Edukasi Pencegahan Anemia dan Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja di Kabupaten Bandung

Iceu Mulyati[1], Yanyan Mulyani[2], Meda Yuliani[3], Fikri Mourly Wahyudi[4], Wahyu Wahdana[5]
[1)] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Bhakti Kencana
[2, 3)] Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana
[4, 5)] Program Studi Sarjana Terapan Anastesiologi, Universitas Bhakti Kencana
e-mail: iceu.mulyati@bku.ac.id

Abstrak
Masa remaja merupaka salah satu tahapan kehidupan yang mengalami perubahan fisik,psikologis dan juga intelektual dengan pesat,perubahan ini bagi sebagian remaja dirasakan sangat sulit.menstruasi merupakan salah satu ciri perubahan primer yang menjadikan remaja masuk dalam masa pubertas memberikan pengaruh terhadap perubahan psikologis,rasa tidak nyaman seperti kram daerah perut,lemas dan perubahan mood merubakan salah satu perubahan yang harus dialami oleh remaja khusus nya remaja putri. Berdasarkan data 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, kecemasan menjadi masalah paling umum (34,9%). Remaja perempuan lebih rentan mengalami depresi (6,7%) dan kecemasan (28,2%), sedangkan remaja laki-laki lebih rentan mengalami hiperaktivitas (12,3%) dan masalah perilaku (3,5%). Solusi yang ditawarkan adalah pemberian edukasi dengan senam anemia dan pencehagan kesehatan mental pada remaja melalui pemberian edukasi terkait pencegahan anemia dan gangguan kesehatan mental pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selain diberikan edukasi pengetahuan remaja juga diberikan olah fisik berupa senam anti anemia, untuk menilai hasil kegiatan dilakukan pre dan post test dengan pemberian kuesioner, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan peningkatan penetahuan dari remaja, hasil pre test diperoleh bahwa nilai rata-rata 66 dengan nilai minimum 40 dam maksimum 80 sedangkan setelah post tes rata-rata nlai ada di 87 dan nilai minimum mulai dari 50 dan maksimum 100, dengan hasil wilcoxcon 0,000 yang menunjukan bahwa edukasi yang diberikan memberikan dampak yang positif dalam peningkatan pengetahuan remaja, untuk itu pemberian edukasi bagi remaja masih merupakan salah satu pilihan upaya dalam memberikan pemahaman tentang pencegahan anemia dan gangguan kesehan mental.

Kata kunci: Anemia, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract
Adolescence is a stage of life characterized by rapid physical, psychological, and intellectual changes, which can be challenging for some teenagers. Menstruation, a primary change marking the onset of puberty, significantly influences psychological changes, including discomfort such as abdominal cramps, fatigue, and mood swings, particularly affecting young women. Approximately 15.5 million Indonesian adolescents experience mental health issues, with anxiety being the most common problem (34.9%). Adolescent girls are more prone to depression (6.7%) and anxiety (28.2%), while boys are more likely to experience hyperactivity (12.3%) and behavioral problems (3.5%). The proposed solution involves providing education through anemia exercises and mental health prevention programs, focusing on anemia prevention and mental health issues among adolescents. Community service activities include physical exercises like anti-anemia aerobics, alongside educational sessions. Pre- and post-tests using questionnaires assessed the outcomes, revealing that education significantly improved adolescents' knowledge. The average pre-test score was 66 (min 40, max 80), rising to 87 post-test (min 50, max 100). The Wilcoxon test result (p=0.000) indicates a positive impact of education on enhancing adolescent knowledge. Thus, educating adolescents remains a viable approach to increasing awareness about anemia prevention and mental health issues.

Keywords*: Anemia, Mental Health, Teenagers*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupaka salah satu tahapan kehidupan yang mengalami perubahan fisik,psikologis dan juga intelektual dengan pesat,perubahan ini bagi sebagian remaja dirasakan sangat sulit.Adanya menstruasi bagi perempuan yang merupakan salah satu ciri perubahan primer yang menjadikan remaja masuk dalam masa pubertas memberikan pengaruh terhadap perubahan psikologis,rasa tidak nyaman seperti kram daerah perut,lemas dan perubahan mood merubakan salah satu perubahan yang harus dialami oleh remaja khusus nya remaja putri.(Alini and Meisyalla,2022)(Fitch, 2024)(Aziz et al., 2022)(Rahmawaty et al., 2022)

Masa remaja adalah masa yang sebagain orang bukan lagi dikatakan sebagai anak kecil tetapi belum juga dewasa,oleh krena itu perubahan-perubahan yang terjadi memberikan gejolak sehingga dapat menjadikan konflik dengan dirinya sendiri dan jika tidak diselesaikan dapat mempengaruhi kondisi mentalnya,jika dibiarkan maka ancaman gangguan mental dapat terjadi pada remaja.(Sari and Susmiatin, 2023)(Alini and Meisyalla, 2022)(Zaks et al., 2023)

