

Cegah Anemia dan Kekurangan Energi Kronik dengan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMA Al-Amanah Ciwidey

Gytta Affrilia*¹, Rahma Fitria², Devi Setya³, Fitri Herliani⁴, Nazhia Fatimah⁵, Silvi⁶, Syifa Ainun⁷, Zahara Maula⁸, Diani Aliansy⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia
*e-mail: affriliagyтта22@gmail.com¹, rahmaftriaa15@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan remaja sama rumitnya dengan anak-anak, karena ada interaksi yang kompleks diantara mereka yaitu pubertas, kematangan, neurokognitif, serta peran social. Disamping itu peran dari kondisi suatu kehidupan serta lingkungan khususnya dirumah penyumbang utama untuk pertumbuhan adalah nutrisi. Oleh karena itu kebutuhan zat gizi perlu diutamakan karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa. Kejadian anemia dan KEK masih tinggi pada remaja di wilayah Ciwidey, edukasi pada remaja masih sangat terbatas hanya dari kegiatan Puskesmas setempat dan belum dilaksanakan secara rutin. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi gizi remaja sekaligus meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dan KEK dengan pola makan sehat yang dilaksanakan di SMK Al-Amanah Ciwidey Kabupaten Bandung Barat pada tanggal 18 Januari 2025, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan PKM sebanyak 21 siswi dan 14 siswa. Hasil kegiatan PKM meliputi edukasi dan pemberian tablet tambah darah serta melakukan pelatihan pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan siswa dan siswi SMA Al-Amanah ciwidey. Hasil menunjukkan 20% (7 orang) berpengetahuan baik, 26% (9 orang) berpengetahuan cukup dan 54% (19 orang) berpengetahuan kurang dan terdapat peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 29 orang (83%) berpengetahuan baik dan 6 orang (17%) berpengetahuan cukup yang dapat berkontribusi pada pencegahan stunting.

Kata kunci: Anemia, Gizi Remaja, KEK, Pola Makan Sehat, Remaja

Abstract

Adolescent development is as complicated as children, because there are complex interactions between them, namely puberty, maturity, neurocognition, and social roles. Apart from that, the role of living conditions and the environment, especially at home, is the main contributor to growth is nutrition. Therefore, nutritional needs need to be prioritized because young women are prospective mothers who will give birth to the nation's next generation. The incidence of anemia and CED is still high among teenagers in the Ciwidey area, education for teenagers is still very limited only from local health center activities and is not carried out routinely. PKM activities were carried out with the aim of identifying adolescent nutrition as well as increasing adolescent knowledge about preventing anemia and KEK with healthy eating patterns which were carried out at Al-Amanah Ciwidey Vocational School, West Bandung Regency on January 18 2025, the number of participants taking part in PKM activities was 21 girls and 14 students. The results of PKM activities include education and giving blood supplement tablets as well as conducting pre-test and post-test training to find out how far students and students of Al-Amanah Ciwidey High School know. The results showed that 20% (7 people) had good knowledge, 26% (9 people) had sufficient knowledge and 54% (19 people) had poor knowledge and there was an increase in knowledge, namely 29 people (83%) had good knowledge and 6 people (17%) had sufficient knowledge which can contribute to stunting prevention.

Keywords: Adolescents, Adolescent Nutrition, Anemia, Healthy Eating Patterns, KEK

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan remaja merupakan pertumbuhan yang menuju kearah kematangan. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Masa ini merupakan masa pertengahan karena pada masa ini para remaja bukanlah anak dan bukan juga orang dewasa sehingga biasanya pada masa ini sangat sensitive sekali melihat peran remaja yang belum tegas dibanding peran orang dewasa. [1]

