

Edukasi Siswa dalam Pencegahan Anemia dan Revitalisasi Kader UKS di SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta

Adhila Fayasari^{*1}, Anis Febri Nilansari², Ryan Rohmansyah³

^{1,3}Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: fayasari@gmail.com¹, anis@upy.ac.id², ryanrohmansyah@upy.ac.id³

Abstrak

Remaja merupakan kelompok strategis dalam pembangunan kesehatan jangka panjang. Anemia masih menjadi masalah gizi utama pada siswa SMK akibat pola makan tidak seimbang. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang seharusnya menjadi pusat edukasi dan pelayanan kesehatan belum dimanfaatkan secara optimal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan merevitalisasi peran UKS melalui edukasi gizi dan pelatihan PHBS serta konsumsi tablet tambah darah (TTD). Metode yang digunakan antara lain penyuluhan, pelatihan, dan lomba edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa, dari 20% menjadi 87% pada kelas UKS dan dari 24% menjadi 68% pada kelas Gizi. Selain itu, 94% siswa memahami pentingnya konsumsi TTD. Edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja.

Kata kunci: Anemia, Edukasi Gizi, Kesehatan Sekolah, Revitalisasi UKS, Siswa SMK.

Abstract

Adolescents are a strategic group in the development of long-term public health. Anemia remains a major nutritional issue among vocational high school students due to unbalanced dietary patterns. The School Health Unit (UKS), which is intended to serve as a center for health education and services, has not been optimally utilized. This community service program aimed to revitalize the role of UKS through nutrition education, training on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), and promotion of iron-folic acid (IFA) tablet consumption. The methods included health education sessions, training, and educational competitions. Evaluation results showed an increase in student knowledge, from 20% to 87% in the UKS class and from 24% to 68% in the Nutrition class. Additionally, 94% of students understood the importance of consuming IFA tablets. This intervention proved effective in improving adolescent health literacy.

Keywords: Anemia, Nutrition Education, Revitalization of School Health Unit, School Health, Vocational High School Students.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu penentu generasi masa depan. Status gizi pada remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan, produktivitas, dan perkembangan kognitif. Berdasarkan Survey Status Kesehatan pada tahun 2023 Prevalensi kurus dan sangat kurus di Yogyakarta sebesar 10,2% dan 2,6% pada kelompok usia 16-18 tahun. Angka ini lebih besar dibandingkan dengan angka nasional di Indonesia, baik kelompok kurus maupun gemuk. Remaja putri anemia di Indonesia usia 5-14 tahun dan 15-24 tahun yang tidak hamil sebesar 16,3% dan 15,5%[1]. Anemia remaja putri di Kota Yogyakarta sebesar 29%[2], anemia ibu hamil di Sleman, sebesar 9,78%, belum ada data terbaru terkait anemia remaja putri [3].

Permasalahan gizi ini tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, perilaku merokok, dan keberagaman konsumsi makanan [4]. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makanan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi, dengan tingkat konsumsi buah dan sayuran di bawah rekomendasi [5]. Konsumsi makanan cepat saji semakin meningkat, terutama di daerah perkotaan. Sebanyak 93,2% remaja di perkotaan dan 95,3% di pedesaan jarang mengonsumsi buah dan sayur [6]. Faktor yang memengaruhi rendahnya konsumsi gizi seimbang meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, uang

saku, preferensi makanan, pengetahuan, dukungan teman sebaya, serta persepsi citra tubuh [7], [8].

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, termasuk remaja, akibat kurangnya asupan gizi seimbang. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya konsumsi zat besi, protein, dan vitamin yang esensial dalam makanan sehari-hari [9]. Dampak anemia tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, seperti kelelahan dan daya tahan tubuh yang rendah, tetapi juga memengaruhi kemampuan belajar siswa, termasuk konsentrasi dan prestasi akademik mereka [10]. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi anemia pada siswa menjadi prioritas penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas generasi muda.

SMK Negeri 2 Godean terletak di pinggir wilayah Kota Yogyakarta atau wilayah peri-urban. Peri-urban dapat didefinisikan dalam kaitannya dengan daerah metropolitan terdekat pada batas dalamnya, daerah pedesaan pada batas luarnya, atau sebagai lahan di antaranya [11]. Pengetahuan siswa mengenai gizi masih tergolong rendah, terutama dalam memahami jenis makanan dan gizi seimbang [12]. Banyak siswa yang belum menyadari hubungan antara asupan makanan bergizi dan kesehatan tubuh mereka [13]. Kondisi ini menunjukkan perlunya program intervensi yang dapat memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada siswa untuk menerapkan pola hidup sehat.

