

Optimalisasi Gerakan Remaja Sehat: Pencegahan dan Penanggulangan Anemia melalui Intervensi Gizi

Erike Septa Prautami^{1,*}, Fatria Harwanto¹, Santa Maria Lumbantoruan²

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya, Inderalaya, Indonesia

² Fakultas Pertanian, Program Studi Agroekoteknologi, Universitas Sriwijaya, Inderalaya, Indonesia

Email: ^{1,*}erikeseptaprautami@fkm.unsri.ac.id, ²fatriaharwanto16@gmail.com, ³santamarialumbantoruan@fp.unsri.ac.id

(*: corresponding author)

Abstrak—Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang di tandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia remaja ini terutama remaja putri yaitu anemia. Masih rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pemanfaatan lahan yang belum maksimal merupakan permasalahan yang akan di atasi pada kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi dan anemia, serta memanfaatkan lahan yang kosong untuk membuat kebun buah naga. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia, memanfaatkan lahan yang ada untuk membuat kebun buah naga dimana buah naga dapat dimanfaatkan untuk mencegah terjadinya anemia dan pemasangan poster serta pembagian leaflet tentang gizi dan anemia. Adapun metode yang digunakan adalah sosialisasi, edukasi, pelatihan dan praktik pembuatan kebun buah naga dengan irigasi tetes. Hasil kegiatan ini yaitu pengetahuan remaja putri setelah dilakukan edukasi mengalami peningkatan yaitu dari 77 peserta yang memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan edukasi menjadi 0. Dan dari 2 peserta yang memiliki katagori pengetahuan baik, meningkat menjadi 48 peserta yang memiliki pengetahuan baik. Sehingga kegiatan ini memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya gizi dan pencegahan anemia.

Kata Kunci: Anemia; Gizi; Intervensi; Remaja; Sehat.

Abstract—Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, marked by physical, psychological, and psychosocial changes. One of the most common health issues faced by adolescents, especially adolescent girls, is anemia. The low level of knowledge among adolescent girls about anemia and the underutilization of available land are the primary problems addressed in this community service activity. The aim of this program is to increase adolescent girls' knowledge about nutrition and anemia, as well as to utilize unused land to establish a dragon fruit garden. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women regarding anemia, utilize the existing land to create a dragon fruit garden where dragon fruit can be used to prevent anemia and install posters and distribute leaflets about nutrition and anemia. The methods used include socialization, education, training, and practical implementation of a dragon fruit garden using a drip irrigation system. The results of the activity showed a significant improvement in the participants' knowledge. Initially, 53 participants were categorized as having poor knowledge, but after the educational intervention, this number dropped to zero. Additionally, the number of participants with good knowledge increased from 2 to 48. Therefore, this activity has had a positive impact in raising awareness and enhancing adolescent girls' understanding of the importance of nutrition and anemia prevention.

Keywords: Anemia; Nutrition; Intervention; Adolescents; Health.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang di tandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia remaja ini terutama remaja putri yaitu anemia khususnya anemia defisiensi zat besi (Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, 2022; D. F. Damayanti, W. Astuti, E. Wati, 2021) . Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit (HCT), atau jumlah sel darah merah kurang dari yang seharusnya yaitu <12 gr/dl (Utama, F., Rahmiwati, A., & Arinda, 2020; World Health Organization, 2023), masalah kesehatan yang ditemui di seluruh dunia terutama pada negara berkembang. Anemia sering dijumpai pada remaja dan ibu hamil dimana kasus tertinggi sampai saat ini adalah pada remaja putri (Li, S., Zhao, L., Yu, D., & Ren, 2022).

Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu juga menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Jika tidak ditangani dengan benar, anemia akan berdampak pada kesehatan remaja putri, terutama pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik, dan produktivitas (Harwanto F, Prautami ES, 2024; Kurkina, N. V., Gorshenina, E. I., Chegodaeva, L. V., & Polagimova, 2021; Rina Sri Widayati, Riyani Wulandari, Siti Fatmawati, Dewi Kartika Sari, 2024). Anemia pada remaja putri nantinya akan berdampak jangka panjang karena remaja putri akan menjadi calon ibu hamil dan bersalin, sehingga meningkatkan AKI (Angka Kematian Ibu), melahirkan bayi kurang umur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Julaecha, 2020).