WHO mendefinisikan usia remaja dimana seseorang disebut sebagai remaja Jika masuk pada usia 10 sampai dengan 18 tahun. Kemenkes RI menyebutkan bahwa seorang dikatakan

remaja jika masuk pada usia 10 hingga 19 tahun serta belum menikah. Klasifikasi masa remaja ini disesuaikan dengan adanya perkembangan fisik, masa remaja ini dibagi atas tiga fase yaitu remaja awal (usia 10-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-21 tahun). Dalam daur kehidupan manusia gizi terbagi sesuai dengan daur kehidupan atau sesuai kebutuhan berdasarkan daur kehidupan. Pertumbuhan diartikan sebagai berkembangnya atau bertambahnya jumlah struktur tubuh (sel). Perkembangan diartikan meningkatnya fungsi dari struktur tubuh (sel), jaringan serta organ tubuh dalam bentuk kompleks. [2]

Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja dan dapat memengaruhi tumbuh kembang fisik dan mental mereka. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak untuk mendukung perkembangan fisik dan intelektual. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap anemia dan KEK pada remaja adalah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang seimbang. Secara khusus, remaja yang mengalami kekurangan zat besi, vitamin, dan mineral lainnya berisiko tinggi mengalami anemia, sedangkan KEK disebabkan oleh kurangnya konsumsi kalori yang memadai untuk mendukung aktivitas sehari-hari. [3]

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja sangat memprihatinkan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 21,7% remaja perempuan dan 18,1% remaja laki-laki mengalami anemia (Kemenkes RI, 2022). [4] Salah satu penyebab utama tingginya angka prevalensi anemia di kalangan remaja adalah pola makan yang tidak seimbang, kekurangan zat besi, serta kurangnya edukasi terkait pentingnya pemenuhan gizi yang baik untuk mendukung kesehatan tubuh. Situasi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas, dan prestasi akademik mereka. [5]

Di SMA Al-Amanah Ciwidey, prevalensi anemia dan KEK di kalangan siswa cukup tinggi, dengan 21 siswi dan 14 siswa yang terdeteksi mengalami anemia dan kekurangan energi kronis. Data ini menunjukkan bahwa masalah anemia dan KEK sudah menjadi isu serius di kalangan remaja di sekolah tersebut. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh. Di sisi lain, KEK yang disebabkan oleh kekurangan kalori dapat menghambat pertumbuhan fisik dan menyebabkan gangguan metabolisme yang memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja. [6]

Penyebab utama dari tingginya prevalensi anemia dan KEK di SMA Al-Amanah Ciwidey adalah kurangnya edukasi gizi yang memadai di kalangan remaja. Banyak remaja yang belum memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang untuk mendukung kesehatan tubuh mereka. Selain itu, masih banyak remaja yang kurang memperhatikan konsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah anemia. Kurangnya pengetahuan ini, ditambah dengan terbatasnya akses terhadap informasi gizi yang benar, memperburuk keadaan gizi remaja di SMA tersebut.

Pendidikan gizi yang efektif sangat penting dalam mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Edukasi tentang pola makan yang sehat dan bergizi seimbang dapat memberikan pengetahuan yang dibutuhkan oleh remaja untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait dengan pemilihan makanan sehari-hari. [3]

Selain itu, pemahaman tentang pentingnya asupan zat besi, vitamin B12, asam folat, serta makanan yang mengandung kalori yang cukup sangat diperlukan agar remaja dapat terhindar dari masalah anemia dan KEK. Namun, selain edukasi, intervensi medis seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) juga merupakan salah satu solusi yang efektif dalam pencegahan anemia pada remaja. Tablet tambah darah, yang mengandung zat besi dan vitamin, telah terbukti efektif dalam mengatasi defisiensi zat besi dan mencegah anemia pada remaja. [7]

Program pemberian tablet tambah darah kepada remaja perempuan di Indonesia juga telah diimplementasikan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan, namun masih banyak siswa yang tidak memanfaatkan program ini secara optimal. [8]

Oleh karena itu, kombinasi antara edukasi gizi yang tepat dan pemberian tablet tambah darah secara rutin diharapkan dapat mengurangi prevalensi anemia dan KEK di SMA Al-Amanah Ciwidey. Selain itu, penerapan strategi pendidikan gizi yang berbasis pada metode yang menarik

dan mudah dipahami oleh remaja dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam upaya pencegahan masalah gizi.

