The 6th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)

Website Ciastech 2023 : https://ciastech.net/
Open Confrence Systems : https://ocs.ciastech.net/
Proceeding homepage : https://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/issue/view/236

P-ISSN : 2622-1276
E-ISSN: 2622-1284

"GEMAS" GERAKAN REMAJA SEHAT DENGAN PEMERIKSAAN KADAR HB DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

Yuliyanik[1*], Senditya Indah Mayasari[2], Wenny Rahmawati[3]

[1] *Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang*
[2,3] *Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang*

INFORMASI ARTIKEL

Data Artikel :

Naskah masuk, 15 November 2023
Direvisi, 25 November 2023
Diterima, 28 November 2023

Email Korespondensi:
yuliyanik67@widyagamahusada.ac.id

ABSTRAK

Anemia pada remaja saat ini meningkat jika dilihat berdasarkan tren peningkatan prevalensi kejadian anemia. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Indonesia dapat beresiko tejadi hambatan dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang dalam kondisi ini sangat membutuhkan asupan zat besi. Pada remaja putri, zat besi dibutuhkan sebagai pengganti zat besi disaat mesntruasi. Berdasarkan survey yang dilakukan di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec.Tajinan, Kab. Malang dengan wawancara dari 10 siswi, terdapat 7 siswi yang merasa lemas, lelah, dan kurang konsentrasi saat belajar saat menstruasi, serta saat diperiksa secara fisik konjungtiva pucat. Penyebabnya adalah pola makan yang buruk dan kekurangan zat besi. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat meningkatkan kualitas hidup remaja dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb dan status gizi untuk mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemeriksaan kadar Hb, pemeriksaan status gizi pada remaja serta penyuluhan tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari 56 siswi yang dilakukan pemeriksaan kadar Hb didapatkan 34 siswi mengalami anemia ringan dan 3 siswi dengan anemia sedang. Upaya untuk meningkatkan kesehatan pada remaja yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi secara rutin serta deteksi dini dengan pemeriksaan kesehatan.

Kata Kunci : Kadar Hb, Status Gizi, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Salah satu penentu keberhasilan pembangunan kesehatan dapat diukur melalui kesehatan pada masa remaja sebagai upaya mencetak generasi penerus dengan kualitas yang baik dimasa mendatang.

Generasi penerus yang berkualitas di usia reproduktif akan memberikan kontribusi yang baik pada negara dan sebaliknya jika generasi penerus tidak berkualitas dapat menjadi beban tanggungan negara yang mengakibatkan banyaknya angka pengangguran pada usia reproduktif. Upaya dapat mendukung tumbuh kembang pada remaja yang sehat dan produktif sangat dibutuhkan agar remaja memiliki kualitas dan masa depan yang lebih baik dan memiliki daya saing [1]. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mendukung pembangunan remaja dengan membuat kebijakan lintas sektor dan lintas program meliputi kesehatan seksual dan reproduksi remaja, kesehatan mental, perlindungan anak, dan peningkatan kualitas pemuda, sesuai amanat Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 serta Prioritas Nasional dalam Rencana Kerja Pemerintah (RKP) 2021 sebagai peningkatan kualita SDM yang memiliki daya saing tinggi. Permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja salah satunya adalah anemia, sebab anemia pada remaja dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja pada tahap selanjutnya. Tinginya angka prevalensi anemia pada remaja merupakan tantangan kesehatan pada remaja [2]

Tren peningkatan prevalensi terjadinya anemia pada remaja terlihat dalam kurun waktu beberapa tahun berdasarkan data riset kesehatan pada tahun 2007, 2013 dan 2018. Terdapat 32 % remaja di Indonesia mengalami anemia ditahun 2018, hal ini menunjukkan bahwa kurang lebih 7,5 juta remaja di Indonesia terancam mengalami gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Pada remaja putri akan lebih besar sepuluh kali lipat dari pada remaja pria terkena anemia. Remaja putri akan mengalami fase menstruasi yang mana pada fase ini akan kehilangan darah. Beberapa penyebab lainnya adalah remaja putri yang menjalani diet ketat sebagai dampak adanya *body image*. Pada masa pubertas, remaja putri sangat besar kemungkinan mengalami anemia zat besi. Di fase menstruasi inilah yang menyebabkan banyaknya zat besi yang hilang. Tingkat pengetahuan tentang gizi, pola konsumsi makanan, sosial ekonomi, status kesehatan, aktifitas fisik serta pola menstruasi merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri [4].

