

Sosialisasi dan edukasi remaja sehat bebas anemia untuk meningkatkan tingkat pengetahuan remaja pada pencegahan anemia

Rafika Dora Wijaya*, Rohanah, Ratus Ratih Puspita, Ma'muroh, Liza Puspa Dewi

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Banten, Indonesia

 rafikadorawijaya@wdh.ac.id

Submitted: September 11, 2025

Revised: October 14, 2025

Accepted: October 20, 2025

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada generasi muda, khususnya SMP, karena siklus menstruasinya. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kurangnya makanan kaya nutrisi dan kurangnya nutrisi yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk memupuk kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini dan membantu mengurangi jumlah siswa yang mengalami anemia pada remaja. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi. Nilai p value $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia terhadap tingkat pengetahuan remaja. Terdapat peningkatan skor rata-rata pretest 9,00 menjadi 14,15. Kegiatan berjalan dengan baik dan sukses mencapai tujuannya. Saran: kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin. Diperlukan Kolaborasi dengan pihak Puskesmas untuk pemeriksaan anemia secara berkala. Penyediaan makanan sehat yang kaya zat besi.

Kata Kunci: anemia; edukasi; pengetahuan; remaja; sosialisasi

Socialisation and education of healthy anemia-free adolescents to improve the level of adolescents' knowledge on anemia prevention

Abstract

Anemia is a common health problem in young people, especially junior high school students, due to their menstrual cycle. Malnutrition can cause various health problems, such as a lack of nutrient-rich foods and proper nutrition. This research aims to raise students' awareness of the importance of maintaining health from an early age and to help reduce the number of students with anemia in adolescence. Method: The methods used in this activity were lectures and discussions. p value $0.001 < 0.05$ so it is concluded that there is an influence of education and socialization of healthy anemia-free adolescents on the level of adolescent knowledge. There is an increase in the average pretest score from 9.00 to 14.15. The activity went well and successfully achieved its objectives. Suggestion: similar activities can be carried out routinely. Collaboration with the health center is needed for regular anemia checks. Provision of healthy foods rich in iron.

Keywords: adolescents; anemia; education; knowledge; socialization

1. Pendahuluan

Anemia pada remaja putri termasuk dalam indikator ke-3 *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang dalam segala usia. Anemia adalah suatu kondisi ditandai kadar Hemoglobin (Hb) di bawah 12 g/dl. Anemia mengakibatkan oksigen darah tidak mencukupi dan berbahaya bagi metabolisme tubuh (Wahyuningsih *et al.*, 2020). Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan terhadap anemia karena mengalami masa menarche (Khuzaimah *et al.*, 2023).

Angka kejadian Anemia remaja putri tahun 2013 yaitu 37,1%, mengalami peningkatan pada tahun 2018 48,9% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2017) ditemukan sebanyak 37,1 % remaja putri di Tangerang mengalami kejadian anemia. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) tahun 2019 oleh Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, didapatkan sebanyak 411 pasien yang dirujuk dari seluruh Puskesmas di wilayah Tangerang Selatan selama tahun

2019 (Dinkes, 2019). Tangerang selatan memiliki 7 kecamatan. Data yang diperoleh dari Dinas Kota Tangerang Selatan (2022) diketahui bahwa anemia di kecamatan Serpong menunjukkan 4,51%, Serpong Utara 2,98%, Pondok Aren 3,58%, Ciputat 6,22%, Ciputat Timur 4,36%, Pamulang 6,64% dan Kecamatan Setu 3,69% (Cohen & Powers, 2024).

Berdasarkan hasil skrining di SMP N 3 Tangerang Selatan ditemukan bahwa insidensi anemia siswa di SMP 3 Tangerang Selatan pada bulan Juli tercatat 30 siswa mengalami anemia. Hal ini didukung oleh beberapa indikator yaitu siswa mengalami kelelahan dan lesu. Siswa melaporkan telah berlebihan setelah melakukan aktifitas fisik ringan. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan beberapa siswa menunjukkan wajah pucat dan sering pusing.