Berbagai penelitian terkait intervensi edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah pada remaja menunjukkan bahwa kombinasi antara keduanya dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perbaikan status gizi. [3] Penelitian oleh Abdillah et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada remaja perempuan di sekolah dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang, serta meningkatkan penerimaan terhadap konsumsi tablet tambah darah. [8]

Selain itu, Indriasari et al. (2022) juga menemukan bahwa intervensi edukasi gizi yang didukung dengan pemberian tablet tambah darah dapat menurunkan angka prevalensi anemia di kalangan remaja di beberapa sekolah di Indonesia. [9]

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Yuliasuti et al. (2023), yang mengungkapkan bahwa program pemberian tablet tambah darah yang dilengkapi dengan edukasi gizi berhasil mengurangi prevalensi anemia dan KEK pada remaja di daerah pedesaan. [10]

Mengacu pada hasil-hasil penelitian tersebut, intervensi pencegahan anemia dan KEK di SMA Al-Amanah Ciwidey perlu dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif, melibatkan edukasi gizi yang memadai dan pemberian tablet tambah darah secara rutin. Upaya ini diharapkan tidak hanya dapat menurunkan prevalensi anemia dan KEK di kalangan siswa, tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, melalui program ini, diharapkan dapat tercipta generasi remaja yang lebih sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah pada remaja di SMA Al-Amanah Ciwidey. Penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan utama sebagai berikut:

Tahap 1: Pre-test Pada tahap ini, dilakukan pengukuran pengetahuan awal peserta mengenai gizi sehat dan pola makan yang bergizi. Pre-test diberikan dalam bentuk kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pentingnya zat gizi, jenis makanan yang mengandung zat besi, serta pemahaman umum mengenai anemia dan KEK. Kuesioner ini dirancang untuk menggali pengetahuan dasar para peserta terkait isu gizi yang relevan. Peserta yang terlibat dalam penelitian ini adalah 35 siswa dan siswi SMA Al-Amanah Ciwidey, terdiri dari 21 siswi dan 14 siswa, yang mengalami anemia atau KEK berdasarkan pemeriksaan awal. Karakteristik peserta beragam, namun semuanya berusia 16-17 tahun dan berada pada tingkat pendidikan yang sama, yakni kelas XII.

Tahap 2: Edukasi Gizi Remaja Pada tahap kedua, peserta diberikan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi. Edukasi dilakukan melalui sesi penyuluhan yang dilaksanakan oleh panitia menggunakan materi yang mudah dipahami, termasuk pembahasan tentang jenis-jenis makanan yang kaya akan zat besi, vitamin, serta cara mengatur pola makan yang seimbang untuk mencegah anemia dan KEK. Edukasi ini disampaikan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan penyuluhan visual untuk menarik perhatian peserta dan memudahkan mereka dalam memahami konsep-konsep gizi yang disampaikan.

Tahap 3: Pembagian Tablet Tambah Darah. Setelah edukasi gizi, setiap peserta diberikan tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi dan vitamin untuk mendukung pencegahan anemia. Pemberian TTD dilakukan setiap minggu selama periode penelitian, yakni selama 4 minggu berturut-turut. Setiap peserta diawasi dalam mengonsumsi tablet tambah darah tersebut sesuai dengan dosis yang telah ditentukan oleh guru. Pemberian TTD ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin peserta serta mendukung perbaikan status gizi mereka.

