuanya. Ini juga merupakan faktor penyebab wanita mengalami masalah kesehatan dan meninggal selama kehamilan dan persalinan. Untuk membantu mencegah anemia pada remaja putri, perawat harus membantu mereka memahami masalah medis yang mempengaruhi di masa depan. Jus bit berkontribusi untuk meningkatkan hemoglobin dalam darah (Priya, Malarvizhi, & Jothi, 2013). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa Penggunaan formulir pemantauan program Tablet Tambah Darah (TTD) dan meningkatkan dukungan guru bisa dilaksanakan untuk membantu meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada siswa (Widyanthini, & Widyanthari, 2021). Anemia gizi adalah suatu keadaan kekurangan kadar hemoglobin dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Salah satu jenis anemia adalah anemia defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi disebabkan oleh asupan zat besi yang rendah, penyerapan zat besi yang terhambat, kebutuhan

zat besi yang meningkat dan kehilangan zat besi. Kehilangan zat besi dapat melalui saluran pencernaan, kulit, urin, menstruasi, dan dapat pula disebabkan karena perdarahan akibat infeksi cacing dalam usus (Rati & Jawadagi, 2014; SM, Venketesh, & Thejeshwari, 2011; Widyantini Nyoman, & Widyantari, 2019;).

Menindaklanjuti persoalan yang ditemukan di wilayah RT 13 RW 05, Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, mahasiswa praktek stase komunitas Progam Studi Pendidikan Profesi Bidan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta, yang berkewajiban meningkatkan kesejahteraan kesehatan masyarakat mengadakan kegiatan FGD "Forum Group Discussion" dan melakukan intervensi sesuai masalah yang telah dipilih sebagai prioritas. Perlunya kegiatan ini karena berguna meningkatkan partisipasi masyarakat untuk memecahkan dan ikut andil dalam menyelesaikan persoalan yang terdapat di masyarakat secara mandiri dan petugas kesehatan hanya memberikan fasilitas kepada masyarakat berupa pendataan-pendataan, perumusan masalah dan penyuluhan-penyuluhan. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, kami telah melaksanakan praktik kebidanan komunitas berupa pengabdian kepada masyarakat di wilayah RT 13 RW 05 Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Baru dengan judul "Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Wilayah RT 13 RW 05 Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan Tahun 2022". Laporan ini menjadi bukti otentik yang dapat menggambarkan semua rangkaian kegiatan yang disertai dengan dokumen-dokumen pendukung lainnya.

METODE

Metode yang kami terapkan dalam penentuan prioritas masalah adalah dengan *Focus Group Discussion* (FGD) (Afiyanti, 2008). Focus Group Discussion/FGD atau diskusi kelompok terfokus adalah suatu metode pengumpulan data yang lazim digunakan pada penelitian kualitatif sosial, tidak terkecuali penelitian keperawatan. Metode ini mengandalkan perolehan data atau informasi dari suatu interaksi informan atau responden berdasarkan hasil diskusi dalam suatu kelompok yang berfokus untuk melakukan bahasan dalam menyelesaikan permasalahan tertentu. Data atau informasi yang diperoleh melalui teknik ini, selain merupakan informasi kelompok, juga merupakan suatu pendapat dan keputusan kelompok tersebut.

Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah: Perwakilan Ketua RW 05, Ketua RT 13, Ketua Kader dan 3 orang kader. Didapatkan hasil adanya masalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia pada remaja
- b. Adanya angka kejadian Balita Bawah Garis Merah (BGM)

Setelah dilakukan diskuis, maka diputuskan masalah prioritasnya adalah masalah kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia pada remaja. Tahapan selanjutnya setelah menentukan prioritas masalah adalah menentukan perencanaan untuk implementasi kegiatan yang disepakati dengan warga.

Tabel 1.