Banyak resiko yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya anemia pada remaja putri, baik pada jangka pendek mapupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, anemia dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan pada fisik remaja putri dan maturitas seksual akan tertunda. Salah satu hasil penelitian menyebutkan terdapat hubungan antara kejadian anemia terhadap prestasi belajar remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa anemia dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi sehingga mempengaruhi prestasi belajar [5]. Sedangkan dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan, persalinan, resiko kamtian maternal, prematuritas, BBLR dan kematian perinatal. Hal ini disebabkan sebagai calon ibu nantinya, remaja putri tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bagi dirinya maupun bakal janin yang ada dalam kandungannya [6].

MTS Al-Munawwaroh merupakan lembaga pendidikan menengah pertama swasta yang berlokasi di Jl. Masjid No. 24 Pandanmulyo. Masing-masing tingkat hanya terdapat 1 kelas dimasing-masing kelas 7, 8, 9. Kelas 7 terdiri dari 20 siswa, kelas 8 terdiri 24 siswa dan kelas 9 terdiri 16 siswa. Total siswa di MTS Al Munawwaroh adalah 60 siswi. Dapat dikatakan bahwa kondisi sosial budaya masyarakat Dusun Desa Pandanmulyo masih lemah dari segi kualitas sebagian sumber daya manusia yang masih tercermin dari rendahnya status pendidikan dan mata pencaharian masyarakat desa tersebut. Orang-orang yang sebagian besar adalah pekerja pertanian. Masyarakat desa Pandanmulyo tetap memegang teguh karakter gotong royongnya. Tingkat pendidikan penduduk desa Pandanmulyo saat ini cukup baik, yang tercermin dari angka buta aksara yang sangat rendah. Meskipun lembaga

pendidikan formal cukup memadai dan belum ada lembaga pendidikan di Desa Pandanmulyo (di luar wilayah Pandanmulyo) untuk meningkatkan kualitas siswa, namun pemerintah desa dan warga masyarakat meningkatkan lembaga pendidikan tersebut dalam bentuk rehabilitasi. Dari lembaga pendidikan formal dan informal di daerah Pandanmulyo.

Berdasarkan survey yang dilakukan di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec.Tajinan, Kab.Malang dengan wawancara pada 10 siswi, 7 siswi mengalami lemah, letih dan kurang konsentrasi belajar pada saat menstruasi serta pada pemeriksaan fisik terlihat konjungtiva yang pucat. Hal ini dikarenakan pola makan yang tidak baik dan asupan zat besi yang kurang. Zat besi yang diperoleh dari pangan hewani dan nabati dapat diabsorpsi didalam tubuh sebanyak 20-30%, Maka untuk itu sangat perlu untuk mengkonsumsi zat besi dari makanan, namun pola konsumsi remaja bertolak belakang dengan yang harus dipenuhi setiap harinya. Saat ini remaja lebih menyukai makanan yang bersifat praktis seperti makanan kekiniaan dan *junk food*. Dimana makanan tersebut kurang untuk kandungan protein serat lemak vitamin dan mineral. Sarapan pagi juga tidak kalah pentingnya dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari-hari namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia [7]. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas.