Di sisi lain, keberadaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat membantu pergerakan literasi kesehatan pada siswa di sekolah. UKS yang seharusnya menjadi pusat layanan kesehatan dan edukasi di sekolah seringkali kurang dimanfaatkan secara optimal. UKS hanya digunakan sebagai tempat istirahat bagi siswa yang sakit tanpa adanya program promotif atau preventif yang berkelanjutan [14]. Padahal, UKS memiliki potensi besar untuk menjadi wadah pengembangan kesadaran kesehatan, termasuk dalam edukasi anemia dan gizi. Hambatan utama dalam pengelolaan UKS antara lain keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatihan bagi kader kesehatan sekolah, serta minimnya keterlibatan aktif siswa dan kolaborasi dengan lembaga kesehatan eksternal [15].

Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi dan kesehatan siswa melalui revitalisasi UKS di SMK Negeri 2 Godean. Program mencakup peningkatan kapasitas kader UKS, edukasi gizi seimbang, promosi konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta pelatihan PHBS. Dampak diukur melalui perubahan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi dan anemia sebelum dan sesudah intervensi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Godean Yogyakarta pada bulan Januari-Februari 2025. SMK 2 Negeri Godean terdiri dari 3 jurusan yaitu tata boga, kecantikan dan tata busana. Sebagian besar siswa merupakan siswi. Sekolah ini telah bekerja sama dengan Puskesmas Godean 1 dalam distribusi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Sasaran kegiatan ini ada 2 yaitu yang pertama adalah siswa pengurus PMR dan siswa Kelas Boga. Adapun tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir.

Persiapan dimulai dengan perijinan, survey awal dan diskusi permasalahan gizi remaja dan penyelenggaraan UKS dengan wakil kepala sekolah dan pembina UKS. Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah didapatkan informasi bahwa siswa di SMK Negeri 2 Godean mengalami permasalahan gizi seperti gejala anemia, pola makan tidak seimbang, dan kepatuhan TTD yang kurang. Adapun kegiatan di UKS dilakukan oleh siswa PMR (Palang Merah Remaja) yang tersebar di setiap kelas dan sudah terlatih. Namun ada UKS hanya digunakan sebagai tempat istirahat bagi siswa yang sakit, serta siswa masih kurang paham mengenai pemberian obat dan penggunaan obat dalam penanganan permasalahan kesehatan sehari-hari siswa.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dibagi menjadi 2 agenda yaitu peningkatan edukasi mengenai gizi untuk mencegah anemia untuk kelas gizi dan peningkatan pengetahuan dan revitalisasi UKS untuk kelas kader UKS. Kegiatan ini dilakukan dengan mengkombinasikan metode ceramah, video, games dan demonstrasi lomba sekaligus. Kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi, yaitu Hari ke 1, pada 21 Januari 2025, dilakukan kegiatan edukasi mengenai

beberapa topik yaitu, perilaku hygiene dan gizi mencegah anemia serta rutin konsumsi tablet tambah darah. Kegiatan edukasi diberikan oleh narasumber dari program studi gizi dan farmasi. Hari ke-2, pada 10 Februari 2025 dilakukan review materi dan lomba partisipatif oleh siswa untuk meningkatkan pemahaman materi. Siswa yang hadir berjumlah 41 siswa, terdiri dari 38 siswi dan 3 siswa.