SMK NU Muara Padang merupakan sekolah menengah kejuruan swasta yang terletak di Jalur 18 Jembatan 4, Desa Sidomulyo, Kecamatan Muara Padang, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan yang memiliki lahan 5000 m² (Padang, 2025). Adapun hasil survey yang dilaksanakan di SMK NU Muara Padang ditampilkan pada gambar berikut: Selain itu, akses layanan kesehatan yang berada di dekat SMK NU Muara Padang yaitu Puskesmas Daya Utama yang berjarak ± 20 km dengan akses jalan masih berupa jalan tanah sehingga sulit untuk

di jangkau. Remaja putri di sekolah ini memiliki potensi yang baik untuk menerima edukasi terkait gizi dan anemia mengingat belum pernah diadakan nya edukasi mengenai hal tersebut.

Untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam pencegahan anemia, maka remaja putri perlu diberikan edukasi terkait gizi dan anemia untuk meningkatkan pemahaman siwi. Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan (Harwanto F, Prautami ES, 2024). Edukasi yang dilakukan dengan menggunakan media leaflet dan vidio sehingga lebih menarik dan mudah di pahami para siswi.

Selain itu, SMK NU Muara Padang masih memiliki lahan yang belum dimanfaatkan dengan baik. Untuk itu, lahan tersebut bisa dimanfaatkan untuk membuat lahan buah naga yang bisa menjadi salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja. Buah naga merupakan tanaman jenis kaktus yang menurut beberapa ahli buah naga bermanfaat bagi kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap (Thamrin, H., Budu, Werna, 2016). Buah naga mengandung vitamin c, dimana zat besi dan vitamin C sangatlah berhubungan, zat besi merupakan komponen dari darah sedangkan vitamin C berfungsi untuk mengoptimalkan proses terserapnya zat besi kedalam pencernaan (Mardiana, Meldawati, 2023; Rio, 2022; Rubiati Hipni, Isnaniah , Ermina Syainah, 2024).

Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu menunjukkan hasil yang relevan dan mendukung pentingnya kegiatan ini: (Fitriani, N., Sulastri, H., & Munir, 2022) melaksanakan edukasi anemia pada remaja di SMPN 2 Lhokseumawe menggunakan media leaflet dan video edukatif. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja sebesar 65%. (Ningsih, A. D., & Utami, 2023) melakukan kegiatan serupa di SMAN 1 Palembang dengan pendekatan *peer education*, yang efektif meningkatkan kesadaran gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi. (Sari, D. K., & Wulandari, 2024) mengembangkan program “Sekolah Sehat Bebas Anemia” berbasis kegiatan kebun sekolah dan pelatihan pembuatan jus buah lokal kaya vitamin C, yang meningkatkan perilaku sehat siswa sebesar 72%. Perbandingan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang menggabungkan edukasi gizi dan pemanfaatan sumber daya lokal (seperti kebun sekolah) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja terhadap pencegahan anemia. Hal ini menjadi landasan kuat untuk pelaksanaan kegiatan di SMK NU Muara Padang.