Data dari guru BK MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec.Tajinan, Kab.Malang menyebutkan bahwa belum pernah dilakukan pemeriksaan kadar Hb dan status gizi siswa-siswinya. Petugas kesehatan yang pernah datang dari Puskesmas Tajinan hanya melakukan imunisasi HPV dan vaksinasi Covid-19. Belum pernah ada penyuluhan tentang anemia atau kesehatan bagi remaja lainnya. Adanya UKS (Unit Kesehatan Sekolah) belum dimanfaatkan semaksimal mungkin disebabkan terbatasnya alat dan bahan yang ada di UKS. Selama ini jika ada siswi yang mengalami nyeri akibat haid *(dismenorea)* dianjurkan untuk pulang.

Berdasarkan uraian diatas, adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTS Al Munawwaroh adalah meningkatkan kualitas hidup remaja dengan melakukan penyuluhan kesehatan dan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb serta status gizi untuk mencegah anemia pada remaja putri.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di MTS Al Munawwaroh, Dusun Jambu, Desa Pandamulyo, Kec. Tajinan, Kab. Malang dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu :

1. Tahap Koordinasi
   a. Koordinasi dilakukan dengan meminta ijin kepada Kepala Puskesmas, Kepala Desa dan Bidan Desa Tajinan akan dilakukannya pengabdian di MTS Al Munawwaroh.
   b. Koordinasi dengan Puskesmas untuk pengadaan Tablet Fe.
   c. Koordinasi dengan Kepala Sekolah dibantu dengan Guru BK untuk dilakukan pemeriksaan kadar Hb dan status gizi pada siswi
2. Tahap Persiapan

   Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan pertemuan tim pengabdi dengan Guru BK. Tahap persiapan ini membahas tentang kegiatan yang akan dilakukan, jadwal kegiatan serta tempat atau ruangan yang akan digunakan. Tim pengabdi alat dan bahan serta mempersiapkan materi yang akan disampaikan saat penyuluhan dan media yang akan digunakan.

   Alat dan bahan pemeriksaan Kadar Hb dan Status Gizi :

a. Alat GCHb
b. Stik kadar Hb
c. Alkohol swab
d. Lancet
e. Lancing device
f. Mikrotoa
g. Alat pengukur berat badan
h. Tensimeter dan stetoscope
i. Termometer

Persiapan penyuluhan dan konseling :

a. Leaflet
b. Materi anemia dan tablet Fe
c. Stiker tablet Fe
d. Tablet Fe

3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan berdasarkan jadwal yang telah dibuat dan disepakati oleh tim pengabdi, pihak sekolah dan Bidan desa. Kegiatan pemeriksaan kadar Hb dan status gizi yang diikuti oleh siswi MTS Al Munawwaroh telah mendapatkan persetujuan oleh masing-masing orang tua / wali siswi berdasarkan dari surat kesediaan yang yang diberikan oleh pihak sekolah. Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini antara lain :

a. Diawali dengan pemeriksaan kadar Hb dan status gizi
b. Pemberian tablet Fe dan stiker tablet Fe
c. Penyuluhan dan konseling
d. Optimalisasi UKS dengan pemilihan pengurus UKS, pendampingan petugas UKS, dan penjadwalan piket UKS serta pengadaan alat bahan yang belum tersedia.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dan tindaklanjut dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil kegiatan kemudian dilaporan kepada bidan desa dan Puskesmas setempat. Tindaklanjut kegiatan dapat dilakukan dengan mengoptimalkan UKS di sekolah. Sebagai rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan *monitoring* melalui *whatsapp* kepada pengurus KKR.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan Hb dan penyuluhan kesehatan pada remaja putri di MTS AL Munawwaroh Kab. Malang dilakukan denga tahap persiapan kegiatan pemeriksaan Hb dan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah dan Guru BK tentang jadwal pelaksanaan kegiatan serta materi penyuluhan yang akan diberikan. Telah disepakati kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 5 Oktober 2023 jam 09.00 sampai selesai. Kegiatan ini dilaksanakan di depan masjid sekolah MTS Al Munawwaroh Kab. Malang.

