Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Pentingnya Nutrisi Pada Remaja Putri SMK 45 Lembang

Mokh.Sandi Haryanto[1], Tentry Fuji Purwanti[2], Lisbet Oct0via Manalu[3], Abdurrasyid Zakhir Syiham Yogaswara[4], Nahla Fauziah Sukmana[5], Nadia Fatma[6], Indri Dwi Fitriani[7], Gina Revana[8], Elsa Lestari [9], Kartini[10], Titin Hanipah[11], Ayu Niasy[12], Sefya Fica Wulandari[13]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13]) Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

e-mail: nahlafauziah6@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan kondisi tubuh yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal. Hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Apabila kadar hemoglobin menurun, suplai oksigen ke jaringan tubuh menjadi tidak optimal sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh, seperti berkurangnya produktivitas, mudah lelah, serta menurunnya daya tahan tubuh. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia akibat masa pertumbuhan yang cepat, perubahan pola makan, serta kurangnya asupan zat besi. Kurangnya pengetahuan mengenai anemia menyebabkan remaja sering tidak menyadari tanda dan gejala anemia serta cara pencegahannya, sehingga edukasi kesehatan menjadi sangat penting. Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai anemia serta upaya pencegahannya melalui edukasi yang bersifat interaktif. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, pembagian leaflet edukatif, pelaksanaan pre-test, games interaktif, diskusi, serta post-test untuk menilai tingkat pemahaman siswi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi, yang terlihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan pada sesi post-test dan quiz. Antusiasme siswi dalam sesi tanya jawab serta partisipasi aktif dalam games menunjukkan bahwa metode edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia. Dari hasil kegiatan pendidikan kesehatan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswi mengenai anemia, faktor risiko yang memengaruhinya, serta pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.

Kata Kunci: Anemia, Kesehatan Remaja Putri, Pola Makan Bergizi Seimbang.

Abstract

Anemia is a condition characterized by hemoglobin (Hb) levels in the blood that are below normal. Hemoglobin plays an important role in transporting oxygen from the lungs to all tissues in the body. When hemoglobin levels decrease, the supply of oxygen to body tissues becomes suboptimal, which can cause functional disorders, such as reduced productivity, fatigue, and decreased immunity. Adolescents are a group that is vulnerable to anemia due to rapid growth, changes in diet, and iron deficiency. Lack of knowledge about anemia means that adolescents are often unaware of the signs and symptoms of anemia and how to prevent it, making health education very important. This health education activity aims to increase students' knowledge and awareness of anemia and its prevention through interactive education. The methods used include delivering material using PowerPoint, distributing educational leaflets, conducting pre-tests, interactive games, discussions, and post-tests to assess students' level of understanding. The results of the activity showed an increase in students' knowledge, as seen from their ability to answer questions in the post-test and quiz sessions. The students' enthusiasm during the question and answer session and their active participation in games showed that educational methods are effective in improving adolescents' understanding of the importance of anemia prevention. From the results of this health education activity, it can be concluded that health education can increase students' awareness and understanding of anemia, the risk factors that influence it, and the importance of maintaining a balanced diet to prevent anemia in adolescents.

Keywords: *Anemia, Adolescent Girls' Health, Nutritious and Balanced Diet.*

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin dalam tubuh. Hemoglobin adalah suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan besi yang digunakan untuk sintesis hemoglobin (Hb). Gejala dari anemia secara umum adalah lemah, tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat dan cepat, jantung berdebar, dan roaring in the ears). Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi yaitu kebutuhan yang meningkat, asupan zat besi yang kurang, infeksi, dan perdarahan saluran cerna dan juga terdapat faktor-faktor lainnya (Fitriany et al., 2020).

Gejala Anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada Remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Fera Riswidautami Herwandar, 2020)

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pola menstruasi, penyakit infeksi, faktor istirahat, pengetahuan yang kurang tentang anemia dan status ekonomi orang tua. Lama menstruasi remaja putri berada pada rentan normal yaitu 1-7 hari (86,4%). Selain itu, kurangnya kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan Hemoglobin. Dampak lain anemia yang ditimbulkan pada remaja putri akan mengalami seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun (Christina et al., 2018). beresiko anemia dikarenakan setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikomsumsi, aktifitas fisik, dan faktor genetik (Qomarasari et al, 2022).