Tahap 4: Post-test Setelah intervensi, peserta kembali diberikan post-test yang memiliki struktur kuesioner yang serupa dengan pre-test. Post-test bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta mengenai gizi sehat telah meningkat setelah diberikan edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah. Post-test ini juga digunakan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya pola makan yang sehat dalam pencegahan anemia dan KEK.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengukur efektivitas perubahan pengetahuan peserta setelah intervensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* (jika data terdistribusi normal) atau uji *Wilcoxon signed-rank* (jika data tidak terdistribusi normal). Uji *paired t-test* digunakan untuk membandingkan perbedaan rata-rata skor pre-test dan post-test dalam kelompok yang sama. Sementara itu, uji *Wilcoxon signed-rank* digunakan apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan peserta tentang gizi sebelum dan setelah mendapatkan edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah. Semua analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $p < 0,05$.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan dapat diperoleh bukti yang kuat mengenai efektivitas kombinasi edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah dalam meningkatkan pengetahuan gizi serta mencegah anemia dan KEK pada remaja di SMA Al-Amanah Ciwidey..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat sadar gizi remaja sebagai upaya cegah anemia dan KEK remaja dilaksanakan di SMK Al-Amanah Ciwidey Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai skrining anemia dan penilaian status gizi remaja yang merupakan calon ibu untuk mendukung upaya pencegahan secara dini kejadian *stunting* khususnya di Kabupaten Bandung Barat yang merupakan penyumbang terbesar angka *stunting* di Jawa Barat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2025. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi tentang gizi remaja, anemia dan KEK. Sebelum kegiatan pemberian materi tentang gizi remaja para siswa melaksanakan pre tes sebagai upaya untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang gizi remaja, anemia dan KEK. Hasil dari pre test yang dilakukan didapatkan 20% (7 orang) berpengetahuan baik, 26% (9 orang) berpengetahuan cukup dan 54% (19 orang) berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan *pre test*, pendidikan kesehatan yaitu pemberian materi tentang anemia, *stunting* serta gizi pada remaja. Setelah selesai pemberian materi kuesioner kembali untuk menilai tingkat pengetahuan mereka (post tes), dari hasil post tes yang telah dilakukan didapatkan hasil, 29 orang (83%) berpengetahuan baik dan 6 orang (17%) berpengetahuan cukup. Hasil penilaian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Antusias dari para peserta membuat kegiatan ini tampak hidup, para peserta aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang belum dimengerti dan saling bertukar pengalaman antara siswi satu dengan yang lain terutama tentang asupan gizi yang selama ini dikonsumsi oleh masing-masing peserta. Hasil ini sejalan dengan Penelitian oleh Abdillah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Edukasi di Sekolah dapat mencegah Anemia pada Remaja.



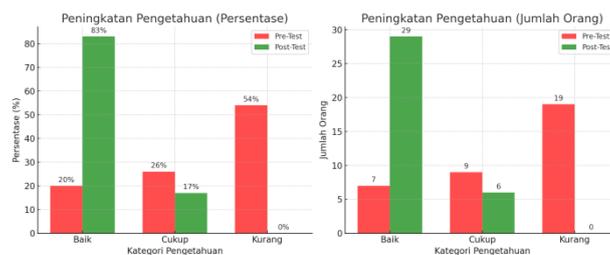
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pemaparan materi Anemia dan KEK pada remaja kelas XII di SMA Al-Amanah Ciwidey



Gambar 2. Dokumentasi pembagian Tablet Tambah Darah pada remaja kelas XII di SMA Al-Amanah Ciwidey



Gambar 3. Dokumentasi pelatihan pengetahuan tentang materi yang telah di sampaikan



Gambar 4. Peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi (%)

Grafik kiri (Persentase):

1. Pengetahuan "Baik" meningkat dari **20% menjadi 83%**.
2. Pengetahuan "Cukup" berkurang dari **26% menjadi 17%**.
3. Pengetahuan "Kurang" yang awalnya **54% turun menjadi 0%**, artinya semua siswa memiliki pemahaman minimal "Cukup" setelah edukasi.

Grafik kanan (Jumlah Orang):

1. Siswa yang berpengetahuan "Baik" meningkat dari **7 orang menjadi 29 orang**.
2. Siswa yang berpengetahuan "Cukup" turun dari **9 orang menjadi 6 orang**.
3. Tidak ada lagi siswa dengan pengetahuan "Kurang" setelah post-test.