Setelah koordinasi dilakukan, tim pengabdi melakukan persisapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk pemeriksaan Hb, persiapan materi penyuluhan yang akan disampaikan serta dosen yang akan memberikan penyuluhan. Sesuai dengan kegiatan yang dilakukan, topic penyuluhan yang disampaikan adalah tentang pentingnya zat besi pada remaja. Kegiatan pemeriksaan Hb dan penyuluhan kesehatan di MTS Al Munawwaroh Kab. Malang dihadiri oleh 56 siswi yang terdiri dari

kelas 7, 8 dan 9. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan Kadar Hb oleh tim pengabdi yaitu 2 dosen dan 4 mahasiswa. Alur kegiatan dilakukan beberapa kegiatan, antara lain :

a. Pengisian presensi

Gambar 1. Presensi dan Pendataan Siswi

b. Pemeriksaan Tinggi Badan, Berat Badan dan Tekanan Darah

Siswi yang telah melakukan presensi diarahkan untuk melakukan pemeriksaan tinggi badan, timbang badan dan pengukuran tekanan darah, setelah itu dilakukan pemeriksaan kadar Hb.

Tabel 1. Hasil status gizi remaja

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat kurus	0	0
Kurus	2	3,6
Normal	53	94,6
Gemuk	1	1,8
Obesitas	0	0
Total	56	100

Tabel 2. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Kategori	Jumlah	Prosentase
Hipotensi	0	0
Normal	56	100
Prehipertensi	0	0
Total	56	100

Hasil pemeriksaan status gizi pada siswi MTS Al Munawwaroh menunjukkkan dari hampir seluruh siswi dengan status gizi baik yaitu 94,6%. Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola nutrisi, pola aktivitas dan pola istirahat yang baik. Sedangkan hasil pemeriksaan tekanan darah seluruh siswi dengan kategori tekanan darah normal yaitu tekanan darah sistolik <120 mmHg dan tekanan diastolik >80 mmHg.

Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Masa remaja atau pubertas adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan seperti biologis, kognitif dan emosional [8]. Menurut WHO *(World Health Organization),* anemia menjadi salah satu masalah gizi terbesar yang terjadi pada remaja. Anemia pada remaja berdampak buruk pada kinerja dan pertumbuhan kognitif pada remaja. Selain itu anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga remaja sangat mudah mengalami infeksi, serta dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan sebab asupan oksigen ke sel otot dan sel otak mengalami penurunan [9].

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kadar Hb

Kategori	Jumlah	Prosentase
Normal	19	34
Anemia ringan	34	61
Anemia sedang	3	0
Anemia berat	0	5
Total	56	100

Dari 56 siswi yang dilakukan pemeriksaan kadar Hb, didapatkan 3 siswi mengalami anemia sedang dan 34 siswi mengalami anemia ringan. Beberapa penyebab terjadinya anemia pada remaja diantaranya remaja putri mengalami menstruasi yang terkadang pola menstruasinya tidak beraturan atau sangat banyak darah yang keluar, asupan nutrisi yang tidak baik, kurangnya asupan vitamin seperti vitamin C, terjadinya infeksi cacingan, kebiasaan minum the atau kopi setelah makan, kurangnya istirahat serta faktor ekonomi. Resiko anemia pada remaja putri lebih besar dari pada remaja pria, sebab remaja putri mengalami fase menstruasi yang mana saat menstruasi terjadi perdarahan yang mempengaruhi pembentukan kadar hemoglobin (Hb) di dalam tubuh. Asupan nutrisi yang baik serta menagdung zat besi sangat dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah sehingga dapat meningkatkan jumlah hemoglobin (Hb) dalam tubuh [3].