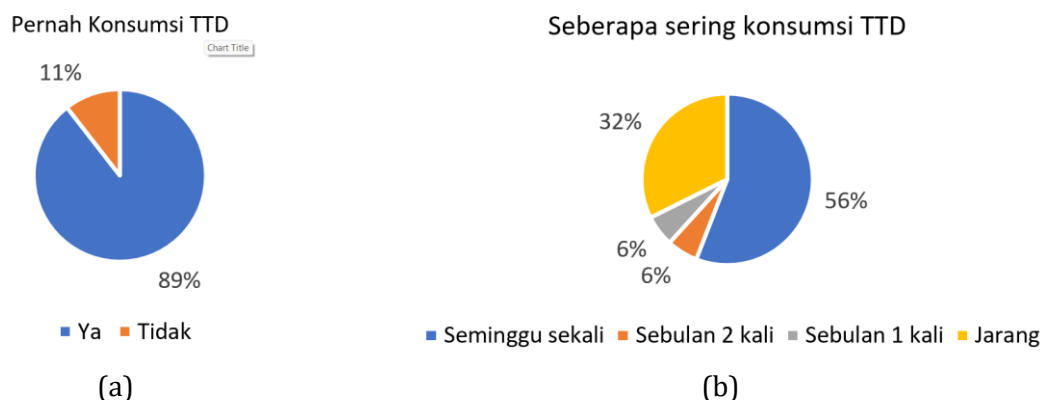
Tahapan akhir yaitu evaluasi. Evaluasi kegiatan PkM ini dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan dengan kuesioner sejumlah 10 pertanyaan pilihan ganda. Skor dibagi dengan nilai total kemudian dihitung persentase. Kegiatan ini dikatakan berhasil jika skor pengetahuan $>70\%$, dan partisipasi aktif peserta dalam diskusi maupun lomba.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Identifikasi Masalah dan Survey Awal

Tahapan awal dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diskusi terkait dengan kondisi permasalahan gizi pada remaja putri di SMK N 2 Godean, dan kondisi UKS dengan wakil kepala sekolah bidang kurikulum dan pembina UKS. Berdasarkan hasil diskusi didapatkan masih kurangnya kepatuhan siswi dalam mengonsumsi TTD dan kebiasaan jarang sarapan serta sering mengonsumsi teh yang berisiko pada tinggi kejadian anemia. Walaupun begitu hasil pemeriksaan hemoglobin tidak menunjukkan ada masalah dari kondisi anemia, namun tetap tidak bisa dibiarkan.

Berdasarkan hasil survey awal didapatkan hasil dari 38 siswi, sebanyak 89% pernah mengonsumsi tablet tambah darah. Dari yang sering konsumsi TTD, frekuensi konsumsinya bervariasi. Sebagian besar sudah menerapkan konsumsi seminggu sekali (di luar konsumsi saat haid) [16], yaitu sebesar 56%, 6% yang sebulan sekali ataupun 2 kali dan masih ada 32% yang jarang mengonsumsi. Berdasarkan Gambar 2, 31% menjawab tidak ragu untuk mengonsumsi. Namun sebagian besar alasan siswi jarang mengonsumsi TTD karena rasa (41%), kedua karena efek samping seperti sembelit, pusing dan mual (15%) sisanya karena bau amis dan warna yang terlihat seperti darah. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa faktor utama dari kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri adalah pemahaman terkait manfaat dari TTD tersebut terhadap kesehatan [17], [18].



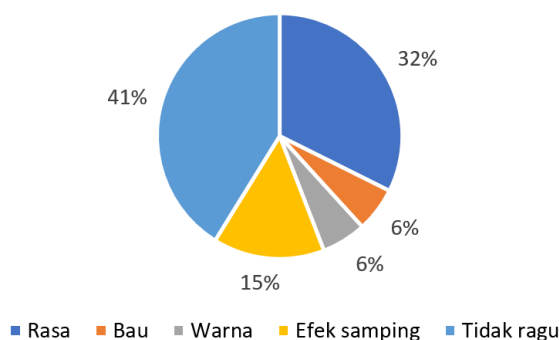
Gambar 1. Hasil Survey mengenai kebiasaan konsumsi TTD (a) $n=38$; (b) $n=34$.

Berdasarkan hasil evaluasi dan pencapaian kinerja UKS di SMK N 2 Godean, didapatkan bahwa anggota PMR jarang mendapatkan *upgrade* ilmu mengenai kesehatan, terutama untuk menangani murid/siswa yang sakit, dan penggunaan beberapa alat di UKS, sehingga perlu diadakan kegiatan refreshment/revitalisasi lebih lanjut.

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 2 kelas edukasi utama, yaitu kelas UKS yang merupakan perwakilan dari anggota PMR di tiap kelas (16 kelas) dan kelas Gizi yang diambil dari beberapa

kelas Boga dengan asumsi, siswa sudah memahami detail mengenai jenis-jenis bahan pangan dan yang nantinya diminta untuk dapat menjadi kader gizi khusus untuk dapat menyusun menu sehat sebanyak 25 siswa.