Permasalahan pada remaja yang paling sering terjadi adalah berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, kejadian mentruasi pada remaja memberikan permasalahan tersendiri bagi remaja putri seperti kejadian anemia, hal tersebut terjadi karena proses fisiologi yang terjadi setiap bulan memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja putri khususnya, selain itu perubahan fisik ataupun perubahan hormonal lainnya pada remaja putri maupun putra adalah ketidak seimbangan dari kondisi mental remaja, tidak sedikit remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental efek dari perubahan yang terjadi dalam masa pubertas ataupun faktor eksternal lainnya seperti pengaruh lingkungan disekitar remaja.

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan dua milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini, dimana kelompok yang berisiko tinggi anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja. Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin <12g/dl untuk remaja. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun. Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja.

Selain anemia Kesehatan mental anak dan remaja dapat mempengaruhi masa depan diri sendiri dan individu sehingga memberikan dampak pada keluarga dan masyarakat.Kondisi tersebut selain berdampak terhadap masa depan untuk jangka panjang,gangguan yang dapat terjadi pada remaja putri adalah adanya gangguan terhadap kesehatan reproduksi.Gangguan yang terjadi akibak adanya masalah kondisi mental remaja adalah adanya nyeri saat mentruasi,keputihan yang banyak atau haid menjadi lebih lama atau sedikit dari biasanya.Kecemasan dan gangguan emosional merupakan kondisi kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri. (Pujiati, 2024) (Kabukçu, Kabukçu Başay and Başay, 2021) (Mou et al., 2019) (Anwar et al., 2023) (Hadi, 2019) (Fitrie and Safitri, 2021) (Ilmi, Fahrurazi and Mahrita, 2017)

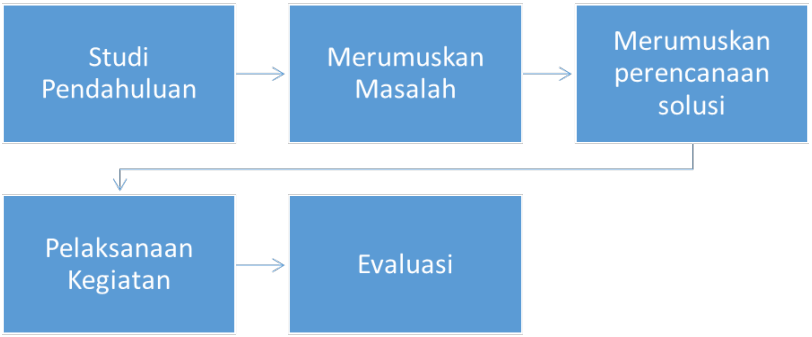
Melihat latarbelakang tersebut remaja memerlukan kesadaran terkait pencegahan anemia dan gangguan kesehatan mental, untuk itu salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi terkait anemia dan gangguan kesehatan mental, untuk itu pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan peningkatan pengetahuan terkait anemia dan gangguan kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait dengan pencegahan anemia dan gangguan kesehatan mental, kegiatan dilaksanakan disalah satu SMP di daerah Kabupaten bandung sebagai mitra kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan yang dirancang secara sistimatis dan komprehensif agar remaja yang menjadi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat bisa mengikuti kegiatan dengan baik.

Tahapan pertama kegiatan pengabdian melakukan kegiatan pengukuran tingkat pengetahuan awal dengan pemberian pretest terkait anemia dan gangguan kesehatan mental, tahapan selanjutnya adalah pemberian materi oleh para pakar yang meliputi: Materi Pertama terkait pencegahan anemia disampaikan oleh Bdn.Yanyan Mulyani.SST.,M.MKes.,M.Keb, Pencegahan kesehatan mental oleh Fikri Mourly W.S.Kep.,M.K.M dan Demontrasi Senam anti anmei oleh Bdn.Meda Yuliani.SST.,M.Kes.

Tahapan selanjutnya adalah pengukuran kembali tingkat pengetahuan dengan pemberian soal Post test sebagai bentuk dari evaluasi kegiatan apakah efektif atau tidak.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dari awal hingga akhir, ada 75 responden yang menyelesaikan pretest dan posttest. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 75 peserta mengikuti pretest dan posttest. Pada pretest, skor peserta berkisar antara 40 hingga 80 dengan nilai rata-rata sebesar 66 yang mengindikasikan bahwa sebaran nilai peserta relatif homogen. Sementara itu, pada posttest, rentang skor berada pada nilai maksimum yang sama, yaitu 100, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 87. Peningkatan rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi diberikan. pengukuran tersebut menandakan bahwa performa peserta relatif konsisten. Temuan ini secara umum mengindikasikan bahwa intervensi pembelajaran yang diberikan berkontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi (Pre Test)