Kesepakatan tersebut dituangkan dalam *Planning of Action* (POA) (Falakh *et al.*, 2021)

Masalah	Tujuan	Sasaran	Implementasi	Waktu dan tempat
Anemia pada remaja dan Rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia pada remaja.	Meningkatnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan Remaja tau pentingnya tablet Fe dan dapat rutin meminum tablet Fe.	Remaja	- Penyuluhan tentang anemia pada remaja - Pemeriksaan kadar Hb pada remaja - Pengenalan tentang pemanfaatan herbal "JUS BOM CERIA" (Bit dan Lemon, Cegah Anemia Pada Remaja) untuk meningkatkan kadar Hb (jus buah bit + lemon).	Sabtu, 3 Desember 2022, Pkl. 10.00 s.d. selesai di Posyandu Wortel 3 / Majelis Ta'lim RT 14 RW 05.

Inovasi yang diterapkan terkait dengan asuhan komplementer herbal medik adalah dengan Jus "BOM CERIA" Jus Bit dan Lemon, Cegah Anemia Pada Remaja. Inovasi ini memanfaatkan herbal yang mudah didapatkan oleh masyarakat dan berdasarkan penelitian terkait anemia. Inovasi ini diterapkan untuk mengatasi masalah anemia pada remaja (Suralaga & Kurniyawati, 2022). Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan berbagai macam salah satunya dengan mengkonsumsi buah bit mengandung zat besi tinggi dibandingkan dengan buah yang lain kadar zat besi pada buah bit 0,8mg. Makanan lainnya yaitu buah-buahan yang mengandung sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi diantaranya buah lemon dengan kandungan vitamin C sebesar 53 mg per 100 g. Pemberian lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dapat membantu proses penyerapan zat besi. Apalagi mengkonsumsi jus tersebut ternyata memiliki kenikmatan tersendiri selain rasanya segar juga manis sehingga ibu ketagihan untuk terus mengkonsumsinya, jika zat besi dapat diserap dengan baik, maka pembentukan sel darah baru juga akan terjadi dengan baik dan lancar (Suralaga & Kurniyawati, 2022). Bahan-bahan yang digunakan adalah 100 gram buah bit, 100 gram lemon, 250 ml Air matang, sdm gula pasir. Langkah-langkah membuat jus antara lain a) Siapkan alat dan bahan-bahannya; b) Kupas kulit dan cuci bersih buah bit; c) Potong dadu buah bit; d) Blender buah bit dicampur dengan perasan lemon dan air matang dan saring; e) Jus siap dinikmati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Hb

1. Nama kegiatan : Penyuluhan tentang anemia pada remaja putri
2. Tempat : Majelis Ta'lim Al Khoiriyah RT 14 RW 05
3. Waktu : Tanggal 03 Desember 2022 pukul 10.00 WIB
4. Sasaran : Remaja Putri

5. Proses kegiatan : Dilakukan penyuluhan mengenai anemia menggunakan media leaflet dan Flip Chart (Dampak, cara pencegahan, serta pentingnya tablet Fe)
6. Evaluasi :
 - a. Remaja putri yang hadir 20 orang
 - b. Remaja mengetahui dampak anemia, pentingnya pencegahan anemia dan pentingnya meminum tablet tambah darah
 - c. Pengetahuan remaja meningkat dibuktikan dengan adanya 3 orang remaja yang bertanya mengenai anemia.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

No Peserta	RT	Kadar Hemoglobin	Keterangan
1	16	15,1 gr/dl	Tidak Anemia
2	16	11,3 gr/dl	Anemia
3	14	9,2 gr/dl	Anemia
4	14	16,3 gr/dl	Tidak Anemia
5	17	15,5 gr/dl	Tidak Anemia
6	15	12,6 gr/dl	Tidak Anemia
7	17	11,8 gr/dl	Anemia
8	13	11,8 gr/dl	Anemia
9	13	14 gr/dl	Tidak Anemia
10	13	10,3 gr/dl	Anemia
11	13	14,2 gr/dl	Tidak Anemia
12	18	11,1 gr/dl	Anemia
13	13	10,4 gr/dl	Anemia
14	13	14 gr/dl	Tidak Anemia
15	13	14 gr/dl	Tidak Anemia
16	13	14,3 gr/dl	Tidak Anemia
17	13	19,2 gr/dl	Tidak Anemia
18	13	12,2 gr/dl	Tidak Anemia
19	13	15,6 gr/dl	Tidak Anemia
20	13	16,9 gr/dl	Tidak Anemia