Berdasarkan hasil survey awal dan latar belakang di atas, maka masalah yang terdapat pada mitra pengabdian Masyarakat ini diantaranya: Kurangnya pemahaman remaja putri mengenai gizi dan anemia, dimana pada usia remaja sangat rentan terkena anemia jika tidak di atasi maka dapat berdampak buruk untuk remaja putri di masa yang akan datang. Hal ini disebabkan karena belum diadakan nya kegiatan edukasi rutin tentang anemia dan gizi pada remaja putri. Masih terdapat lahan yang belum dimanfaatkan, Dimana lahan tersebut dapat digunakan sebagai lahan untuk membuat kebun buah naga. Terbatasnya Sarana dan Prasarana untuk Produksi Edukasi Gizi seperti leaflet dan poster.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia, memanfaatkan lahan yang ada untuk membuat kebun buah naga dimana buah naga dapat dimanfaatkan untuk mencegah terjadinya anemia dan pemasangan poster serta pembagian leaflet tentang gizi dan anemia. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian diantaranya adalah : Edukasi Gizi dan Anemia bagi remaja putri menggunakan media leaflet dan video interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran. Pemanfaatan Lahan Sekolah dengan menanam buah naga sebagai langkah preventif terhadap anemia sekaligus sebagai proyek pembelajaran kewirausahaan hijau. Penyediaan Media Edukasi berupa leaflet dan poster untuk mendukung keberlanjutan kegiatan edukasi. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang gizi dan pencegahan anemia, mengoptimalkan lahan sekolah sebagai kebun buah naga yang berfungsi edukatif dan produktif dan menyediakan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami bagi siswa.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat bermanfaat bagi SMK NU Muara Padang khususnya untuk Bagi siswa: meningkatnya pemahaman dan perilaku hidup sehat, terutama dalam pencegahan anemia. Bagi sekolah: terciptanya lingkungan sekolah sehat dengan pemanfaatan lahan produktif. Bagi masyarakat: menjadi contoh penerapan *school-based health promotion* di wilayah pedesaan. Bagi tim pengabdian: memperkuat kontribusi akademik dalam penerapan ilmu gizi dan kesehatan masyarakat berbasis sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan, maka tim pengabdian masyarakat melakukan tahapan – tahapan kegiatan berikut ini:

2.1 Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan **edukatif-partisipatif**, di mana remaja sebagai sasaran utama tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek dalam pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini

bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterlibatan aktif remaja dalam mencegah serta menangani anemia.

2.2 Lokasi dan Sasaran

Kegiatan ini dilaksanakan di SMK NU Muara Padang Jalur 18 Kec. Sidomulyo Kabupaten Banyuasin. Sasaran kegiatan adalah remaja putri usia 15–18 tahun sebanyak 77 orang, karena kelompok ini paling rentan terhadap anemia defisiensi zat besi akibat kebutuhan gizi yang meningkat, menstruasi, serta pola makan yang belum seimbang.

2.3 Tahapan Kegiatan

1. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- Koordinasi dengan sekolah untuk mendapatkan dukungan dan izin pelaksanaan kegiatan.
- Survey awal berupa pengisian kuesioner.
- Pembuatan modul edukasi dan media kampanye seperti poster dan leaflet

2. Edukasi Gizi dan Anemia

Edukasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Materi edukasi mencakup:

- Pengertian anemia dan dampaknya terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan produktivitas.
- Penyebab utama anemia pada remaja (terutama defisiensi zat besi).
- Sumber makanan kaya zat besi, vitamin C, dan protein hewani.
- Pola makan seimbang dan pentingnya sarapan.
- Pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin.

3. Pelatihan Pembuatan Kebun Buah Naga dengan Irigasi Tetes

Pelatihan dilaksanakan di dalam kelas dengan metode ceramah dan diskusi. Adapun materi yang disampaikan yaitu, jenis – jenis buah naga, metode penanaman, pengertian dan tahapan metode irigasi tetes, cara perawatan tanaman buah naga.

4. Pelatihan Pembuatan Jus Buah Naga

Kegiatan ini bertujuan agar remaja mampu: membuat jus buah naga dengan baik dan benar. Pelatihan dilakukan dalam bentuk cooking class yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat, melibatkan partisipasi langsung remaja dalam proses pembuatan jus buah naga.

2.4 Monitoring dan Evaluasi

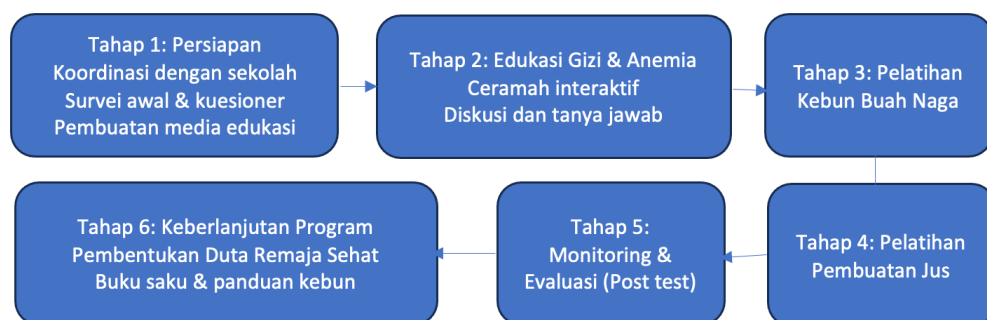
Monitoring dilakukan melalui: Evaluasi perubahan pengetahuan, menggunakan kuesioner pre dan posttest.

