Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat | SENAMA
Website: https://ejournal.unsera.ac.id/index.php/senama
E-ISSN : 3063-4849
UNIVERSITAS SERANG RAYA, 3 Juli 2024

Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Pencegahan Anemia Menuju Remaja Sehat dan Cerdas di Kelurahan Jombang Wetan

Anggi Larasanti[1], Firyal Erieza[2], Farhan Aziz[3], M. Ichwan Prasetyo[4], Sutarti[5]
[1,2,3,4]Program studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis
[5]Program studi Sistem Komputer, Fakultas Teknologi Informasi
Universitas Serang Raya
Jl. Raya Serang – Cilegon Km.5 (Taman Drangong), Taktakan, Serang - Banten

sutarti86@gmail.com

ABSTRAK

Makanan dengan kandungan minim gizi semakin banyak dan bervariasi. Meskipun dapat membahayakan kesehatan, namun jenis makanan ini semakin digemari masyarakat terutama anak-anak dan remaja. *Junk food* cenderung mempunyai rasa lebih enak karena kaya akan rasa seperti manis, asin, gurih, atau kombinasi dari ketiganya. Konsumsi makanan rendah gizi dalam jangka panjang akan berpengaruh pada kesehatan dan dapat menyebabkan anemia. KKM Kelompok 28 dari Universitas Serang Raya bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Banten, Puskesmas Jombang, dan Kader KCM Kelurahan Jombang Wetan untuk mengadakan penyuluhan mengenai edukasi gizi dan anemia bagi remaja di Link. Telu, Kelurahan Jombang Wetan, Kecamatan Jomban. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya anemia, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademis mereka. Melalui metode sosialisasi, diskusi interaktif, dan distribusi bahan edukasi, penyuluhan ini berhasil menjangkau sejumlah besar remaja di wilayah Kampung Telu. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai topik yang dibahas, serta perubahan positif dalam perilaku konsumsi makanan bergizi. Kolaborasi antara institusi pendidikan dan pemerintah ini diharapkan dapat menjadi model bagi upaya peningkatan kesehatan remaja di daerah lain.

Kata kunci: Anemia, Gizi Seimbang, Kesehatan, Makanan, Penyuluhan

ABSTRACT

The abundance and variety of foods with minimal nutritional value are on the rise. Despite the health risks, these foods, particularly appealing for their sweet, salty, savory, or combined flavors, are increasingly popular, especially among children and teenagers. Consuming such low-nutrient foods in the long term can negatively impact health and even lead to anemia. To address this concern, KKM Group 28 from Serang Raya University collaborated with the National Population and Family Planning Agency (BKKBN) of Banten Province, Jombang Community Health Center, and KCM Cadres of Jombang Wetan Village to hold a nutrition and anemia education outreach program for teenagers in Kampung Telu, Jombang Wetan Village, Jomban District. This initiative aimed to raise awareness about the importance of balanced nutrition and the detrimental effects of anemia on both health and academic performance among teenagers. The outreach program employed methods such as interactive discussions and distribution of educational materials, effectively reaching a large number of teenagers in Kampung Telu. The evaluation results demonstrated a significant increase in participants' understanding of the topics covered and a positive shift in their dietary. This successful collaboration between educational institutions and the government serves as a potential model for improving adolescent health initiatives in other regions.

Keywords*: Anemia, Balanced Nutrition, Counseling, Food, Health*

1. PENDAHULUAN

Istilah gizi berasal dari Bahasa arab "ghidza" yang berarti makanan. Gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan menghasilkan energi (Mayangsari, et.al., 2022). Gizi seimbang merupakan asupan makanan sehari-hari dengan jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi ini harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi.

Makanan cepat saji atau *junk food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung gula rafinasi, tepung putih, lemak trans, garam, lemak tak jenuh yang tinggi dan banyak bahan tambahan makanan seperti monosodium glutamat (MSG) dan tartrazine, serta kurang protein, vitamin dan serat. *Junk food* seperti burger, kentang goreng, pizza, ayam bakar atau goreng dan keripik umumnya mengandung banyak lemak jenuh. Konsumsi *junk food* memiliki beberapa dampak terhadap kesehatan Keterjangkauan, rasa, aksesibilitas, dan variasi *junk food* di pasaran adalah faktor kunci yang berkontribusi terhadap dampak yang terjadi pada Kesehatan (Wijaya, Dahliah, & Pancawati, 2024).

Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) merupakan program pengabdian kepada masyarakat atau penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan tujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dalam situasi yang nyata serta mengembangkan keterampilan dan mempererat hubungan antar institusi perguruan tinggi dengan masyarakat.

KKM Kelompok 28 Universitas Serang Raya bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Banten melaksanakan penyuluhan mengenai edukasi gizi dan anemia bagi remaja di Jombang Wetan, Cilegon. Lokasi ini dipilih karena kondisi remaja di sana menunjukkan adanya permasalahan serius terkait kesehatan gizi dan prevalensi anemia.

Remaja di Kelurahan Jombang Wetan terutama di Kampung Telu menghadapi berbagai tantangan, terutama kekurangan nutrisi yang menyebabkan penurunan kesehatan secara signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh, banyak remaja di daerah ini mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang. Masa remaja atau pubertas adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan seperti biologis, kognitif dan emosional (Fitriyani et al., 2022). Remaja rentan mengalami kekurangan nutrisi yang cukup.

Kekurangan nutrisi ini mengakibatkan tingginya angka kejadian anemia di kalangan remaja, yang berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif mereka. Penyebab lain yang tak kalah penting adalah seperti sanitasi lingkungan, pengolahan makanan dan juga kurangnya pengetahuan ibu terhadap stunting (Pohan, et.al, 2023).

Penyuluhan ini dilakukan karena adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia. Dengan konsumsi makanan dengan nutrisi dan gizi seimbang dan meningkatkan kesehatan, terhindar dari anemia dan perkembangan kecerdasan yang optimal. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat, sehingga remaja dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memperbaiki status gizi mereka.

Sosialisasi dan penyuluhan yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi seimbang telah banyak dilaksanakan. Kegiatan ini juga penting dilaksanakan di sekolah terutama di sekolah menengah pertama Wijaya, Dahliah, & Pancawati, 2024) dan siswa-siswi MTS (Panjaitan et al., 2022). Pengetahuan dan sikap mengenai gizi seseorang menentukan pemahaman fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya.

Hemoglobin merupakan protein yang memberikan warna merah dan mempertahankan bentuk eritrosit. Selain itu, hemoglobin juga berperan sebagai pembawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh serta membawa karbondioksida kembali ke paru-paru. Jika konsentrasi hemoglobin dalam tubuh berada di bawah nilai normal maka terjadilah anemia. Anemia merupakan kondisi dimana konsentrasi hemoglobin darah lebih rendah dari kondisi normal karena kekurangan satu atau lebih nutrisi. Di negara berkembang, penyebab anemia terbanyak adalah defisiensi zat besi. Defisiensi zat besi menyebabkan terganggunya perkembangan kognitif dan motorik, kelelahan, dan menurunnya kemampuan belajar karena tidak adanya semangat dan konsentrasi (Kusuma & Dewi, 2019).

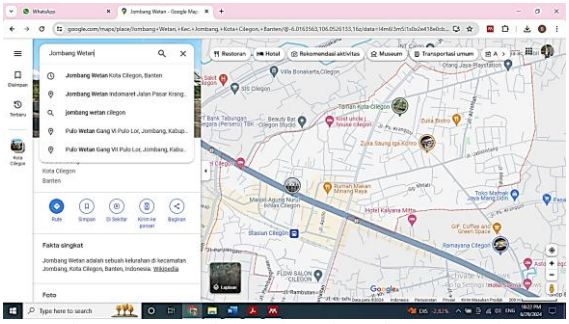
Menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan yang terhambat, rentan terhadap penyakit, menurunnya kebugaran, semangat belajar dan prestasi menurun merupakan dampak anemia pada remaja putri. Dampak jangka panjang anemia akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, dimana remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan mendukung menentukan generasi berikutnya (Julaecha, 2020). Namun sayangnya, sebagian remaja putri belum memahami akibat atau dampak yang ditimbulkan oleh anemia (Alfiani et al., 2020).

(Suryani & Nugroho, 2023) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi asupan protein, vitamin C dan tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin remaja putri di Kota Bengkulu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh bermakna perlakuan pemberian kombinasi asupan protein, vitamin C dan tablet tambah darah yang dikonsumsi oleh siswi selama 14 hari perlakuan terhadap kenaikan kadar hemoglobin.