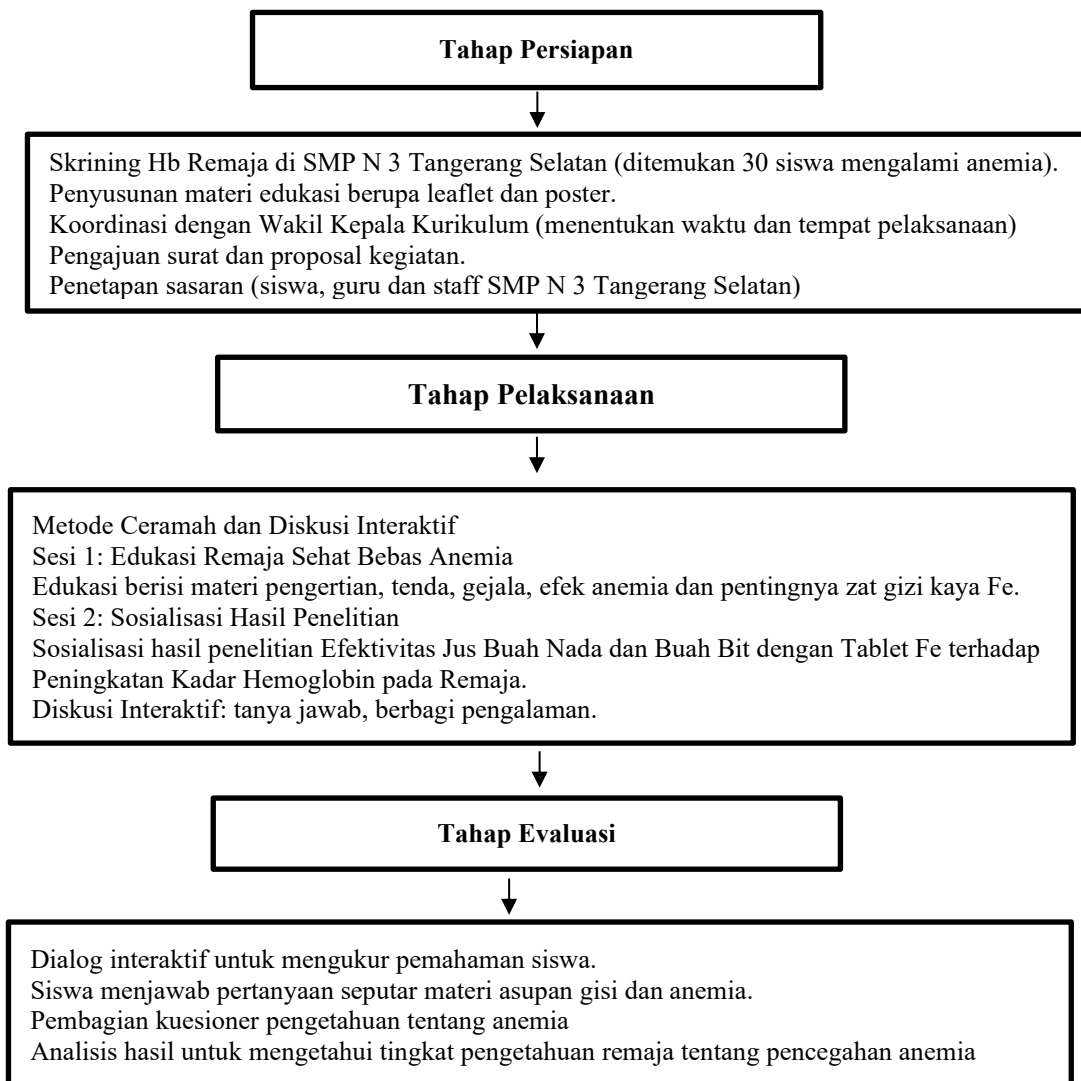
Anemia dapat mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, keterlambatan maturasi sistem reproduksi, pertumbuhan kognitif, fisik, penurunan produktivitas bekerja, kapasitas mental dan kemampuan berfikir, status nutrisi kurang dan stunting (Nuraeni *et al.*, 2019) (Tandoh *et al.*, 2021). Banyaknya akibat anemia maka perlu strategi untuk mengatasi masalah nutrisi khususnya kekurangan zat besi pada remaja.

Untuk mengatasi masalah anemia pada remaja, tim melaksanakan kegiatan sosialisasi dan edukasi bertajuk "*Remaja Sehat Bebas Anemia.*" Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada pemberian mix jus buah naga dan buah bit yang dikombinasikan dengan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja (Rohanah *et al.*, 2024). Selain sebagai bentuk sosialisasi hasil penelitian, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai pentingnya asupan zat besi, mengenali tanda dan gejala anemia, serta memahami peran gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi tentang pengertian, penyebab, gejala, dan pencegahan anemia serta hasil penelitian mengenai efektivitas *mix jus* buah bit dan buah naga terhadap kadar hemoglobin. Sementara itu, metode diskusi diterapkan untuk mendorong partisipasi aktif siswa melalui tanya jawab dan berbagi pengalaman, sehingga pemahaman mereka tentang pencegahan anemia.