2.5 Keberlanjutan Program

Untuk memastikan keberlanjutan, kegiatan ini akan:

- Memilih duta remaja sehat sebagai agen melanjutkan edukasi kepada teman sebaya.
- Membagikan buku saku remaja, resep olahan buah naga, dan budidaya buah naga dengan irigasi tetes.

Gambar 1 berikut merupakan diagram alir kegiatan pengabdian Masyarakat:



Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMK NU Muara Padang dengan peserta adalah remaja putri dengan jumlah peserta sebanyak 77 remaja putri. Bentuk partisipasi mitra bersifat **aktif dan kolaboratif** pada setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Adapun bentuk partisipasi mitra dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.1 Partisipasi dalam Tahap Persiapan

Pada tahap ini, pihak sekolah berperan penting dalam:

- Memberikan izin dan dukungan administratif terhadap pelaksanaan kegiatan.
- Membantu koordinasi dengan guru dan siswa untuk menentukan jadwal kegiatan yang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
- Menyediakan data jumlah dan identitas remaja putri sebagai peserta kegiatan.
- Menyiapkan ruang aula dan fasilitas sekolah yang digunakan untuk pelaksanaan edukasi dan pelatihan.

Keterlibatan aktif pihak sekolah pada tahap awal ini memastikan kegiatan dapat berjalan sesuai kebutuhan dan kondisi lingkungan sekolah.

3.2 Partisipasi dalam Tahap Pelaksanaan

Selama kegiatan berlangsung, mitra berperan sebagai **fasilitator dan peserta aktif**. Peran yang dilakukan antara lain:

- Remaja putri peserta kegiatan berperan aktif dalam diskusi, simulasi, serta praktik pembuatan kebun buah naga dan pembuatan jus buah naga.
- Sekolah membantu menyediakan peralatan sederhana seperti cangkul, ember, selang, dan media tanam untuk kegiatan budidaya buah naga.
- Perwakilan siswa ikut dalam tim dokumentasi kegiatan untuk mendukung pelaporan hasil.

Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga **subjek utama** pembelajaran partisipatif yang mampu menularkan pengetahuan kepada teman sebaya.

3.3 Partisipasi dalam Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pihak sekolah terlibat dalam kegiatan evaluasi dengan:

- Mendampingi pelaksanaan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan remaja.
- Membantu tim pengabdian dalam melakukan pemantauan perkembangan kebun buah naga setelah kegiatan selesai.

Evaluasi dilakukan secara terbuka dengan melibatkan guru, perwakilan siswa, dan tim pengabdian untuk memperoleh hasil yang objektif.

3.4 Partisipasi dalam Tahap Keberlanjutan Program

Setelah kegiatan berakhir, mitra berkomitmen untuk menjaga keberlanjutan program dengan:

- Menunjuk beberapa siswa sebagai “Duta Remaja Sehat” yang bertugas menyebarkan edukasi gizi kepada teman sebaya.
- Mengintegrasikan hasil kegiatan dalam program UKS dan ekstrakurikuler kewirausahaan sekolah.
- Menjaga dan mengembangkan kebun buah naga sekolah sebagai sumber belajar dan sumber pangan sehat.

Kegiatan yang dilaksanakan mulai dari September 2025 hingga Oktober 2025 yang dimulai dengan tahap berikut:

- Sosialisasi**, pada tahap ini dilakukan sosialisasi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan PKM kepada remaja putri. Sosialisasi juga meliputi edukasi mengenai gizi dan anemia guna meningkatkan pengetahuan dan mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri.



Gambar 2. Edukasi Mengenai Gizi Dan Anemia



Gambar 3. Pembagian Media Edukasi Leaflet



Gambar 4. Pemasangan Poster

- b. Pengisian kuesioner pengetahuan *pre test* dan *post test*

Pengisian kuesioner *pre test* dan *post test* dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi.