Gambar 3. Pemeriksaan Hb

c. Siswi yang telah melakukan semua rangkaian pemeriksaan diminta untuk istirahat terlebih dahulu dengan diberikan snack sebelum dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan.
   Pemberian penyuluhan kesehatan dengan topik pentingnya zat besi pada remaja disampaikan oleh tim pengabdi dengan narasumber Ibu Yuliyanik, S.KM., M.Biomed. Materi ini berisikan mengenai pentingnya tablet tambah darah pada remaja putri agar remaja putri mengerti dan memahami akan kesehatan mereka. Remaja putri memang mudah terkena anemia yang ditandai dengan tubuh mudah lemas ataupun mudah pingsan, karena mengalami menstruasi. Untuk itu tablet penambah darah dibutuhkan untuk mengatasi anemia.
   Sebagai salah satu upaya untuk mendukung program pemerintah pada pemberian tablet tambah darah bagi remaja maka tim pengabdi memberikan stiker tablet tambah darah sebagai jadwal siswi agar dapat rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa remaja putri itu benar-benar mengkonsumsi tablet Fe. Dosis yang diberikan adalah setiap orang mendapat 1 tablet per minggu selama setahun dan dipantau setiap sebulan sekali oleh Petugas Puskesmas.

Gambar 4. Stiker TTD (Tablet Tambah Darah)

Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan. Usaha Kesehatan Sekolah

juga merupakan upaya membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dilakukan secara terpadu melalui program pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sehat di Sekolah/Madrasah. Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah bertujuan meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik yang tercermin dalam kehidupan perilaku hidup bersih dan sehat, menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis peserta didik [10]. Optimalisasi UKS di SMP Al Munawwaroh Kab. Malang dilakukan dengan beberapa kegiatan, diantaranya :

1. Pemilihan pengurus UKS
   Pemilihan pengurus UKS dilakukan dengan menunjuk masing-masing 4 siswi dari kelas 7 dan 8 sebagai petugas UKS. Siswi dipilih langsung oleh wali kelas.
2. Pendampingan dan pendjawalan petugas UKS
   Siswi yang telah ditunjuk sebagai petugas UKS dilakukan pendampingan tentang tugas dan tanggungjawab mereka. Pendampingan ini dilakukan langsung oleh bidan desa. Dalam tahap pelaksanaan terdapat tiga pokok kegiatan, yaitu pelayanan kesehatan, pembinaan lingkungan sehat, serta manajemen lingkungan sehat. Kegiatan pendidikan kesehatan antara lain literasi kesehatan, pendidikan gizi, kebersihan diri, pembiasaan aktivitas fisik, dan lain-lain. Pelayanan kesehatan antara lain kegiatan imunisasi, pemeriksaan kesehatan, pemberian suplemen dan obat, serta konseling. Pembinaan lingkungan sehat dilakukan melalui kegiatan seperti pengelolaan sanitasi sekolah, pemberantasan sarang nyamuk, dan pembinaan kantin.
3. Pengadaan alat bahan yang belum tersedia.
   Untuk menunjang kegiatan UKS di MTS Al Munawwaroh Kab. Malang, tim pengabdi memberikan beberapa alat dan bahan yang menjadi kebutuhan dasar di ruang UKS. Beberapa alat diantaranya : thermometer, tensimeter dan alat pengukur berat badan.

Tim Pembina UKS melaksanakan pemantauan *(monitoring)* dan evaluasi pelaksanaan program pembinaan dan pengembangan UKS. Pengawasan dilakukan secara menyeluruh termasuk pada manajemen/organisasi UKS serta berbagai program pembinaan dan pengembangan UKS yang dilakukan oleh Tim Pelaksana UKS [11]. Evaluasi dilakukan kepada penyelenggara UKS yakni Tim Pelaksana UKS dan juga penerima manfaat kegiatan UKS yakni peserta didik. Peserta didik diukur perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku terkait PHBS. Penyelenggara UKS dievaluasi dengan menggunakan indikator stratifikasi UKS dengan melihat pencapaian pelaksanaan Trias UKS dan manajemen UKS [12].