Kelompok remaja merupakan kelompok yang strategis untuk memutus mata rantai anemia agar tidak meluas ke generasi berikutnya. Penyebab anemia yaitu kekurangan mengkonsumsi zat besi, Perilaku makan remaja, Pendarahan (loss of blood value). Kekurangan zat gizi tersebut memicu terjadinya anemia. sehingga terjadi kekurangan produksi ataupun kualitas dari eritrosit (sel darah merah) dan kehilangan sel darah merah tersebut sejak lama atau secara tiba-tiba. Maksud dari kurangnya sel darah merah sejak lama adalah kekurangan produksi ataupun kualitas sel darah merah yang sudah lama berlangsung tetapi tidak diketahui oleh penderita, atau bisa juga karena sesorang menderita penyakit kronis yang disertai oleh anemia, sedangkan secara tiba-tiba.

Bisa disebabkan oleh banyak hal misalnya terjadi pendarahan akibat kecelakaan atau penyakit lain pada seseorang.(Hidayatul et al., 2025). Memperbaiki gaya hidup cara mencegah anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan tablet penambah darah dengan meningkatkan konsumsi makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta makanan nabati (sayuran hijau, kacanngkacangan, tempe, dan bayam). Mengkonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah (Dara Azlita & Hesty, 2024)

Remaja perempuan disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi daging merah, hati, dan sumber protein hewani lainnya setiap hari. Sumber zat besi dari nabati adalah sayur-sayuran hijau, seperti brokoli, daun kelor, kangkung, bayam, dan lainnya. Konsumsi makanan yang tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat membantu mencegah anemia. Selain itu, mereka berpendapat bahwa makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi yang baik sehingga status gizi juga baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan memiliki kurangnya zat gizi, seperti zat besi, dapat menyebabkan anemia karena tubuh kekurangan zat pembentuk sel darah merah (Izzara et al., 2023).

Konsumsi tablet tambah darah (TTD) sangat penting terutama bagi remaja putri karena pada masa pubertas terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan pesat dan kehilangan darah saat menstruasi, sehingga mereka berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada munculnya gejala anemia seperti lemah, letih, lesu, pusing, sulit berkonsentrasi, wajah pucat, menurunnya daya tahan tubuh, serta gangguan prestasi belajar dan kebugaran fisik. Pemberian dan konsumsi TTD secara teratur berperan sebagai upaya preventif dan kuratif untuk mencukupi kebutuhan zat besi. Mendukung pembentukan haemoglobin (Quraini et al., 2020).

Anemia di seluruh dunia, merupakan masalah kesehatan yang dimana 30% penduduk dunia mengalami anemia terutama di negara berkembang. Anemia sering Lentera 11 terjadi di masyarakat, terutama pada remaja dan ibu hamil. World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di dunia masih sangat cukup tinggi berkisar 40-88%. Anemia adalah suatu keadaan dimana sirkulasi darah atau kadar haemoglobin dalam sel darah merah (eritrosit) berkurang sehingga tidak dapat berfungsi sebagai pembawa oksigen bagi semua jaringan (Siauta et al., 2020). Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40 – 88 %.

Di Indonesia, prevalensi anemia meningkat dari 21,7% pada tahun 2013 menjadi 23,7% pada tahun 2018, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (27,2%) dibandingkan laki-laki (20,3%) (Riskesdas, 2018). Di kalangan remaja usia 15-24 tahun, prevalensi anemia meningkat secara signifikan dari 6,9% pada tahun 2007 menjadi 32,0% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi daripada rata-rata nasional, yaitu 41,5% (Putriwati dkk., 2024), dan insiden di kalangan remaja putri di Kota Bandung juga dianggap tinggi, dengan prevalensi yang dilaporkan sebesar 20,94% (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2023).(Musyaropah et al., 2025).