Apa yang membuat Anda ragu mengonsumsi tablet tambah darah?



Gambar 2. Alasan tidak mengonsumsi TTD (n=34)

Berikut merupakan karakteristik siswa yang mengikuti kegiatan PkM ini. Total siswa yang berpartisipasi sebanyak 41 siswa pada Hari ke-1 dan 38 pada hari ke-2. Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat distribusi siswa, sebagian besar didominasi oleh perempuan di kedua kelas. Status gizi didominasi status gizi normal, namun masih terdapat siswa yang kurus dan gemuk (masing-masing kelas UKS 12,5% dan 18,7%, sedangkan kelas Gizi 32% dan 20%). Sebanyak 75% dan 80% sudah pernah mendapat edukasi gizi di kedua kelas.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan PkM

Variabel	UKS	Gizi
Kelas	16 (39,1)	25 (60,9)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0 (0,0)	3 (12,0)
Perempuan	16 (100,0)	22 (88,0)
Status Gizi		
Kurus	2 (12,5)	8 (32,0)
Normal	11 (68,8)	12 (48,0)
Gemuk	3 (18,7)	5 (20,0)
Pernah mendapat edukasi gizi		
Ya, Sudah	12 (75,0)	20 (80,0)
Belum	4 (25,0)	5 (20,0)

b. Pelaksanaan Kegiatan PkM

Kegiatan kelas dilakukan secara bersamaan, dengan pemberian materi secara paralel pada hari pertama 21 Januari 2025., dan hari kedua pada 10 Februari 2025. Adapun rangkaian kegiatan terangkum dalam deskripsi berikut.

1) Penyuluhan dan Edukasi tentang Gizi Mencegah Anemia dan Rutin Konsumsi TTD

Melalui penyuluhan tentang pentingnya status gizi yang baik, siswa semakin memahami dampak dari pola makan yang tidak seimbang, seperti anemia dan obesitas. Selain itu, siswa juga diberikan informasi tentang konsumsi pangan bergizi yang bisa mendukung pertumbuhan dan

perkembangan mereka. Sebelum kegiatan ini, banyak siswa yang kurang sadar akan pentingnya asupan gizi yang seimbang dan dampak dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Namun, setelah mengikuti program penyuluhan dan pelatihan, mereka mulai menyadari pentingnya makanan bergizi dan bagaimana memilih makanan yang tepat untuk menjaga kesehatan (Gambar 7).

2) Edukasi terkait Personal Hygiene

Siswa SMK Negeri 2 Godean berhasil dilatih menjadi kader kesehatan yang memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh. Program ini membantu siswa untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi risiko penularan penyakit serta ketergantungan pada obat-obatan



(a)



(b)

Gambar 3. Kegiatan Hari ke-1 Pemberian Edukasi pada kelas Boga dan Kader UKS

3) Review Materi dan Games

Kegiatan penugasan siswa kelas Boga terkait dengan pembuatan bento sehat yang seharusnya dilakukan dengan secara langsung digantikan dengan pengumpulan ide dan perlombaan partisipatif pada hari kedua 10 Februari 2025, dikarenakan kesibukan praktek dan kegiatan belajar mengajar siswa yang sulit untuk mengkoordinasikan waktu.

Kegiatan digantikan dengan games yang melibatkan beberapa kelompok siswa berupa penugasan dan kuis/pertanyaan yang harus dijawab dalam waktu singkat terkait materi yang diberikan. Walaupun ada perubahan rencana kegiatan, penerimaan dan partisipasi dari siswa sangat baik. Siswa juga diberikan *handbook* terkait dengan materi kesehatan dan tips menyiapkan bento sehat.