4. KESIMPULAN

Pemeriksaan kadar Hb dan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya zat besi pada remaja terlaksana dengan baik. Program kesehatan ini sangat penting dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kesehatan remaja khususnya remaja putri dengan masalah anemia. Deteksi dini adanya masalah anemia dengan pemeriksaan kadar Hb pada remaja dapat mengatasi masalah kesehatan remaja baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Tersedianya fasilitas UKS di MTS AL Munawwaroh dapat membantu terlakasananya UKS di tingkat SMP serta dapat menjadi wadah terlaksananya kegiatan yang menunjang kesehatan pada remaja. Kegiatan pemeriksaan keseahatan ini dapat terlaksana dengan baik atas dukungan dan bantuan oleh bidan, puskesmas setempat dan kerjasama STIKES Widyagama Husada Malang bersama MTS Al Munawwaroh. Beberapa kendala yang dihadapi pada saat pelaksananaan kegiatan yaitu belum maksimalnya penyediaan ruang dan

alat untuk UKS yang sesuai dengan standart, sehingga harapan kedepan dapat terpenuhinya kebutuhan UKS di MTS Al Munawwaroh melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang akan datang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Program Pengabdian Masyarakat ini terlaksana atas kerjasama STIKES Widayagama Husada Malang dengan MTS Al Munawwaroh dan Puskesmas Tajinan Kab. Malang

5. REFERENSI

[1] R. Nuraeni, S. Puspa, N. Martini, A. Sri, and L. Rahmiati, "Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui 'Gerakan Jumat Pintar,'" *J. Pengabdi. Kpd. Masy. (Indonesian J. Community Engag.*, vol. 5, no. 2, pp. 200–221, Aug. 2019, doi: 10.22146/JPKM.40570.

[2] Kementerian Kesehatan, "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit," 2020.

[3] K. Khobibah, T. Nurhidayati, M. Ruspita, and B. Astyandini, "Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi," *J. Pengabdi. Masy. Kebidanan*, vol. 3, no. 2, p. 11, 2021, doi: 10.26714/jpmk.v3i2.7855.

[4] F. Riswidautami Herwandar and E. Soviyati STIKes Kuningan, "Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018," *J. Ilmu Kesehat. Bhakti Husada Heal. Sci. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 71–82, Jun. 2020, doi: 10.34305/JIKBH.V11I1.154.

[5] D. R. L. L. Angraeni, "Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri," *J. Pengabdi. Masy. Prahita*, vol. 03, pp. 24–35, 2022.

[6] A. Listiana, "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah," vol. 2016, pp. 455–469.

[7] H. Zainiyah and Y. K. A, "Pemeriksaan Kadar Hb Dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa Sma Al Hidayah," vol. 1, pp. 16–25, 2019.

[8] Nurhayati T, "Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2016.

[9] H. N. Yarza, Maesaroh, and E. Kartikawati, "Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan Seksual," *Sarwahita*, vol. 16, no. 01, pp. 75–79, 2019, doi: 10.21009/sarwahita.161.08.

[10] F. Saftarina *et al.*, "Optimalisasi Peran Kader Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam Upaya Menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa dan Siswi SMPN 2 Bandar Lampung.," *JPM (Jurnal Pengabdi. Masyakat) Ruwa Jurai*, vol. 3, no. 1, pp. 12–15, Dec. 2017, doi: 10.23960/JPM3112-15.

[11] N. Novariana and N. S. A. Hermawan, "Analisis Pengelolaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Tingkat SMP Se-Kota Bandar Lampung (Studi Kualitatif)," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, p. 12, May 2018, doi: 10.26630/JK.V9I1.720.

[12] S. Ngaisah Nurochim, P. Studi Manajemen Pendidikan, U. Syarif Hidaytaullah Jakarta, D. Penelitian dan Pengembangan Masyarakat, and C. Riset dan Konsultan Sosial, "Optimalisasi Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (Uks/M) Sebagai Daya Ungkit Mutu Sumber Daya Manusia," *Eval. J. Manaj. Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 218–235, Sep. 2020, doi: 10.32478/evaluasi.v4i2.411.