Serta mencegah dampak jangka panjang anemia yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan kualitas generasi di masa depan, termasuk risiko stunting. Oleh karena itu, konsumsi tablet tambah darah yang disertai pola makan bergizi seimbang menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.(Qamara et al., 2023). Prevalensi anemia di Jawa Barat menunjukkan sebesar 41,8%.1 Data profil kesehatan Kota Bandung tahun 2021 juga menunjukkan bahwa anemia termasuk ke 19 dari 20 besar penyebab kematian yang tercatat dan dilaporkan oleh puskesmas. Mayoritas penduduk Indonesia bekerja di sektor informal yakni sebesar 59,97%. (Buntoro et al., 2024).

Selain pemberian TTD, perpaduan dengan pengguanan infused water kurma dan jeruk nipis juga perlu dilakukan untuk mendukung peningkatan dan penyerapan dari Fe. Infused water adalah air putih yang ke dalamnya ditambahkan buah-buahan segar dengan cara perendaman dan pendiaman secara bersama-sama dalam waktu minimal 6 jam dan maksimal 12 jam. Unsur-unsur dalam bahan akan terekstrak atau keluar secara maksimal, sehingga memberi rasa dan aroma yang berbeda pada air. Infused water berbeda dengan jus, karena tidak menggunakan bahan tambahan gula atau zataditif lain sehingga lebih alami untuk dikonsumsi (Sitawati & Amanda, 2023)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD remaja putri dalam pelaksanaannyayaitu dengan pemberian dan pengisian kartu monitoring. Kartu monitoring kepatuhan diberikan untuk memotivasi individu menghabiskan TTD dan sebagai media komunikasi, informasi, serta edukasi. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model kartu monitoring kepatuhan yang disertai dukungan guru dan orangtua, serta pemberian informasi tambahan pada kartu mengenai anemia serta TTD. Sasaran dari program Pemberian dan Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah ini adalah remaja putri SMK. Tujuan dari penkes kami itu untuk memberikan edukasi pada remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah (Nabila, 2024).

Sayangnya, banyak remaja belum tahu bahwa sumber zat besi tidak hanya dari daging, tetapi juga dari sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan yang diperkaya zat besi.(Kampus et al., 2025). Penyuluhan kesehatan tentang anemia di SMK 45 Lembang dilakukan karena anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, terutama akibat kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan hidup yang kurang

sehat. Remaja yang mengalami anemia dapat merasakan berbagai keluhan seperti mudah lelah, lemas, pusing, dan menurunnya daya konsentrasi, sehingga dapat mengganggu proses belajar, aktivitas sekolah, serta produktivitas sehari-hari.

Kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahannya menjadi alasan penting dilaksanakannya penyuluhan kesehatan ini. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia, diharapkan remaja dapat mengetahui manfaat menjaga kadar hemoglobin tetap normal bagi kesehatan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu, siswa diharapkan memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, asam folat, dan vitamin C, serta mengetahui peran tablet tambah darah dalam2 mencegah anemia.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tersebut, diharapkan siswa SMK 45 Lembang mampu menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini, sehingga angka kejadian anemia dapat ditekan dan tercipta generasi muda yang sehat, aktif, dan produktif. Dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan. Melakukan kegiatan edukasi pencegahan anemia menimbulkan peningkatan pengetahuan pada siswi. Untuk remaja putri, kegiatan penyuluhan harus membahas definisi, gejala, bahaya, pengobatan, dan pencegahan. Siswa sangat memahami dan sangat antusias dalam kegiatan yang dimaksudkan untuk mengajarkan remaja putri tentang bahaya anemia bahaya anemia.

Setelah memberikan pengetahuan tentang anemia, terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang anemia, manfaat dan efek samping jika tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) serta dampak jangka panjang dan jangka pendek apabila tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Izzara et al., 2023).