Gambar 5. Pengisian Kuesioner

- c. **Pelatihan**, dan praktik/ proses pembuatan kebun buah naga, dalam pelatihan pembuatan kebun buah naga ini, mitra akan diberikan bantuan berupa peralatan untuk menanam buah naga dengan metode irigasi tetes, pembibitan, dan perawatan hingga proses pemanenan.



Gambar 6. Pelatihan Pembuatan Kebun Buah Naga

- d. **Penerapan teknologi**

Teknologi yang digunakan dalam PKM ini diantaranya penggunaan peralatan dalam membuat kebun buah naga serta pengolahan bahan makanan buah naga untuk pelatihan olahan makanan yang bertujuan agar remaja putri mau mengonsumsi buah naga sebagai alternatif pencegahan anemia pada remaja.

**Gambar 7.** Kebun Buah Naga

Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan edukasi terkait gizi dan anemia, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dan Anemia Sebelum Edukasi

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	2	2,6
2.	Cukup	22	28,6
3.	Kurang	53	68,8
Total		77	100

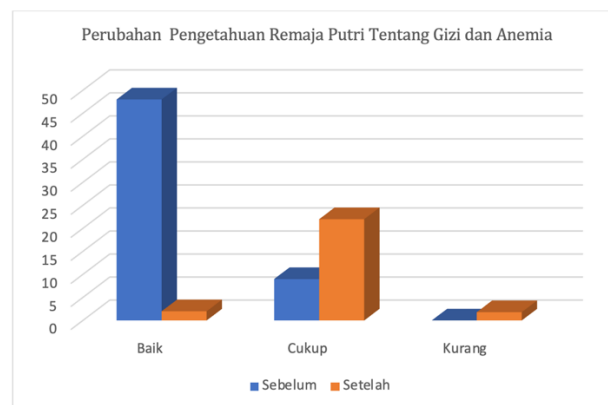
Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan remaja putri sebelum edukasi yaitu sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu 53 orang (68,8%).

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dan Anemia Setelah Edukasi

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	48	62,3
2.	Cukup	29	37,7
3.	Kurang	0	0
Total		77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan remaja putri setelah edukasi yaitu sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 48 orang (62,3%).

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2 dapat dilihat bahwa pengetahuan remaja putri setelah dilakukan edukasi mengalami peningkatan yaitu dari 53 peserta yang memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan edukasi menjadi 0. Dan dari 2 peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik, meningkat menjadi 48 peserta yang memiliki pengetahuan baik. Berikut bagan perubahan pengetahuan remaja putri tentang Gizi dan Anemia:

**Gambar 8.** Diagram Perubahan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dan Anemia

Hasil ini sejalan dengan kegiatan sebelumnya oleh (Harwanto F, Prautami ES, 2024), yang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan secara signifikan pada remaja setelah diberikan edukasi gizi dengan persentase siswi berpengetahuan baik sebelum edukasi 28,6% menjadi 94,3% setelah edukasi. Pemberian edukasi gizi telah terbukti menjadi salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pencegahan anemia. Dalam kegiatan ini, setelah dilakukan edukasi gizi dan anemia, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta.

Proses perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Diawali dengan memahami topik atau materi tertentu tentang gizi dan anemia. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja, khususnya tentang pencegahan anemia, adalah dengan memberikan edukasi gizi (Prautami, E. S., Sari, I. P., Yuliana, I., Rahmiwati, A., Febry, F., Sari, D. M., Yuliarti, Ningsih, W. I. F., Arinda, D. F., Harwanto, F., Ramadhani, I. D., Ramdika, S. B., & Sari, 2025). Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam penanggulangan anemia. Materi edukasi yang dikaitkan dengan kondisi sehari-hari serta penggunaan media visual terbukti menarik minat peserta dan membantu pemahaman (Angraini, N. L., Rahayu, E. M., & Maulida, 2021; Nugraheni, S. A., Widyastuti, N., & Hartono, 2020).