No	Variabel sebelum intervensi	Jumlah	%	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Nilai Rata-rata
1	Pengetahuan Kurang	10	13,3	40	80	66
2	Pengetahuan Cukup	51	68,0			
3	Pengetahuan Baik	14	18,7			
	Total	75	100			

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengatahuan Sesudah Intervensi (Post Test)

No	Variabel pengetahuan sesudah intervensi	Jumlah	%	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Nilai Rata-rata
1	Pengetahuan Kurang	1	1,3	50	100	87
2	Pengetahuan Cukup	14	18,7			
3	Pengetahuan Baik	60	80,0			
	Total	75	100,0			

Tabel 3 Perbandingan Nilai Pre Test dan Post Test

Perbandingan	N	Z	*P(2tailed)*	*Effect Size (r)*
Pre Test Score dan Post Test Score	75	-6,905	0,000	0.79

Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi (Pre-Test)

Berdasarkan Tabel 4.1, distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 51 responden (68,0%). Responden dengan pengetahuan baik berjumlah 14 responden (18,7%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (13,3%) dari total 75 responden.

Nilai pengetahuan sebelum intervensi memiliki nilai minimum 40, nilai maksimum 80, dan nilai rata-rata 66. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi masih berada pada kategori sedang dan belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan pemahaman responden terhadap materi yang diberikan.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Sesudah Intervensi (Post-Test)

Berdasarkan Tabel 4.2, distribusi tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 60 responden (80,0%). Responden dengan pengetahuan cukup berjumlah 14 responden (18,7%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang hanya 1 responden (1,3%).

Nilai pengetahuan setelah intervensi menunjukkan nilai minimum 50, nilai maksimum 100, dan nilai rata-rata 87. Peningkatan nilai minimum, maksimum, serta rata-rata ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden secara menyeluruh, baik pada responden dengan pengetahuan rendah maupun tinggi.

Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil uji perbandingan nilai pre-test dan post-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -6,905 dengan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Selain itu, nilai effect size (r) sebesar 0,79 menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang besar (large effect) terhadap peningkatan pengetahuan responden. Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan responden. Hal ini terlihat dari pergeseran distribusi tingkat pengetahuan responden, di mana sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik.

Peningkatan nilai rata-rata dari 66 pada pre-test menjadi 87 pada post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup besar. Selain itu, meningkatnya nilai minimum dari 40 menjadi 50 serta nilai maksimum dari 80 menjadi 100 mengindikasikan bahwa intervensi mampu meningkatkan pengetahuan pada seluruh kelompok responden, termasuk responden dengan pengetahuan rendah.

Hasil ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan melalui proses pemberian informasi yang terencana dan sistematis. Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan terhadap suatu objek, yang sebagian besar diperoleh melalui proses belajar. Intervensi edukatif berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan karena mampu memperluas wawasan dan pemahaman individu.

Hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ menandakan bahwa perubahan tingkat pengetahuan responden bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan. Nilai effect size yang besar (r = 0,79)

memperkuat temuan bahwa intervensi memiliki kekuatan pengaruh yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan responden. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan atau penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, terutama bila disampaikan dengan metode yang sesuai dan materi yang relevan (Nursalam, 2017; Dahlan, 2016).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan, khususnya terkait anemia dan gangguan kesehatan mental. Peningkatan ini terlihat dari pergeseran distribusi tingkat pengetahuan responden dari kategori pengetahuan cukup dan kurang pada pre-test menuju kategori pengetahuan baik pada post-test, serta peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 66 menjadi 87.

Pengetahuan tentang anemia sangat penting karena anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi, terutama pada remaja dan dewasa muda, dan dapat berdampak langsung terhadap kondisi fisik maupun psikologis individu. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan produktivitas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Peningkatan pengetahuan responden mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman responden terhadap pentingnya pemenuhan zat gizi, khususnya zat besi, sebagai upaya pencegahan anemia.

Selain itu, peningkatan pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, sering kali tidak disadari atau diabaikan karena kurangnya pengetahuan. Setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yang menunjukkan bahwa responden semakin memahami tanda dan gejala gangguan kesehatan mental serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Keterkaitan antara anemia dan gangguan kesehatan mental juga perlu menjadi perhatian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anemia dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala gangguan mental, seperti kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, dan perubahan suasana hati. Dengan meningkatnya pengetahuan responden mengenai kedua aspek tersebut, diharapkan responden mampu mengenali hubungan antara kondisi fisik dan mental, serta lebih waspada terhadap dampak anemia terhadap kesehatan mental.

Hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ menandakan bahwa peningkatan pengetahuan responden mengenai anemia dan gangguan kesehatan mental merupakan dampak nyata dari intervensi yang diberikan. Nilai effect size sebesar 0,79 menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang kuat dalam meningkatkan pemahaman responden terhadap kedua topik tersebut. Hal ini memperkuat pernyataan bahwa pendidikan kesehatan yang terencana dan terarah dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia dan gangguan kesehatan mental, responden diharapkan mampu menerapkan perilaku pencegahan, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, mengelola stres dengan baik, serta tidak ragu untuk mencari bantuan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan fisik maupun psikologis.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pencegahan anemia dan kesehatan mental pada remaja memberikan gambaran bahwa Intervensi edukatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gangguan kesehatan mental. Sebelum intervensi, pengetahuan mereka masih kurang optimal dengan rata-rata nilai 66, nilai minimum 40, dan nilai maksimum 80, menunjukkan bahwa pemahaman mereka terkait topik ini masih belum merata. Namun, setelah diberikan intervensi edukatif, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka. Sebagian besar responden kini berada pada kategori pengetahuan baik, dengan rata-rata nilai meningkat menjadi 87, nilai minimum 50, dan nilai maksimum 100. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman responden secara menyeluruh. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon semakin memperkuat temuan ini, menunjukkan perbedaan yang

signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan p-value 0,000. Dengan demikian, intervensi edukatif dapat dianggap sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gangguan kesehatan mental.

SARAN

Bagi responden, diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan menjaga pola makan bergizi seimbang dan mengelola stres untuk mencegah anemia dan gangguan kesehatan mental, serta mencari bantuan tenaga kesehatan jika diperlukan. Institusi penyelenggara disarankan untuk melakukan edukasi berkala dengan metode menarik dan mengintegrasikan materi kesehatan fisik dan mental. Tenaga kesehatan dan pendidik diharapkan berperan aktif dengan metode inovatif. Sementara itu, pelaksana pengabdian masyarakat disarankan mengembangkan penelitian lebih luas dengan desain yang lebih komprehensif dan meneliti hubungan anemia dengan gangguan kesehatan mental secara lebih mendalam

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini baik mahasiswa, kepala sekolah, guru-guru, dan juga siswa SMP. Kami juga berterima kasih atas dukungan finansial yang diberikan oleh DRPM Universitas Bhakti Kencana.

DAFTAR PUSTAKA

A. Cia and H. F. Lion, “Asupan zat besi dan prevalensi anemia pada remaja usia 16-18 tahun,” Wind. Heal. J. Kesehat., vol. 4, no. 2, pp. 144–150, 2021.

Alini and Meisyalla, L.N. (2022) ‘Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar’, Jurnal Ners, 6(23), pp. 80–85.

Anwar, A. et al. (2023) ‘Korelasi Stress dan Kecemasan dengan Nyeri Haid: Studi pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Akhir’, Jurnal Promotif Preventif, 6(3), pp. 382–387.

Aziz, R. et al. (2022) ‘Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam’, Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 1(2), pp. 83–94.

E. M. El Nahas and A. A. Gabr, “Impact of aerobic exercises on iron deficiency anemia in girls,” Int J Physiother Res, vol. 5, no. 5, pp. 2304–2399, 2017.

I. A. Rochmah, H. Nabawiyah, A. Y. Damayanti, and K. Pibriyanti, “Hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan remaja,” J. SAGO Gizi dan Kesehat., vol. 5, no. 2, pp. 307–314, 2024.

L. Cahyani and S. Sulastri, “Kadar hemoglobin pada remaja putri yang sedang menstruasi di desa Donoyudan Kalijambe Sragen,” Holistik J. Kesehat., vol. 18, no. 5, pp. 577–583, 2024.

Mou, L. et al. (2019) ‘Mediating effect of interpersonal relations on negative emotions and dysmenorrhea in female adolescents’, General Psychiatry, 32(1)

Mulyati, I., & Novita, L. (2025). Analisis Kesehatan Mental Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Salah Satu Sekolah Menengah Tahun 2024. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(2), 324-332.

Ningrum, F.S. and Amna, Z. (2020) ‘Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja’, INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 5(1), p. 35.

W. Widiyono, F. A. Putra, E. Eriyanti, R. N. Sumarni, and I. Indriyati, “Pemberian senam low-impact untuk meningkatkan kadar hemogloblin pada lanjut usia dengan anemia di Dusun Bugel, Mojolaban, Sukoharjo,” J. Public Heal. Concerns, vol. 5, no. 2, pp. 50–56, 2025.

W. Yuni, “Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Pmb Ny A Kabupaten Bogor mil Trimester II Dan III Di Pmb A Kabupaten Bogor,” J. Ilm. Kesehat. dan Kebidanan, vol. 1, no. 3, pp. 37–45, 2022