(a)



(b)

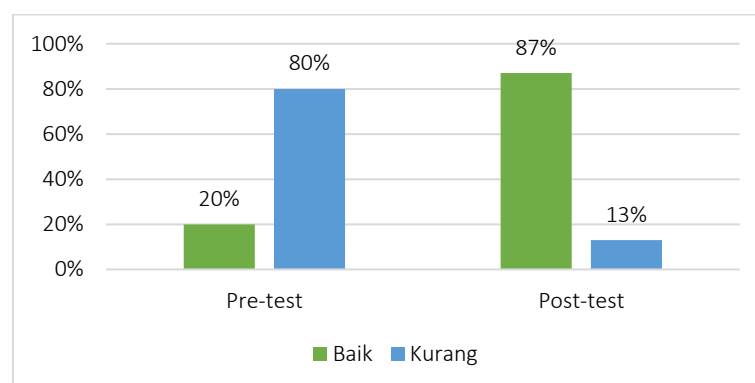
Gambar 4. Kegiatan Hari 2 Review Materi dan Games

4) Revitalisasi UKS

Pemanfaatan UKS di SMK Negeri 2 Godean mulai berjalan lebih optimal. Sebelumnya, UKS hanya digunakan sebagai tempat istirahat siswa yang sakit. Revitalisasi UKS dapat dilakukan dengan edukasi dan sosialisasi serta penyediaan sarana prasarana untuk mencapai sekolah sehat [19] Adapun beberapa komponen sekolah sehat sudah beberapa diterapkan di SMK Negeri 2 Godean ini namun belum maksimal. Setelah dilakukan revitalisasi dan pelatihan, UKS di sekolah ini tidak hanya menjadi tempat perawatan fisik, tetapi juga pusat edukasi kesehatan dengan program-program promotif dan preventif yang berkelanjutan. Revitalisasi juga diberikan dalam bentuk pemberian alat-alat pendukung penanganan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kerja para kader kesehatan untuk melaksanakan tugasnya. Hal ini diharapkan pemanfaatan UKS dapat lebih optimal sangat diperlukan agar fungsi UKS tidak hanya sebatas tempat perawatan fisik siswa yang sakit, tetapi juga sebagai sarana penyuluhan kesehatan dan penguatan perilaku hidup sehat di kalangan siswa. Final kegiatan di akhiri dengan pengukuhan kader kesehatan terbaik dan penyerahan pin kader, sebagai pengakuan dari kegiatan pelatihan yang telah diberikan.

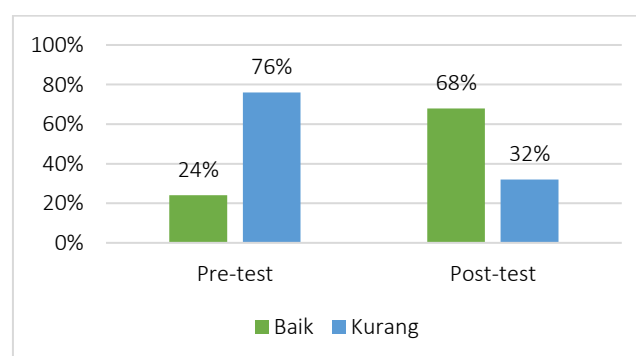
c. Hasil Evaluasi Pre dan Post-test

Berikut adalah hasil pre-test dan post-test pada kelas UKS (Gambar 5 dan 6). Berdasarkan hasil pre-post terdapat peningkatan pengetahuan kader UKS terhadap materi terkait bijak dalam penggunaan obat dan perilaku hygiene. Cut off pengetahuan baik pada 70 poin, dari pre-test yang pada kategori baik hanya 20%, meningkat menjadi 87% pada saat post-test. Peningkatan terutama pada item pertanyaan bagaimana menyimpan obat dan cara membaca tanggal kadaluarsa obat.



Gambar 5. Hasil Pre-Post Kader UKS

Berdasarkan hasil pre-post terdapat peningkatan pengetahuan kelas Gizi terhadap materi terkait gizi pencegahan anemia. Cut off pengetahuan baik pada 70 poin, dari pre-test yang pada kategori baik hanya 24%, meningkat menjadi 68% pada saat post-test. Peningkatan terutama pada item manfaat dari konsumsi tablet tambah darah dan jenis makanan yang dapat meningkatkan penyerapan dan menghambat penyerapan zat besi.



Gambar 6. Hasil Pre-Post Kelas Gizi

Pada akhir sesi hari ke-2, siswi juga ditanyakan pendapat mengenai TTD dan sebagian besar memahami manfaat kesehatan tersebut (94%). Manfaat yang disampaikan berupa, TTD mencegah anemia, dengan mencegah anemia dapat mencegah stunting nantinya, dan demi kesehatan di masa depan ketika menjadi ibu.