Pencegahan anemia yang sudah banyak dilakukan adalah pemberian tablet tambah darah (Fe dan Asam Folat) (Fathony, et al., 2022). Program lain yang perlu dilakukan selain konsumsi tablet tambah darah, penting dilakukan pendidikan dan peningkatan pengetahuan gizi, yang diikuti dengan perubahan perilaku yaitu perbaikan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Program ini dapat berjalan dengan baik dengan mendapatkan dukungan dari lintas sektoral dan partisipasi aktif masyarakat (Anggreiniboti, 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia dilaksanakan di Kampung Telu Kelurahan Jombang Wetan, Kota Cilegon, Provinsi Banten. Wilayah ini berada di bawah administrasi Kecamatan Jombang Lokasinya dapat dijangkau dengan mudah dari pusat Kota Cilegon melalui jalur darat, baik menggunakan kendaraan pribadi maupun angkutan umum. Peta lokasi Kelurahan Jombang Wetan dapat dilihat pada gambar 1.



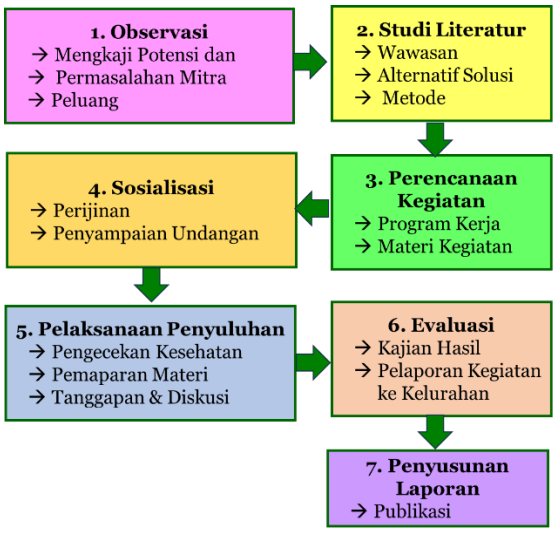
Gambar 1. Peta lokasi Kelurahan Jombang Wetan

Kampung Telu memiliki ciri khas perkampungan dengan suasana yang tenang dan alami. Mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani, buruh, dan pedagang. Budaya gotong royong dan nilai-nilai tradisional masih kuat di masyarakat Kampung Telu. Kegiatan ekonomi utamanya meliputi pertanian, peternakan, dan perdagangan kecil-kecilan. Sebagian penduduk juga bekerja di sektor industri di sekitar Kota Cilegon yang dikenal sebagai kota industri.

Seperti banyak kampung lainnya, Kampung Telu menghadapi tantangan dalam hal infrastruktur dan akses ke fasilitas modern. Namun, dengan adanya program pemberdayaan dan dukungan

dari pemerintah dan swasta, Kampung Telu memiliki potensi untuk berkembang dan meningkatkan kesejahteraan masyarakatnya.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam beberapa hari. Penyuluhan melibatkan peserta dari kalangan remaja setempat, dengan pemateri yang terdiri dari ahli gizi, tenaga kesehatan dari BKKBN, serta mahasiswa Universitas Serang Raya. Waktu pelaksanaan penyuluhan telah dijadwalkan dengan koordinasi yang matang antara pihak mahasiswa, BKKBN, dan dinas kesehatan setempat untuk memastikan kehadiran peserta dan kelancaran acara. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Selain penyuluhan, tim KKM 28 juga melakukan observasi langsung terhadap kondisi warga di Jombang Wetan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai masalah kesehatan yang dihadapi. Dalam observasi juga melakukan wawancara dengan remaja dan orang tua, serta pengamatan terhadap pola makan dan kebiasaan sehari-hari remaja. Data yang diperoleh dari observasi ini sangat penting untuk merancang kegiatan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan setempat setempat.

Koordinasi dengan pihak dinas kesehatan dan BKKBN Provinsi Banten juga dilakukan untuk memastikan bahwa penyuluhan berjalan sesuai dengan rencana dan mendapatkan dukungan yang diperlukan. Kerjasama ini diharapkan dapat memperkuat upaya dalam meningkatkan kesehatan remaja di Jombang Wetan melalui edukasi yang berkelanjutan dan berbasis data yang valid. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan remaja di Jombang Wetan mendapatkan pengetahuan yang memadai tentang gizi dan pencegahan anemia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Objek dari kegiatan penyuluhan mengenai pendidikan gizi dan anemia untuk remaja ini ditujukan terutama kepada anak-anak remaja yang tinggal di Desa Telu, RT. 04, dengan rentang usia antara 11 hingga 22 tahun. Kegiatan ini dipimpin oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dengan bantuan mahasiswa dari berbagai fakultas seperti Ekonomi, Ilmu Sosial dan Politik, Teknik Informatika, dan Teknik dari Universitas Serang Raya. Penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Desa Telu.

Metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan dan diskusi bersama remaja di Kampung Telu. Dari kegiatan yang telah dilakukan, diharapkan bahwa remaja dapat memahami pentingnya gizi dan bahaya anemia, serta menyadari bahwa stunting bisa terjadi jika mereka tidak meningkatkan asupan zat besi dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini terselenggara berkat dukungan Universitas Serang Raya melalui mahasiswa KKM kelompok 28 bekerjasama dengan Tim BKKBN provinsi Banten. Susunan panitia pelaksana kegiatan dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Panitia Pelaksana Kegiatan

Program Kuliah Kerja Mahasiswa merupakan upaya strategis dalam membentuk karakter mahasiswa yang peduli sosial, memiliki kemampuan berpikir kritis, dan mampu berkolaborasi dengan masyarakat dalam menyelesaikan masalah (Syardiansah, 2019). KKM bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa tentang kehidupan bermasyarakat dan berbagai masalah yang ada di dalamnya, serta meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan berkontribusi pada masyarakat (Fauzi, et al., 2023). Tema yang dipilih untuk kegiatan KKM tahun 2024 adalah "Abdimas UNSERA Membangun Desa". Pelaksanaan KKM Tematik 2024 dilakukan dalam bentuk kelompok dengan anggota setiap kelompok berjumlah 15 orang.

KKM) Tematik 2024 kelompok kami berlangsung selama satu bulan dari tanggal 1 Mei hingga 1 Juni 2024. Salah satu bentuk pengabdian masyarakat adalah melakukan kegiatan kemasyarakatan yang diselenggarakan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), yang meliputi penyuluhan tentang edukasi gizi dan anemia bagi remaja Kampung Telu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Kampung Telu, khususnya remaja, tentang pentingnya asupan zat besi dan penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD).

Kegiatan penyuluhan ini mendapat sambutan yang baik dari para tokoh masyarakat dan para pemuda di Kampung Telu. Peserta kegiatan terdiri dari para remaja dan pemuda seperti terlihat pada gambar 4 dan gambar 5.



Gambar 4. Peserta sosialisasi remaja putra



Gambar 5. Peserta sosialisasi remaja putri

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan seperti terlihat pada gambar 6.



Gambar 6. Pemeriksaan Kesehatan Peserta Penyuluhan

Sebagian besar remaja memiliki pemahaman yang kurang memadai tentang pentingnya gizi seimbang dan risiko anemia. Edukasi yang diberikan oleh BKKN berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang mitos dan fakta seputar gizi, anemia, dan *stunting*. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Penyebab utama adalah menstruasi, diet yang kurang tepat, dan fase pubertas. Gejala anemia yang sering ditemui adalah lesu, letih, lemah, lelah, dan lunglai (5L). Dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan peningkatan asupan zat besi merupakan langkah pencegahan yang efektif. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam mengatasi anemia (Maharani, 2020). Serta pentingnya gizi seimbang untuk remaja disosialisasikan, termasuk kebutuhan gizi harian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Gizi yang tidak seimbang dapat menghambat pertumbuhan linear dan proses kematangan seksual. Ini juga berdampak pada risiko stunting pada anak di masa depan. Diet ketat pada remaja perempuan dapat menurunkan potensi tinggi badan optimal sesuai genetik.

Edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja bahwa stunting tidak hanya terjadi pada masyarakat ekonomi rendah dan bahwa stunting adalah hasil dari kekurangan gizi kronis. Remaja juga diberi pemahaman bahwa stunting dapat dicegah dengan menjaga asupan gizi sejak awal kehamilan hingga anak berusia 2 tahun.

Program edukasi yang diberikan oleh BKKBN menunjukkan bahwa banyak remaja yang masih percaya pada mitos-mitos seputar gizi dan anemia. Intervensi edukasi berhasil mengubah beberapa persepsi salah yang umum di kalangan remaja. Edukasi tentang pentingnya konsumsi TTD dan zat besi dapat mengurangi risiko anemia dan stunting di masa mendatang. Keterlibatan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan anemia di kalangan remaja. Program-program edukasi di sekolah perlu ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan remaja untuk memastikan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tantangan terbesar yang saat ini dihadapin adalah rendahnya kesadaran remaja dan keluarga tentang risiko anemia dan pentingnya gizi seimbang. Strategi pencegahan termasuk meningkatkan edukasi gizi di sekolah, memperbaiki akses remaja terhadap layanan kesehatan, dan kampanye publik tentang pentingnya gizi seimbang dan konsumsi TTD.

