

PENDAMPINGAN KADER POSYANDU REMAJA PUTRI TENTANG CARA MENGGOMSUMSI TABLET FE BERSAMA JUS BUAH NAGA DENGAN PISANG AMBON

Magdalena Martha Tompunuh¹, Eka Rati Astuti^{2*}, Sri Sujawaty³,
Veny Delvia Pombaile⁴

^{1,2,3,4}Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo, Indonesia
ratiastuti10@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri membutuhkan perhatian serius. Di Indonesia, angka prevalensi anemia pada remaja perempuan mencapai 27,2%, jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Program pencegahan anemia pada remaja putri diperlukan untuk meningkatkan kesadaran untuk kondisi ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan keterampilan teknis (hardskill) kader posyandu remaja dalam memahami dan menerapkan konsumsi tablet zat besi (Fe) yang dikombinasikan dengan jus buah naga dan pisang ambon sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan non-teknis (softskill) dalam aspek komunikasi dan edukasi kesehatan agar para kader mampu menyampaikan informasi dengan benar dan efektif kepada rekan sebaya serta masyarakat. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi dan penyuluhan, serta pelatihan kepada 12 kader posyandu. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan hard skill kader dengan hasil yang telah dicapai mencapai 28,5%. Diharapkan, kader-kader ini mampu menyebarkan pengetahuan tentang pencegahan anemia di kalangan remaja lainnya.

Kata Kunci: Jus Buah Naga; Kader Posyandu Remaja Putri; Konsumsi Tablet Fe; Pisang Ambon; Tablet Zat Besi.

Abstract: *The high prevalence of anemia among adolescent girls requires serious attention. In Indonesia, the prevalence rate of anemia among adolescent females reaches 27.2%, significantly higher compared to males. A prevention program targeting anemia in adolescent girls is necessary to raise awareness about this condition. The aim of this activity is to enhance the technical skills (hard skills) of adolescent posyandu cadres in understanding and implementing the consumption of iron (Fe) tablets combined with dragon fruit juice and Ambon bananas as a preventive measure against anemia. Additionally, this activity aims to develop non-technical skills (soft skills) in communication and health education, enabling cadres to effectively and accurately deliver information to peers and the community. The activities were conducted through socialization, counseling, and training sessions with 12 youth Posyandu cadres. Evaluation using pre-test and post-test methods assessed the increase in knowledge and hard skills of the cadres, achieving an improvement of 28.5%. These cadres are expected to disseminate knowledge on anemia prevention among their adolescent peers.*

Keywords: *Adolescent Posyandu Cadres; Ambon Banana; Dragon Fruit Juice; Iron Supplement Consumption; Iron Tablets.*



Article History:

Received: 18-11-2024

Revised : 08-01-2025

Accepted: 08-01-2025

Online : 01-02-2025



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, baik di tingkat global maupun nasional. Menurut laporan WHO, prevalensi anemia secara global pada perempuan berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 28%. Kawasan Asia Tenggara tercatat sebagai wilayah dengan angka prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 42% (WHO, 2015). Di Indonesia, prevalensi anemia pada kelompok usia tersebut tercatat sebesar 23%, yang masih lebih tinggi dibandingkan dengan negara tetangga seperti Malaysia (21%) dan Singapura (22%) (Oktavia et al., 2024). Angka ini juga masih jauh di atas target prevalensi anemia global untuk perempuan usia 15 tahun ke atas, yang ditetapkan sebesar 12%. Selain itu, prevalensi anemia pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 26%, sementara pada perempuan usia 13-18 tahun sebesar 23%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32% (Indriani & Rahayu, 2023).

Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi (Fe) dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Priyanti et al., 2023). Produksi hemoglobin bergantung pada zat besi (Fe), vitamin C, dan tembaga, dimana zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, vitamin C membantu penyerapan zat besi, dan tembaga memfasilitasi proses penyerapan zat besi di saluran cerna (Purnaningsih & Isnaini, 2023). Tablet zat besi merupakan salah satu intervensi penting dalam pencegahan anemia, namun efektivitasnya dapat ditingkatkan dengan konsumsi bersama bahan alami seperti buah naga dan pisang ambon, yang kaya akan vitamin C dan nutrisi pendukung lainnya (Marissa & Tri Hendarini, 2021).