Gambar 7. Hasil Evaluasi Pemahaman Kepatuhan TTD pada remaja putri

d. Refleksi dan tantangan

Yogyakarta merupakan provinsi dengan kasus penyakit degeneratif tinggi, seperti hipertensi, diabetes mellitus dan stroke [20]. SMK N 2 Godean merupakan salah satu sekolah yang berada di peri-urban, wilayah perbatasan urban dan rural yang memiliki karakteristik rural namun akses yang mendekati urban. Berdasarkan survey status gizi, terdapat siswa dengan status gizi kurus dan gemuk (Tabel 1), dan di SMK N 2 Godean berada di wilayah dengan akses terhadap makanan cepat saji juga masih tinggi, sehingga remaja sebagai agen perubahan perlu menjaga pola makan untuk mencegah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kedua kelas baik kelas UKS dan kelas Gizi mendapatkan informasi yang sama, yang diharapkan perwakilan dari kelas tersebut dapat menjadi kader kesehatan dan memberikan contoh yang baik bagi teman-teman sekelasnya.

Adapun beberapa kendala ketika pelaksanaan PkM adalah siswa tidak fokus pada materi terakhir. Adapun memang pemberian edukasi juga mempertimbangkan waktu. Pemberian efektif hanya berkisar antara 15-20 menit lebih dari itu, pemberian edukasi menjadi kurang efektif karena beberapa peserta berbicara sendiri. Konsentrasi peserta sangat berpengaruh terhadap penerimaan materi yang diberikan [21]. Di sela-sela pemberian materi, siswa diajak untuk ice breaking dan pemberian video agar fokus kembali.

Beberapa siswa aktif bertanya mengenai makanan sehat dan terlihat sudah paham mengenai pedoman gizi seimbang walaupun dalam prakteknya masih belum dapat dilakukan karena kesibukan siswa/i SMK yang proporsi prakteknya lebih banyak dibanding siswa SMA biasa. Secara umum, penerimaan dan partisipasi siswi/a sudah baik. Hal ini juga dikarenakan beberapa peserta sudah terbiasa mendapatkan materi edukasi kesehatan dari pihak Puskesmas terutama siswa kelas Boga. Namun masih didapatkan kurangnya informasi dan ketrampilan dalam pemilihan makanan yang sehat dan bersih di kalangan siswa siswi SMK. Hal ini didukung juga dengan kondisi kantin dan pedagang makanan di sekitar sekolah didominasi dengan jenis makanan dan minuman yang mengandung densitas energi dan lemak tinggi, dan kurang serat. Sebagian besar perilaku konsumsi makan anak sekolah bergantung pada ketersediaan makanan yang ada [22]. Sehingga untuk kegiatan mendapat dapat menyasar pada pengayaan kantin sehat dan implikasi dari sekolah sehat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah menghasilkan dua capaian utama, yaitu peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang serta revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai pusat edukasi kesehatan. Peningkatan ini tercermin dari hasil evaluasi yang menunjukkan pemahaman siswa yang lebih baik terhadap pentingnya pola makan sehat dan aplikasi perilaku

higiene. Program ini juga berdampak positif terhadap siswa melalui peningkatan fungsi UKS sebagai sarana pembelajaran interaktif dan promotif kesehatan di lingkungan sekolah. UKS tidak hanya menjadi tempat layanan kesehatan dasar, tetapi juga berperan aktif dalam menyampaikan pesan-pesan gizi kepada siswa secara berkelanjutan.