Berikut adalah tabel yang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa SMA Al-Amanah Ciwidey tentang pencegahan anemia dan KEK dengan pola makan sehat berdasarkan hasil pre-test dan post-test:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (%)	Pre-Test (Orang)	Post-Test (%)	Post-Test (Orang)
Baik	20%	7 orang	83%	29 orang
Cukup	26%	9 orang	17%	6 orang
Kurang	54%	19 orang	0%	0 orang

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan siswa dan siswi SMA Al-Amanah Ciwidey berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Data ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Pembahasan

Upaya preventif kejadian anemia pada remaja perlu dilakukan sebagai upaya yang dapat mendukung untuk menekan angka kejadian *stunting* sedini mungkin agar kejadian *stunting* pada bayi baru lahir dapat dicegah sehingga tidak berdampak sampai usia balita dan seterusnya. 1000 hari pertama kehidupan adalah awal dari perkembangan anak. Masa remaja merupakan masa awal persiapan kehamilan, sehingga perlu diupayakan dengan sebaik – baiknya gizi pada masa remaja. Seperti yang kita ketahui bahwa status gizi pada masa remaja memiliki peran yang sangat penting bagi persiapan kehamilan seorang wanita karena banyaknya angka kejadian anemia pada remaja khususnya diwilayah Kabupaten Bandung Barat sehingga upaya deteksi dini dan pencegahan anemia pada remaja perlu diwaspadai. Pendidikan kesehatan tentang anemia, gizi remaja serta *stunting* sangan perlu diberikan sebagai bekal awal para remaja menjadi calon ibu agar kelak bayi yang dilahirkan tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan khususnya kejadian *stunting*.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan peserta tidak hanya bergantung pada edukasi itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, akses terhadap makanan bergizi, serta efektivitas program TTD.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena dari hasil PkM didapatkan kesimpulan bahwa: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dengan diikuti oleh 35 siswa dan siswi, terdapat peningkatan pengetahuan dari kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan yaitu dari 20% (7 orang) berpengetahuan baik, 26% (9 orang) berpengetahuan cukup dan 54% (19 orang) berpengetahuan kurang menjadi 29 orang (83%) berpengetahuan baik dan 6 orang (17%) berpengetahuan cukup. Program edukasi pencegahan anemia dan KEK dengan pola makan sehat serta pemberian tablet tambah darah (TTD) memiliki berbagai dampak positif

dalam jangka panjang, baik bagi individu maupun masyarakat yaitu adanya Peningkatan Kesehatan Remaja yang dapat mengurangi prevalensi anemia dan KEK di kalangan remaja, sehingga mereka lebih sehat, aktif, dan produktif, Meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar, yang berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik. Adanya perubahan pola makan yang berkelanjutan membentuk kebiasaan makan sehat sejak remaja, yang dapat berlanjut hingga dewasa, Meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi zat besi, protein, vitamin, dan mineral lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun Dampak Sosial dan Ekonominya yaitu Mengurangi risiko masalah kesehatan akibat anemia dan KEK di masa depan, yang dapat menekan biaya pengobatan, Meningkatkan kualitas generasi muda yang lebih sehat dan produktif, mendukung pembangunan sumber daya manusia yang lebih baik. Efek Multiplier dalam Masyarakat yaitu peserta yang telah mendapatkan edukasi dapat menjadi agen perubahan dalam keluarga dan komunitasnya, menyebarkan informasi kepada teman, saudara, dan lingkungan sekitar, Mendorong kebijakan sekolah untuk menyediakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, seperti kantin yang menjual makanan bergizi.