Buah naga mengandung vitamin C dan antioksidan tinggi yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari tablet Fe, sementara pisang ambon mengandung energi dan berbagai mineral yang membantu dalam metabolisme tubuh (Sinaga et al., 2015). Kombinasi tablet zat besi dengan konsumsi buah naga dan pisang ambon telah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Oleh karena itu, pendekatan kombinasi ini penting untuk diterapkan dalam program pencegahan anemia pada remaja (Widhawati et al., 2024).

Dalam hal ini, kader posyandu remaja memegang peran strategis sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi tablet zat besi dengan pendampingan asupan buah naga dan pisang ambon (Astuti, 2023). Kader posyandu remaja bertugas memberikan edukasi, pendampingan, serta sosialisasi terkait pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan sehat dan konsumsi suplemen zat besi. Melalui pelatihan yang berkelanjutan, kader diharapkan dapat menyampaikan informasi yang benar dan efektif kepada rekan sebaya serta lingkungan sekitarnya, sehingga prevalensi anemia pada remaja putri dapat ditekan secara signifikan. Dengan pendekatan ini, intervensi berbasis kader

posyandu remaja diharapkan mampu meningkatkan status kesehatan dan gizi remaja secara berkelanjutan (Novarica et al., 2023).

Mitra dalam kegiatan ini adalah kader posyandu remaja, yang memiliki peran strategis dalam upaya peningkatan derajat kesehatan remaja di lingkungan komunitas. Namun, kader posyandu remaja masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya pemantauan kadar hemoglobin secara berkala, kurangnya keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan yang akurat dan komunikatif, serta minimnya keterlibatan orang tua dalam mendukung penerapan pola hidup sehat di rumah (Wulandari, et al., 2024). Untuk mengatasi tantangan tersebut, solusi yang ditawarkan melalui program ini meliputi kegiatan pendampingan secara berkelanjutan dan penyuluhan yang sistematis (Dinas Kesehatan Kota Salatiga, 2023).

Pendampingan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam melakukan pemantauan kesehatan remaja, termasuk pengukuran kadar hemoglobin dan penerapan metode konsumsi tablet zat besi yang tepat dengan kombinasi jus buah naga serta pisang Ambon (Astuti & Yunita, 2021). Selain itu, penyuluhan juga akan melibatkan orang tua sebagai pihak yang berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di rumah. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan kader Posyandu Remaja dapat lebih kompeten dan percaya diri dalam menjalankan perannya serta mampu mendorong perubahan positif dalam perilaku kesehatan di kalangan remaja (Zumaro, 2024).

Untuk mengatasi tingginya prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pemberian suplemen, edukasi gizi, dan penguatan layanan kesehatan remaja (Sunarto & Winarti, 2024). Pertama, pemberian tablet zat besi bersama dengan sumber vitamin C, seperti jus buah naga atau jeruk, dapat menjadi solusi utama. Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi di saluran cerna, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah defisiensi zat besi (Krisnanda, 2020). Selain itu, edukasi mengenai pola makan yang kaya zat besi juga sangat penting. Remaja putri perlu didorong untuk mengonsumsi makanan tinggi zat besi, seperti daging merah, hati, dan sayuran hijau, serta menghindari konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi, terutama saat mengonsumsi tablet zat besi (Priyanti et al., 2023). Selain intervensi individu, peran Posyandu Remaja dapat diperkuat sebagai pusat edukasi dan pemantauan kesehatan remaja. Posyandu ini dapat menjadi tempat pemeriksaan hemoglobin rutin, penyuluhan kesehatan reproduksi, dan pelatihan bagi kader remaja untuk mengedukasi teman sebaya mengenai anemia. Dengan intervensi ini, diharapkan remaja putri dapat memahami pentingnya pencegahan anemia dan mengadopsi gaya hidup sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan mereka di masa depan (Anggreiniboti, 2022).