Untuk menjamin keberlanjutan program, disarankan pelaksanaan pelatihan berkala bagi guru dan kader kesehatan siswa, serta pengembangan modul edukasi gizi yang kontekstual dan mudah digunakan. Strategi ini akan memperkuat kapasitas sekolah dalam menjaga peran UKS sebagai pusat edukasi dan mendukung perluasan dampak program ke sekolah-sekolah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Negeri 2 Godean, terutama Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum dan Guru Pembina UKS yang sudah membantu perizinan, penyediaan tempat serta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hunalika, Fadhila, Putri, Syifa dan tim Himpunan Mahasiswa Gizi UPY yang sudah membantu secara teknis dan memandu kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI, "Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2024," Jakarta, 2025.
- [2] Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, "Laporan Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2023," Yogyakarta, 2024.
- [3] Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, "Laporan Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2023," Sleman, 2024.
- [4] H. Hardinsyah, I. D. N. Supriasa, and dkk, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC, 2019.
- [5] UNICEF, "Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia," Jakarta, 2022. Accessed: Dec. 11, 2024. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/AnalisisLanskapKelebihanBeratBadandanObesitasdiIndonesia.pdf>
- [6] Kementerian Kesehatan, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, and UNICEF, "Ringkasan Proyek: Lingkungan Ritel Makanan yang Sehat Lebih Baik untuk Bisnis, Terbaik untuk Anak-anak," Jakarta, 2022. Accessed: Dec. 11, 2024. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/media/19506/file/Ringkasan%20Proyek:%20Lingkungan%20Ritel%20Makanan%20yang%20Sehat.pdf>
- [7] C. M. Amelia and A. Fayasari, "Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah remaja di SMP Negeri 238 Jakarta," *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 4, no. 1, p. 94, May 2020, doi: 10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642.
- [8] A. Fayasari, C. M. Amelia, and T. S. Wijayanti, "Factors Related to Fruit Vegetable Consumption of Adolescent in Rural and Urban Areas," *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 9, no. 2, pp. 1006–1016, Nov. 2020, doi: 10.30994/sjik.v9i2.393.
- [9] Y. Warda and A. Fayasari, "Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur," *Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 4, no. 2, p. 135, Feb. 2021, doi: 10.35842/ilgi.v4i2.198.
- [10] J. A. Siauta, T. Indrayani, and K. Bombing, "Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018," *Journal for Quality in Women's Health*, vol. 3, no. 1, pp. 82–86, Mar. 2020, doi: 10.30994/jqwh.v3i1.55.
- [11] B. R. G. Wibowo, P. Rahayu, and K. Kusumastuti, "Peri-urbanisasi dan Perubahan Struktur Ruang Perkotaan di Kawasan Solo Baru," *Jurnal Perencanaan Wilayah Kota dan Pemukiman*, vol. 6, no. 1, pp. 26–41, 2024, doi: <https://doi.org/10.20961/desa-kota.v6i1.76288.26-41>.
- [12] A. Fayasari, S. Sandra, M. M. Syahadah, D. Wulandari, and R. Akbar, "Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta," *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 8–15, Feb. 2023, doi: 10.56359/kolaborasi.v3i1.177.

- [13] D. Listyani, "Gambaran pengetahuan remaja putri kelas X tentang anemia di SMK N 2 Godean Sleman Yogyakarta," Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta, 2019. Accessed: Mar. 10, 2025. [Online]. Available: <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3670/>
- [14] M. Umakaapa and F. R. Suradji, "Pengaruh Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Merauke Papua Selatan," *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, vol. 2, no. 1, pp. 25–32, Mar. 2024, doi: 10.56303/jdik.v2i1.243.
- [15] W. Sando, M. D. Widodo, D. Yanthi, and N. Reza, "Identifikasi Hambatan dalam Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMPN 1 Panggalkn Kuras Kabupaten Pelalawan," *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, vol. 10, no. 1, pp. 23–28, 2021.
- [16] S. Sukotjo and E. Firna, *Pedoman Pemberian TTD bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi Covid19 Bagi tenaga kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021.
- [17] H. Bahar, "Perilaku Makan dan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi di SMKN 1 Kendari," *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat (JKKM)*, vol. 4, no. 1, 2024.
- [18] A. Nurjanah and M. Azinar, "Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas," *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, vol. 7, no. 2, pp. 244–254, Apr. 2023, doi: 10.15294/higeia.v7i2.64227.
- [19] F. D. C. Putri, F. N. Aisyah, A. P. Puspitasari, and F. A. Ardana, "Revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Melalui Edukasi Sekolah Sehat di Sekolah Dasar Negeri 01 Kebalen Bekasi," *Comserva: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 10, 2023, doi: <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i10.603>.
- [20] Kementerian Kesehatan RI, "Laporan Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023," Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2024.
- [21] R. Riinawati, "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 3, no. 4, 2021, doi: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>.
- [22] H. Muhimah and F. Farapti, "Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar," *Media Gizi Kesmas*, vol. 12, no. 1, pp. 575–582, Jun. 2023, doi: 10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582.