METODE

Kegiatan pemberdayaan kesehatan masyarakat ini dilakukan di SMK 45 Lembang pada tanggal 15 Januari 2026 dengan dihadiri oleh 30 orang siswi-siswi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu metode interaktif. Pendekatan pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta melalui diskusi, tanya jawab, permainan, maupun praktik langsung untuk membangun pemahaman dan perubahan perilaku Pendekatan ini pilih agar siswi-siswi dapat lebih mudah dan fleksibel untuk menerima sosialisasi dari pihak kampus. Proses sosialisasi dilakukan dengan cara menyampaikan materi menggunakan PPT dan leaflet yang dibagikan kepada siswi-siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan yang dilaksanakan di SMK 45 Lembang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja, khususnya siswi-siswi, mengenai pentingnya pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan tentang anemia diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswi-siswi untuk menjaga kesehatan tubuh melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, terutama pemenuhan kebutuhan zat besi, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia yang berdampak pada daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan oleh saya selaku dosen bersama tim mahasiswa Program Studi Profesi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali.

Sebagai bentuk pelaksanaan pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah, kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh siswi-siswi kelas X dan XI sebanyak 30 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh saya selaku dosen perwakilan dari Institut Kesehatan Rajawali, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari pihak SMK 45 Lembang**.** Setelah sambutan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi penyuluhan yang dipandu oleh moderator dari mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali. Jumlah mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang, dengan moderator yang bertugas memimpin jalannya kegiatan, menyampaikan salam, serta memperkenalkan dosen dan tim yang bertugas dalam kegiatan pendidikan kesehatan tersebut.

Pembukaan dari pihak sekolah dan kampus selesai, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim Penkes yang bertugas. Proses pemaparan materi dimulai dibarengi dengan pembagian

leaflet kepada siswi-siswi. Pada leaflet tersebut berisi mengenai konsep dari anemia seperti pengertian, hubungan menstruansi dengan anemia, dampak anemia pada kesehatan putri, dan cara mencegah anemia. Leaflet yang diberikan berguna untuk mengingatkan kembali siswi-siswi mengenai konsep anemia sehingga diaharapkan siswi-siswi bisa selalu menerapkan perilaku untuk menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

Pemaparan materi diawali dengan pre test dimana siswi-siswi akan ditanyai mengenai pengetahuan akan konsep Pengetahuan Tentang Anemia. Sebagian besar siswi-siswi memang belum mengetahui mengenai Pengetahuan Tentang Anemia secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat dari sedikitnya 2-3 siswi-siswi yang dapat menjawab pertanyaan dari mahasiswa mengenai Pengetahuan Tentang Anemia. Materi yang disampaikan oleh pemateri antara lain Pengertian Anemia, cara mencegah Anemia, faktor risiko utamanya seperti kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan melewatkan waktu makan, terutama sarapan.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Proses pemaparan materi berjalan selama 20 Menit. Dalam proses pemaparan materi ini juga siswi-siswi diberikan games dari TIM Penkes. Game yaitu berupa hiburan agar mencegah rasanya mengantuk saat penyampaian materi oleh tim. Proses game ini selama 10 menit. Games selesai dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Proses pemaparan materi yang sudah selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk melihat kembali pemahaman materi yang telah disampaikan. Pada sesi ini, Sebagian besar siswi-siswi turut serta dalam mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim.



Gambar 3. Game dan Tanya Jawab

Setelah sesi pemaparan materi, tanya jawab, ice breaking selesai, kegiatan dilanjutkan dengan quiz. Quiz ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswi-siswi terhadap materi yang telah disampaikan oleh Tim Penkes. Antusiasme terlihat jelas, seluruh siswi-siswi berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada akhirnya, ada 1 siswi yang

berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, menunjukkan tingkat pemahaman yang sangat baik sekaligus menjadi bukti bahwa kegiatan quiz mampu memotivasi siswi untuk lebih fokus dan aktif dalam proses pembelajaran.



Gambar 4. Quiz

Sesi foto bersama dengan semua tim Penkes pun berpamitan dari pihak kesiswaan SMK 45 Lembang dan kembali ke tempat dinas masing-masing untuk melanjutkan dinas sesuai dengan stase yang sedang dijalani. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan siswi-siswi dapat memahami pentingnya pencegahan anemia serta memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat, sehingga mampu mencegah terjadinya anemia yang dapat memengaruhi kesehatan, konsentrasi belajar, dan aktivitas sehari-hari.