Implementasi edukasi gizi dan anemia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Dampak jangka panjang diharapkan dapat terlihat pada penurunan angka anemia dan stunting di kalangan anak-anak dan remaja di masa mendatang.

Dengan demikian, program edukasi gizi dan anemia bagi remaja yang telah dilaksanakan oleh Kelompok KKM 28 berhasil ini memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia, yang pada akhirnya dapat membantu mencegah stunting di masa depan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari jurnal ini, Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) menunjukkan peran strategis dalam membentuk karakter mahasiswa yang peduli sosial, mampu berpikir kritis, dan aktif berkolaborasi dengan masyarakat untuk mengatasi permasalahan sosial. Kegiatan KKM Tematik 2024 dengan tema “Abdimas UNSERA Membangun Desa” dilaksanakan di Kampung Telu, Kelurahan Jombang Wetan, Kota Cilegon, Banten, menghadirkan pengalaman nyata bagi mahasiswa dalam berinteraksi dengan masyarakat.

Pada implementasi KKM 2024, kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan gizi dan anemia bagi remaja Kampung Telu oleh BKKBN. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian

besar remaja memiliki pemahaman yang kurang memadai mengenai gizi seimbang dan risiko anemia. Melalui edukasi yang diberikan, pengetahuan mereka tentang gizi, anemia, dan pentingnya konsumsi TTD meningkat signifikan.

Dampak jangka panjang dari program ini diharapkan dapat mengurangi angka anemia dan stunting di kalangan anak-anak dan remaja, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang. Penyusunan strategi pencegahan yang melibatkan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan menjadi kunci dalam mengatasi tantangan tersebut.

Secara keseluruhan, KKM Tematik 2024 berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan masyarakat, serta memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dengan masyarakat dalam upaya pembangunan desa yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan secara mendalam kepada masyarakat Kelurahan Jombang Wetan, terkhusus kepada Bapak Ridwan selaku Kepala Kelurahan Jombang Wetan, serta seluruh perangkat kelurahan, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Puskesmas Kecamatan Jombang, dan Kader KCM Kelurahan Jombang Wetan yang telah membantu dan mendukung secara penuh terkait program-program yang direncanakan sehingga seluruh rangkaian kegiatan KKM di Kelurahan Jombang Wetan berlangsung secara baik dan mampu memberikan kontribusi bagi masyarakat kelurahan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiani, N. Y., Lanyumba, F. S., & Balebu, D. W. (2020). Persepsi Remaja Putri tentang Anemia di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, Vol. 11, No. 2, 62-71.

Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. *5*(2), 60–66.

Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, Vol. 4 No. 2, 2022, 49-53

Fauzi, H., et.al. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Srimukti Kabupaten Bekasi. *SAFARI :Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, Vol. 3, No. 3, 155-166.

Fitriyani, S. L., et.al. (2022). Penyuluhan Mengenai Cemara (Cegah Anemia Pada Remaja) Serta Pemberian TTD Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Kepada Siswi Man 21 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–6.

Julaecha. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol.2 No.2, 109-112.

Kusuma, L., & Dewi, K. (2019). Hubungan antara kadar hemoglobin dengan tingkat prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2013. *Tarumanagara Medical Journal*, Vol. 1, No. 2, 361–366.

Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja. J*urnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol 2, No. 1, 1–3.

Mayangsari, R. et.al. (2022). *Gizi Seimbang*. Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.

Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Putri, Y. N., Wk, A. A., Anggraini, D. R., & Az, A. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek

UNIVA Medan. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat - Vol. 1 No. 1*, 57-62.

Pohan, H.M., et.al. (2023). Kontribusi Kuliah Kerja Nyata Terhadap Pencegahan Stunting pada Balita, *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, Vol. 3 No. 2, 109-114.

Syardiansah. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB*, Vol. 7 No.1, 57-68.

Suryani, D., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Kombinasi Asupan Protein , Vitamin C dan Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal), 18*(2018), 21–26.

Wijaya, N.V., Dahliah, & Pancawati. E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan, *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, Vol. 4 No. 2, 455-464.