Tahapan pengabdian masyarakat ini dapat di gambarkan seperti pada skema berikut:



Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Tim melakukan skrining kadar Hb remaja di SMP N 3 Tangerang Selatan. Hasil menunjukkan bahwa insidensi anemia siswa di SMP 3 Tangerang Selatan pada bulan Juli tercatat 30 siswa mengalami anemia. Selanjutnya tim melakukan penyusunan materi edukasi dan sosialisasi berupa leaflet dan poster. Selanjutnya tim berkoordinasi dengan Wakil Kepala Kurikulum SMP 3 untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya tim menyampaikan surat dan proposal kegiatan. Sasaran kegiatan ini yaitu siswa, guru dan staff SMP 3 Tangerang Selatan.

Pelaksanaan dibagi menjadi 2 sesi yaitu sosialisasi tentang remaja bebas anemia dan sosialisasi hasil penelitian efektivitas mix jus buah Bit dan Naga terhadap kadar Hb Remaja. Pada materi pertama tim menyampaikan tentang remaja sehat bebas anemia. Materi tersebut menjelaskan apa itu anemia, penyebabnya, gejalanya, dan efeknya pada remaja. Selain itu, siswa dididik tentang makanan yang mengandung zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan laut. Pada materi ke dua, tim menyampaikan hasil penelitian kepada siswa. Siswa diberitahu tentang pentingnya

zat besi dan kandungan buah Bit dan Naga, serta tentang bagaimana pemberian campuran jus buah Bit dan Naga mempengaruhi kadar Hb remaja.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Evaluasi dilakukan dengan membuka dialog interaktif untuk mengetahui pemahaman kegiatan edukasi dan sosialisasi. Siswa diminta untuk aktif berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan yang diajukan tim. Pertanyaan tersebut mencakup hal-hal yang dapat mereka terapkan dalam hal asupan gizi dan pola makan sehari-hari. Selanjutnya dilakukan pembagian kuesioner yang mengukur pengetahuan remaja tentang anemia.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim berkoordinasi dengan Wakil Kepala Kurikulum SMP 3 untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya tim menyampaikan surat dan proposal kegiatan. Sasaran kegiatan ini yaitu siswa, guru dan staff SMP 3 Tangerang Selatan. Selain itu, kegiatan ini juga sebagai tindak lanjut penelitian sebelumnya tentang efektivitas mix jus buah Bit dan Naga terhadap kadar Hb Remaja. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Noeember 2024 bersamaan dengan kegiatan P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Edukasi dan sosialisasi diikuti oleh 170 siswa kelas 7 SMP Negeri 3 Tangerang Selatan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Remaja Sehat Bebas Anemia di SMP N 3 Tangerang Selatan tahun (2024)

Tabel 1. Karakteristik Responden Edukasi dan Sosialisasi Remaja Sehat Bebas Anemia di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2024 (n=170)

No	Karakteristik Partisipan	Jumlah Partisipan	Persentase (%)
1.	Usia		
	12 tahun	45 orang	26,5
	13 tahun	95 orang	55,9
	14 tahun	30 orang	17,6
2	Jenis kelamin		
	Perempuan	95	55,9
	Laki-laki	75	44,1
3	Pengalaman mengikuti edukasi anemia		
	Sudah	60	35,3
	Belum	110	64,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian kecil (17,6%) berusia 14 tahun atau berada pada rentang remaja pertengahan. Sedangkan lebih dari setengah responden (55,9%) berusia 13 tahun yaitu memasuki masa remaja awal. Pada variabel jenis kelamin lebih dari setengah responden (55,9%)

responden berjenis kelamin perempuan. Pada variabel pengalaman lebih dari setengah responden (64,7%) belum pernah mendapatkan edukasi anemia remaja.

Remaja awal adalah masa peralihan antara usia anak dan remaja. Maturitas seksual dan malnutrisi adalah dua masalah kesehatan yang perlu diwaspadai. Kedua kondisi ini terkait erat dengan kurangnya asupan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah (Khare *et al.*, 2022). Faktor lain yang menyebabkan tingginya anemia pada remaja awal karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat. Masa remaja memiliki risiko anemia yang lebih tinggi, terutama anemia gizi besi. Ini karena masa remaja membutuhkan banyak zat gizi, termasuk zat besi, untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia karena adanya menarche (Sulistyawati, 2021).

Sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini yang memiliki sasaran remaja awal dan memasuki masa menarche. Siswa SMP Negeri 3 Tangerang selatan kelas 7 pada kegiatan ini mendapatkan edukasi dan sosialisasi yang bertujuan untuk mempersiapkan diri dengan kebiasaan sehat mulai dari pola konsumsi makanan bergizi termasuk buah dan sayur yang memiliki kandungan tinggi Fe.

Akan tetapi kegiatan ini dilakukan secara umum bersamaan dengan kegiatan P5 (proyek penguatan profil pelajar Pancasila). Sehingga baik pada siswa laki-laki atau perempuan mendapatkan edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia. Studi yang dilakukan oleh (Rahardja *et al.*, 2024) menyebutkan bahwa remaja perempuan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang anemia dibandingkan dengan remaja pria. Di sisi lain, kelompok usia dewasa muda dari 20 hingga 24 tahun memiliki pemahaman yang lebih baik tentang anemia. dibandingkan dengan kelompok usia remaja 15-19 tahun. Secara umum, perempuan dan orang dewasa muda berusia 20 hingga 24 tahun lebih tahu tentang definisi anemia, penyebabnya, dan pengobatannya (Rahardja *et al.*, 2024). Dapat disimpulkan bahwa remaja awal baik laki-laki maupun perempuan merupakan populasi berisiko terhadap anemia karena kurangnya informasi. Sedangkan remaja putri (rematri) memiliki risiko lebih karena tumbuh kembang terjadinya menarche pada remaja putri.

Data kuesioner yang disebarkan kepada responden menunjukkan lebih dari setengah responden belum pernah mendapatkan edukasi anemia pada remaja. Hal ini sejalan dengan review yang dilakukan (Izzara *et al.*, 2023) menyatakan bahwa remaja putri kurang mengetahui dan memahami anemia. Mereka hanya mengetahui anemia berarti mereka mengalami kekurangan darah tanpa mengetahui lebih lanjut tentang kondisi tersebut. mayoritas remaja. Rematri tidak memahami manfaat dan efek samping tablet tambah darah. Meskipun remaja perempuan menyadari anemia, mereka tidak menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari remaja putri sering mengalami anemia, yang disebabkan oleh kurangnya informasi tentang gizi seimbang (Izzara *et al.*, 2023).

Melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia diharapkan siswa siswi dapat memahami pentingnya asupan makanan bergizi baik berupa buah, sayur maupun sumber protein hewani kaya fe yang berkontribusi pada peningkatan zat besi remaja. Selain itu pada kegiatan ini juga merupakan kegiatan tindak lanjut pada penelitian efektivitas mix jus buah naga dan buah bit terhadap kadar fe remaja (Rohanah *et al.*, 2023). Siswa diharapkan semakin menyadari pentingnya konsumsi tablet fe dan konsumsi buah dan sayur tinggi fe sehingga mencegah anemia remaja dan meningkatkan produktivitas dan prestasi remaja (Rohanah *et al.*, 2023).



Gambar 2. Penyampaian Sosialisasi hasil penelitian penelitian efektivitas mix jus buah Bit dan Naga terhadap kadar Hb Remaja di SMP N 3 Tangerang Selatan tahun 2024

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Dan Sosialisasi Remaja Sehat Bebas Anemia di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2024 (n=170)

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Pretest		
baik	30	17,6
cukup	52	30,6
kurang	88	51,8
Post test		
Baik	137	80,5
Cukup	20	11,7
Kurang	13	7,8

Tabel 2 menggambarkan bahwa sebelum dilakukan edukasi dan sosialisasi tentang *Remaja Sehat Bebas Anemia* (pretest), sebagian besar responden (51,8%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 30,6% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 17,6% yang memiliki pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar remaja belum memahami secara memadai mengenai anemia, penyebab, gejala, maupun cara pencegahannya.

Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan sosialisasi (post test), terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Sebagian besar siswa (80,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 11,7% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 7,8% yang masih memiliki pengetahuan kurang.

Perbandingan antara hasil pretest dan post test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik dari 17,6% menjadi 80,5%. Sementara itu, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 51,8% menjadi 7,8%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan sosialisasi menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pencegahan anemia.