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya gizi dan pencegahan anemia. Dengan pengembangan yang lebih terstruktur dan berkesinambungan, diharapkan angka anemia pada remaja putri di SMK NU Muara Padang dapat ditekan secara signifikan. Namun masih terdapat kekurangan dalam kegiatan ini yaitu Waktu pelaksanaan yang singkat membuat diskusi dan sesi tanya jawab belum maksimal. Untuk keberlanjutan dari kegiatan ini diharapkan agar dapat kolaborasi lebih lanjut dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk pelaksanaan suplementasi zat besi dan pemantauan berkala status gizi remaja putri dan integrasi program ini ke dalam kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kepada Kepala Sekolah SMK NU Muara Padang yang telah mengizinkan kami tim pengabdian masyarakat untuk melakukan kegiatan ini dengan penuh dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, N. L., Rahayu, E. M., & Maulida, F. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 16(2).
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4).
- D. F. Damayanti, W. Astuti, E. Wati, and E. M. (2021). Efektivitas Madu Dan Tablet Fe Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 93–99.
- Fitriani, N., Sulastri, H., & Munir, A. (2022). Edukasi anemia menggunakan media leaflet dan video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMPN 2 Lhokseumawe. *Jurnal Abdimas Sehat Indonesia*, 3(1).
- Harwanto F, Prautami ES, T. R. (2024). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Buku Saku dan Video Di MAN Insan Cendikia Ogan Komering Ilir. *Jurnal Solma*, 13(3).
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 2(2).
- Kurkina, N. V., Gorshenina, E. I., Chegodaeva, L. V., & Polagimova, A. V. (2021). Anemia of Chronic Diseases. *Klinicheskaya Onkogematologiya*, 14(3).
- Li, S., Zhao, L., Yu, D., & Ren, H. (2022). Attention Should be Paid to Adolescent Girl Anemia in China: Based on China Nutrition and Health Surveillance. *Nutrients*, 14(12).
- Mardiana, Meldawati, N. H. (2023). Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3).
- Ningsih, A. D., & Utami, L. (2023). Penerapan peer education dalam pencegahan anemia pada remaja putri di Palembang. *Jurnal Abdimas Kesehatan Nusantara*, 5(2).
- Nugraheni, S. A., Widyastuti, N., & Hartono, R. K. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Remaja Putri tentang Anemia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1).
- Padang, S. N. M. (2025). *Profil SMK NU Muara Padang*. <https://data-sekolah.zekolah.id/sekolah/smk-nu-muara-padang-225963>.
- Prautami, E. S., Sari, I. P., Yuliana, I., Rahmiwati, A., Febry, F., Sari, D. M., Yuliarti, Ningsih, W. I. F., Arinda, D. F., Harwanto, F., Ramadhani, I. D., Ramdika, S. B., & Sari, D. I. (2025). Edukasi Gizi dan Anemia pada Remaja Putri di Desa Menanti Kecamatan Klekar Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Solma*, 14(1).
- Rina Sri Widayati, Riyani Wulandari, Siti Fatmawati, Dewi Kartika Sari, N. K. (2024). Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Membantu Mengatasi dan Mencegah Anemia Pada Remaja. *Indonesian Journal On Medical Science*, 11(1).
- Rio, J. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pembantu Rakut Besi Kecamatan Pamatang Silimakuta Kabupaten Simalungun Tahun 2021. *Jurnal Mutiara Kebidanan*.
- Rubiati Hipni, Isnainah, Ermina Syainah, N. P. (2024). Pemanfaatan Buah Naga Dalam Pembuatan Makanan Sehat Untuk Meningkatkan Immunitas Pada Ibu Hamil. *Jurnal Rakat Sehat (JRS) Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Sari, D. K., & Wulandari, R. (2024). Program sekolah sehat bebas anemia berbasis kebun sekolah di SMPN 1 Kediri. *Jurnal Abdimas Nusantara*. *Jurnal Abdimas Nusantara*, 8(1).

Thamrin, H., Budu, Werna, N. (2016). *Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat.*

Utama, F., Rahmiwati, A., & Arinda, D. F. (2020). Prevalence of Anaemia and its Risk Factors Among Adolescent Girls. *SICPH. World Health Organization.* (2023). *Stunting Policy Brief.*

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149019/WHO_NMH_NHD_14.3_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y