Angka kejadian anemia di dunia dan Indonesia meningkat. Asupan makan yang tidak seimbang adalah salah satu penyebab anemia. Asupan makan yang tidak seimbang dapat disebabkan oleh pengetahuan yang rendah (Rusdi, Helmizar & Rahmy, 2021). Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan ciri-ciri sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional (Soetjiningsih, 2004). Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual (Apriyanti, 2009). Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistic dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Nuejannah, 2021).

Melalui edukasi gizi, remaja dapat mengubah perilaku makan ke arah yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan banyak remaja yang terkena anemia dan baru tahu tentang manfaat jus buah bit. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ada perbedaan yang bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus bit pada kelompok responden yang terkena anemia (Behera & Swain, 2021; Patel, Luke & Doss, 2017; Pibriyanti & Safira, 2021). Kebidanan komunitas adalah pelayanan kebidanan yang menekankan pada aspek-aspek psikososial budaya yang ada di komunitas (masyarakat sekitar). Maka seorang bidan dituntut mampu memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok. Prinsip dalam kegiatan kebidanan komunitas adalah pemberdayaan masyarakat. Praktik kebidanan komunitas yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Universitas Nasional di RT 13 RW 05 Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan telah dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: 1) Orientasi Wilayah; 2) Survey Mawas Diri; Focus Group Discussion (FGD); Penyusunan Planning Of Action (POA); Kegiatan Implementasi; Evaluasi dan Penutupan.

Kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap partisipasi masyarakat dalam peningkatan kesehatan masyarakat, diantaranya diketahuinya adanya angka anemia pada remaja dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) yang dilakukan pada saat kegiatan implementasi sehingga dapat ditindaklanjuti dan dilakukan evaluasi terhadap remaja yang anemia tersebut. Kegiatan ini juga memberikan pengaruh terhadap pengetahuan remaja mengenai anemia pada remaja yaitu pengetahuan remaja meningkat dapat diketahui dari dapat terjawabnya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada remaja pada saat proses penyuluhan. Kegiatan ini diharapkan dapat berjalan terus setelah dilaksanakannya praktik kebidanan komunitas, dengan binaan dan pengawasan dari pihak aparat lingkungan masyarakat kelurahan pondok pinang.

Penelitian oleh Junita (2021) mendapatkan hasil bahwa diketahui kelompok sasaran memiliki pengetahuan tentang anemia yang baik. Namun pengetahuan awal tes masih banyak peserta menjawab salah pada pertanyaan mengenai penanggulangan anemia, sumber zat besi serta faktor resiko lain penyebab anemia pada wanita. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 25 responden pada tanggal 20 Januari 2022 di SMP Negeri 1 Sadananya ditemukan bahwa subjek tidak mengetahui tentang anemia. Namun subjek memiliki pola haid yang normal, tidak pernah memiliki riwayat penyakit, namun pola konsumsi tablet Fe pada seluruh responden (100%) tidak teratur (Asmara, Asmarani, & Pamungkas, 2022). Hasil kegiatan penyuluhan Kesehatan oleh (Haeriya & Nurry, 2021) dengan memberikan pre test didapatkan saat pre test yang terbanyak dengan pengetahuan rendah sebanyak 18 responden (60 %) dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan didapatkan pengetahuan baik meningkat menjadi 24 responden (80%). Dapat diartikan bahwa adanya peningkatan 60% pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan kesehatan agar remaja putri mengerti pentingnya tablet tambah darah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kadar Hemoglobin dapat mendeteksi anemia pada remaja putri. deteksi dini sangat penting untuk mencegah komplikasi pada remaja berupa penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan

produktivitas. Anemia pada remaja putri dapat memperbesar risiko kematian saat melahirkan, bayi lahir premature dan BBLR. Selain skrining, tindakan pencegahan anemia menggunakan farmakologi adalah dengan pemberian tablet besi dan vitamin c, sedangkan dengan komplementer pencegahan terhadap anemia dapat dilakukan dengan konsumsi buah bit yang mengandung zat besi tinggi dibandingkan dengan buah yang lain kadar zat besi pada buah bit 0,8mg. Makanan lainnya yaitu buah-buahan yang mengandung sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi diantaranya buah lemon dengan kandungan vitamin C sebesar 53 mg per 100 g. Pemberian lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dapat membantu proses penyerapan zat besi. Adapun inovasi kelompok yang diterapkan terkait dengan asuhan komplementer herbal medik adalah dengan Jus “BOM CERIA” Jus Bit dan Lemon, Cegah Anemia Pada Remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Focus group discussion (diskusi kelompok terfokus) sebagai metode pengumpulan data penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 58-62.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan tahun 2019. *Jurnal Doppler*, 3(2), 18-21.
- Asmara, A. N., Asmarani, A. Z., & Pamungkas, D. M. T. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 254-261.
- Behera, B., & Swain, M. (2021). Effectiveness of beetroot juice on the prevention and management of anaemia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(11), 4974-4983.
- Falakh et al., (2021). Pengaruh Edukasi Metode FGD (Focus Group Discussion) Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Antipiretik di Kabupaten Pematang. *Seminar Nasional Kesehatan*. Hal 135-143.
- Haeriyah, S., & Kusumastuti, N. A. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Desa Uwung Girang, Tangerang. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 635-637.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41-46.
- Knijff, M., Roshita, A., Suryantan, J., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). Frequent consumption of Micronutrient-Rich foods is associated with reduced risk of anemia among adolescent girls and boys in Indonesia: A Cross-Sectional study. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S59-S71.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125-131.

- Patel, R., Luke, F., & Doss, K. (2017). A study to assess the effectiveness of beetroot juice with jaggery on anemia among adolescent girls in the selected urban area at Rajkot. *International Journal of Nursing Education and Research*, 5(2), 140-142.
- Pibriyanti, K., & Safira, H. (2021). The effectiveness of giving beetroot juice on increasing hemoglobin (hb) levels of adolescent women in islamic boarding school. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 55-60.
- Priya, N. G., Malarvizhi, M., & Jothi, A. J. (2013). Beet root juice on haemoglobin among adolescent girls. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 9-13.
- Rati, S. A., & Jawadagi, S. (2014). Prevalence of anemia among adolescent girls studying in selected schools. *Int J Sci Res*, 3(8), 1237-42.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Satriadi.(2020). *Buku Panduan Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Insan Cendekia Mandiri*. ISBN 978-623-6812-84-6.
- Soetjningsih, S. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta, 320.
- Sunuwar, D. R., Singh, D. R., Chaudhary, N. K., Pradhan, P. M. S., Rai, P., & Tiwari, K. (2020). Prevalence and factors associated with anemia among women of reproductive age in seven South and Southeast Asian countries: Evidence from nationally representative surveys. *PloS one*, 15(8), e0236449.
- SM, S., Venketesh, G. M., & Thejeshwari, H. L. (2011). A Study of Anemia Among Adolescent Girls in Rural Area of Hassan district, Karnataka, South India. *Int J Biol Med Res*, 2(4), 922-924.
- Suralaga, C., & Kurniyawati, I. (2022). Konsumsi Jus Buah Bit dan Lemon untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research " Forikes Voice")*, 13(2), 521-524.
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87-94.