Salah satu faktor yang memengaruhi adalah kurang informasi gizi remaja. Remaja awal masih sedikit terpapar informasi mengenai pentingnya zat gizi bagi tubuh. Hal ini sejalan dengan dengan studi yang dilakukan (Rahardja *et al.*, 2024) pada usia yang lebih tinggi (Dewasa muda) yang berusia antara 20 dan 24 tahun memiliki pemahaman yang lebih baik tentang definisi anemia, penyebabnya, dan pengobatannya. Remaja termasuk populasi yang belum memiliki kepedulian tinggi mengenai pentingnya zat gizi bagi tubuh.

Survei SDKI 2017 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sebagian besar didapat dari kurikulum sekolah, 14 pendidikan tentang kesehatan reproduksi diberikan secara berkelanjutan mulai di tingkat sekolah dasar hingga calon pengantin (Rahardja *et al.*, 2024). Edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia dilaksanakan di sekolah dengan mengintegrasikan pada

kurikulum merdeka belajar. Sekolah mengadakan kegiatan P5 (Proyek Penguatan Profil Pemuda Pancasila) dengan mengusung tema remaja sehat bebas anemia. Tim penguatan masyarakat mempersiapkan materi berupa apa itu anemia, penyebabnya, gejala-gejala yang sering muncul, dan dampak anemia bagi remaja. Setelah dilakukan pretest dengan memberikan kuesioner tingkat pengetahuan remaja tentang anemia, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia. Pada akhir acara dilakukan penyebaran kuesioner posttest untuk mengetahui pencepaian pengetahuan siswa.



Gambar 3. Menyebarakan Kuesioner Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Anemia di SMP N 3 Tangerang Selatan Tahun 2024

Hasil menunjukkan bahwa sebagaian besar (80,5%) siswa memiliki tingkat pengetahuan baik. Sebagian kecil (11,7%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan sebagian kecil (7,8%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Tujuan dari sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia kepada siswa SMP 3 Tangerang Selatan yaitu untuk memupuk kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Pada saat pelaksanaan kegiatan Seluruh siswa berpartisipasi pada kegiatan ini. Peserta tertarik dan antusias dengan topik anemia. Beberapa siswa menyampaikan pertanyaan seputar anemia pada remaja.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rerata Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Edukasi Dan Sosialisasi Remaja Sehat Bebas Anemia di SMP N 3 Tangerang Selatan Tahun 2024 (n=170)

Variabel	Mean sebelum	Mean Setelah	P-value
Tingkat pengetahuan	9,00	14,15	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 3 Tangerang selatan. Terdapat peningkatan skor rata-rata pretest 9,00 menjadi 14,15.

Ada beberapa faktor yang dimungkinkan meningkatkan skor pengetahuan responden. Rohim *et al.* (2018) melakukan studi perbedaan tingkat pengetahuan Metode Ceramah tanpa Media dan Ceramah dengan Media Buku Cerita didapatkan hasil terdapat perbedaan yang bermakna pada kedua perlakuan. Dapat diketahui bahwa metode ceramah dan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden mengenai gizi remaja (Rohim *et al.*, 2018). Demikian juga dengan studi yang dilakukan Sulistyawati (2021) yang memberikan intervensi dengan ceramah dan TGT (*Team Game Tournament*), menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja dalam pencegahan anemia (Sulistyawati, 2021). Penelitian Muin *et al.* (2023) juga melakukan penelitian dengan metode

ceramah. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tuberkulosis (Muin *et al.*, 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melakukan edukasi dan sosialisasi remaja sehat bebas anemia dengan menggunakan metode ceramah. Pada sesi pertama Tim menjelaskan tentang edukasi remaja sehat bebas anemia. Materi tersebut berisi apa itu anemia, penyebabnya, gejala-gejala yang sering muncul, dan dampak anemia bagi remaja. Siswa juga diajarkan tentang kebutuhan zat besi dalam tubuh dan makanan-makanan yang menjadi sumber zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan laut. Pada sesi kedua Tim memberikan sosialisasi hasil penelitian efektivitas mix jus buah Bit dan Naga terhadap kadar Hb Remaja. Siswa mendapatkan informasi pentingnya zat besi, kandungan buah Bit dan Buah Naga serta hasil penelitian berupa ada perbedaan yang signifikan konsumis tablet tambah darah dan pemberian mix jus buah Bit dan naga terhadap Hb remaja. Pada sesi ketiga, siswa diajak untuk aktif berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan yang disampaikan tim. Pertanyaan mencakup hal-hal praktis tentang asupan gizi dan pola makan sehari-hari yang bisa mereka terapkan.