Gambar 5. Sesi Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan anemia yang dilaksanakan di SMK 45 Lembang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi-siswi mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta kecukupan nutrisi, khususnya pada remaja. Melalui metode interaktif berupa pemaparan materi, pembagian leaflet, games edukatif, tanya jawab, serta quiz, siswi-siswi menjadi lebih memahami pengertian anemia, faktor risiko utamanya seperti kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Selain itu, siswi juga memahami tanda dan gejala anemia serta upaya pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan penerapan pola hidup sehat.

Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif siswi-siswi selama kegiatan berlangsung, khususnya pada sesi diskusi dan quiz, di mana beberapa siswi mampu menjawab pertanyaan dengan tepat dan lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus membangun kesadaran remaja akan pentingnya mencegah anemia sejak dini. Secara keseluruhan, kegiatan ini mendukung tujuan Pendidikan Kesehatan, yaitu membekali remaja dengan pengetahuan dan sikap positif agar mampu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan status gizi, serta mencegah terjadinya anemia yang dapat berdampak pada konsentrasi belajar dan produktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pendidikan kesehatan ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat membantu dalam pemenuhan sarana dan prasarana selama proses perencanaan

hingga pelaksanaan penyuluhan mengenai anemia. Penghargaan juga disampaikan kepada para dosen pembimbing dan dosen pengampu mata kuliah atas bimbingan, arahan, serta dukungan akademik yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Penulis turut menyampaikan terima kasih kepada pihak SMK 45 Lembang yang telah menerima dan memfasilitasi pelaksanaan penyuluhan, serta kepada seluruh siswi dan tim pelaksana yang berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Buntoro, J. D., Ilmu, D., Masyarakat, K., & Kedokteran, F. (2024). *Prevalensi Anemia Pada Pekerja Informal Pengrajin Sepatu Di Cibaduyut Bandung Tahun 2023*. *4*(2011), 8704–8713.

Christina, M., Sukartiningsih, E., & Amaliah, M. (2018). *Jurnal Kesehatan Primer Website : http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp Factors Associated with Anemia Occurrence in Young Women in Kambaniru District Puskesmas area East Sumba Regency Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur*. *3*(1), 16–29.

Dara Azlita, & Hesty, I. (2024). *Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada Remaja Putri di SMAN 8 Kota Jambi*. *3*, 100–110.

Fera Riswidautami Herwandar, E. S. (2020). *Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018*. 71–83. https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154

Fitriany, J., Saputri, A. I., & Anemia, I. D. (2020). *Anemia defisiensi besi*. *4*(2).

Hidayatul, P., Di, I., & Lampung, B. (2025). *No Title*. *7*, 377–386.

Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., & Negeri, U. (2023). *Penyebab , Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)*. *02*(12).

Kampus, K., Jl, U., No, P., Lampung, B., Asih, Y., Trianingsih, I., & Octaviana, A. (2025). *Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat*. *7*(27), 51–56.

Musyaropah, N., Rosdiana, D. S., Saliha, F., Prameswari, P., Dewi, A., & Fitrianingsih, R. (2025). *Journal of Applied Food and Nutrition Association of Macronutrient Intake , Phytic Acid Consumption , and Menstrual Patterns with Hemoglobin Levels in Adolescent Girls*. *6*(June), 27–36.

Nabila, A. P. (2024). *Edukasi dan pemberian kartu pemantauan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri smp x*. *5*, 4780–4786.

Qamara, S., Fadilah, N., Siregar, Z. H., Aulia, D., Vanesa, K. D., Fitrah, A., & Ritonga, A. (2023). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat*. *5*(2), 103–108.

Qomarasari1, D., & Ana Mufidaturrosida2. (2022). *1 , 2 1*. *6*, 43–50.

Quraini, D. F., Ningtyias, F. W., & Rohmawati, N. (2020). *Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember , Indonesia Compliance Behavior of Iron Tablet Suplement Consumption to Adolescent Girls In Jember , Indonesia*. *8*(2), 154–162. https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.154-162

Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). *Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018*. *3*(1), 82–86. https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55

Sitawati, & Amanda, F. (2023). *JAI : Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali Pencegahan Anemia Dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Infused Water (Prevention Of Anemia With Education On The Consumption Of Added Blood Tablets Consumption A*. *2*(2), 147–152.