Adapun beberapa Rekomendasi untuk Keberlanjutan Program yaitu seperti Perluasan Program ke Sekolah Lain, Program ini dapat diperluas ke sekolah lain di wilayah Ciwidey atau daerah sekitarnya untuk menjangkau lebih banyak remaja, Dapat dilakukan kerja sama dengan Dinas Kesehatan atau lembaga terkait untuk implementasi lebih luas. Dan juga diperlukan edukasi lanjutan setiap semester untuk memastikan remaja terus menerapkan pola makan sehat, Bisa dilakukan dengan variasi metode seperti seminar, praktik memasak sehat, dan kampanye melalui media sosial. Lalu Monitoring dan Evaluasi Rutin seperti sekolah dan tenaga kesehatan dapat melakukan pemantauan berkala terhadap status gizi siswa, termasuk cek hemoglobin dan pemantauan konsumsi TTD, Survei pre-test dan post-test berkala untuk mengukur efektivitas program. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat seperti mengadakan sesi edukasi bagi orang tua agar mereka juga mendukung penerapan pola makan sehat di rumah, Mengajak pihak kantin sekolah untuk menyediakan makanan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi. Penguatan Kebijakan Sekolah dengan cara menerapkan kebijakan wajib minum TTD setiap minggu untuk memastikan konsumsi rutin, Memasukkan edukasi gizi ke dalam kurikulum sekolah agar menjadi bagian dari pembelajaran yang berkelanjutan. Dengan rekomendasi ini, program dapat berjalan secara konsisten dan berdampak lebih luas dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung keberhasilan program edukasi pencegahan anemia dan KEK dengan pola makan sehat serta pemberian tablet tambah darah di SMA Al-Amanah Ciwidey. Terima kasih kepada mitra yang terlibat, yang telah memberikan dukungan dalam bentuk sumber daya, tenaga, dan fasilitas sehingga program ini dapat berjalan dengan baik. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam meningkatkan kesehatan remaja di sekolah ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada dosen pembimbing, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama pelaksanaan program ini. Bimbingan yang diberikan sangat membantu dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi program agar berjalan secara efektif dan memberikan manfaat nyata bagi peserta. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada tim yang telah memberikan dana, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Bantuan yang diberikan memungkinkan kami untuk menyediakan materi edukasi, tablet tambah darah, serta kegiatan pendukung lainnya yang membantu meningkatkan pemahaman dan kesehatan peserta program. Semoga kerja sama dan dukungan yang telah diberikan dapat terus berlanjut untuk program-program lainnya yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Sekali lagi, terima kasih atas dedikasi dan kontribusi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Caren Patrysha, Nurul Azizah, and Gusmaneli Gusmaneli, "Meningkatkan Partisipasi Siswa Melalui Metode Project Based Learning dalam Pendidikan Agama Islam," *JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 01–12, 2024, doi: 10.56910/jispendiora.v3i2.1399.
- [2] M. D. Sariyani, K. S. Ariyanti, R. Winangsih, and C. I. M. Pemayun, "Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tabanan Tahun 2020," *Indones. J. Community Empower.*, vol. 2, no. 2, pp. 90–97, 2020, doi: 10.35473/ijce.v2i2.754.
- [3] T. U. Kusuma, "Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review," *J. Surya Muda*, vol. 4, no. 1, pp. 61–78, 2022, doi: 10.38102/jsm.v4i1.162.
- [4] R. Munir, A. Sari, and D. F. Hidayat, "Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia," *J. Pemberdaya. dan Pendidik. Kesehat.*, vol. 1, no. 02, pp. 83–93, 2022, doi: 10.34305/jppk.v1i02.432.
- [5] V. Nomor, J. Desember, H. Budi, and M. Rika, "Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius," vol. 1, pp. 24–35, 2023.
- [6] R. D. Sukmaningtyas, T. Yuniarti, and A. Wisiyanto, "Optimalisasi Efektivitas Jus Buah Bit Terhadap Remaja Perempuan Dengan Anemia : Literature Review," *J. Lang. Heal.*, vol. 5, no. 2, pp. 561–570, 2024.
- [7] W. Citta, C. Putri, M. Sari, A. Detaviani, I. Khairunnisa, and N. Hasanah, "Efektivitas Suplementasi Zat Besi Serta Pengaturan Pola Asupan Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 1, pp. 419–425, 2024.
- [8] M. A. I. Abdillah, T. Triawanti, A. Rosida, M. S. Noor, and N. Muthmainah, "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengonsumsi Tablet Tambah Darah," *Homeostasis*, vol. 5, no. 3, p. 648, 2023, doi: 10.20527/ht.v5i3.7739.
- [9] R. Indriasari, SKM,MPHCN, PhD, M. A. Mansur, N. R. Srifitayani, and A. Tasya, "Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar," *Amerta Nutr.*, vol. 6, no. 3, pp. 256–261, 2022, doi: 10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261.
- [10] I. Kebijakan and K. Merdeka, "3 1,2,3," vol. 08, no. 6, pp. 1221–1230, 2023..