Berdasarkan umpan balik pada akhir sesi, siswa mampu memahami dan mempraktikkan cara memilih makanan sehat yang kaya zat besi. Hal ini juga ditunjukkan dengan peningkatan skor tingkat pengetahuan yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan skor tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi. Hal ini menunjukkan tingkat keberhasilan metode ceramah pada edukasi remaja bebas anemia.

4. Simpulan

Kegiatan sosialisasi dan edukasi *Remaja Sehat Bebas Anemia* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan, dari 9,00 menjadi 14,15 (p value $0,001 < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa metode ceramah dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya zat besi, pola makan bergizi, serta upaya pencegahan anemia sejak dini.

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki keterbatasan. Pelaksanaan edukasi dan sosialisasi dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan, sehingga evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku remaja dalam pencegahan anemia belum dapat dilakukan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin sehingga dapat menurunkan insidensi anemia remaja.

Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin melalui kolaborasi dengan pihak sekolah dan Puskesmas, serta disertai program penyediaan makanan sehat kaya zat besi di sekolah untuk mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan SMP Negeri 3 Tangerang Selatan atas dukungan dan kontribusinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi kami sampaikan kepada seluruh siswa siswi SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yang telah berpartisipasi, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan membawa manfaat.

Rujukan

Cohen, C. T., & Powers, J. M. (2024). Nutritional Strategies for Managing Iron Deficiency in Adolescents: Approaches to a Challenging but Common Problem. *Advances in Nutrition*, 15(5), 100215. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100215>

- Dinkes. (2019). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) 2019*.
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Khare, A., Samudre, S., & Arora, A. (2022). Sneak-peek into iron deficiency anemia in India: The need for food-based interventions and enhancing iron bioavailability. In *Food Research International* (Vol. 162). <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111927>
- Khuzaimah, U., Sulistiarini, R., Rija'i, H. R., & Alfiani, R. (2023). The effect of giving combination boiled chicken egg and red dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*) to increase hemoglobin levels in women during menstruation. *The North African Journal of Food and Nutrition Research*, 7(16), 46–53. <https://doi.org/10.51745/najfnr.7.16.46-53>
- Muin, S., Dora, R., & Rahesi, I. D. (2023). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penyakit Tuberkulosis. *MAP (Midwifery and Public* <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/MAP/article/view/597>
- Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “Gerakan Jumat Pintar.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.22146/jpkm.40570>
- Rahardja, M. B., Sahiratmadja, E., Setiawati, E. P., Panigoro, R., & Surbakti, I. M. (2024). Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja dan Dewasa Muda di Jakarta dan Jawa Barat: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 74(2), 71–78. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.74.2-2024-392>
- Rohanah, Puspita, R. R., Wijaya, R. D., Pratiwi, R. D., & Hareva, J. A. (2023). *Buah naga (hylocereus polyrhizus) dan buah bit (beta vulgaris) terhadap peningkatan kadar hemoglobin*. 17(6), 465–472.
- Rohanah, Puspita, R. R., Wijaya, R. D., & Safitri, E. R. (2024). Efektivitas Jus Buah Nada dan Buah Bit dengan Tablet fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja. *Holistic Jurnal Kesehatan*, 18(9), 1096–1103.
- Rohim, A. N., Zalaekah, S., & Kusumawati, Y. (2018). Perbedaan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri Setelah Diberi Pendidikan dengan Metode Ceramah tanpa Media dan Ceramah dengan Media Buku Cerita. *Jurnal Kesehatan, Volume 1 N(14)*, 63–65. <https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>
- Sulistiyawati, H. (2021). Jurnal Abdi Medika Jurnal Pengabdian Masyarakat Remaja Sehat Bebas Anemia Pada Masa Pandemi Covid di Posyandu Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 1(2), 54–61. <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jam/article/view/948%0Ahttps://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jam/article/download/948/647>
- Tandoh, M. A., Appiah, A. O., & Edusei, A. K. (2021). Prevalence of Anemia and Undernutrition of Adolescent Females in Selected Schools in Ghana. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6684839>
- Wahyuningsih, E., Sawitri, E., & Hana, C. (2020). Whether Beet Juice and Red Dragon Fruit Juice Increase the Haemoglobin Level in Young People? *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 436, 641–643. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.134>