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendampingi kader posyandu remaja putri dalam memahami dan mempraktikkan cara mengonsumsi tablet Fe yang efektif dengan kombinasi jus buah naga dan pisang ambon. Pendampingan ini bertujuan meningkatkan penyerapan zat besi yang diperlukan untuk mengurangi risiko anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dirancang agar kader dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang memadai, sehingga mereka dapat menjadi perantara informasi kesehatan bagi teman sebaya mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini mencakup beberapa aktivitas penting yang melibatkan dosen dan mahasiswa. Dosen berperan dalam penyuluhan, pelatihan, sosialisasi, dan pendampingan kader posyandu remaja mengenai cara mengonsumsi tablet Fe bersama jus buah naga dan pisang ambon. Mahasiswa turut serta dalam mendampingi pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini. Pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah atau pemberian penyuluhan dan mendemostrasikan cara membuat jus buah naga dengan pisang ambon. Mitra kegiatan ini adalah kader posyandu remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kabila, Kabupaten Bonebolango. Jumlah mitra yang terlibat meliputi 12 kader posyandu.

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat menjalin koordinasi intensif dengan Puskesmas Kabila untuk memastikan keselarasan program dengan kegiatan kesehatan setempat.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Penyuluhan Anemia

Materi penyuluhan disampaikan menggunakan PowerPoint dengan proyektor LCD agar peserta lebih tertarik dan fokus pada topik yang disampaikan. Pemaparan materi juga dilengkapi sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta, khususnya remaja putri sebagai sasaran utama.

b. Demonstrasi Konsumsi Tablet Fe dengan Nutrisi Pendukung

Demonstrasi dilakukan untuk memperlihatkan secara langsung cara yang benar dalam mengonsumsi tablet Fe bersamaan dengan jus buah naga dan pisang ambon.

3. Evaluasi Pelaksanaan Program dan Rencana Tindak Lanjut

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan melalui metode pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan peserta terkait konsumsi tablet zat besi (Fe) dalam pencegahan anemia. Indikator keberhasilan program ini meliputi peningkatan skor pengetahuan peserta

setelah intervensi, peningkatan keterampilan kader Posyandu Remaja dalam memberikan edukasi mengenai metode konsumsi tablet Fe yang tepat, serta meningkatnya kesadaran peserta tentang pentingnya pemantauan kadar hemoglobin secara berkala. Selain itu, keberhasilan juga diukur dari tingkat partisipasi aktif kader dalam kegiatan pendampingan dan penyuluhan, serta keterlibatan orang tua dalam mendukung praktik konsumsi tablet Fe di lingkungan keluarga. Dengan tercapainya indikator tersebut, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui pengabdian masyarakat ini, program ini dapat menjadi salah satu inisiatif yang mendukung penurunan angka anemia pada remaja putri di wilayah Puskesmas Kabila. Program ini sejalan dengan upaya pencegahan anemia yang berkelanjutan, yang berfokus pada peningkatan asupan zat besi dan penyerapan nutrisi melalui edukasi konsumsi tablet Fe yang dikombinasikan dengan jus buah naga dan pisang ambon.

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat menjalin koordinasi intensif dengan Puskesmas Kabila untuk memastikan keselarasan program dengan kegiatan kesehatan setempat. Diskusi dilakukan terkait penjadwalan, lokasi, dan teknis pelaksanaan, termasuk persiapan materi edukasi dan alat pendukung seperti tablet Fe, jus buah naga, pisang Ambon, serta perangkat untuk pengukuran hemoglobin. Hasil dari tahap persiapan menunjukkan bahwa koordinasi berjalan dengan baik dan seluruh kebutuhan program berhasil dipenuhi sesuai dengan perencanaan. Materi edukasi disusun secara sistematis, alat pendukung tersedia dalam jumlah yang memadai, dan kader Posyandu telah diberikan pengarahan awal mengenai peran serta tanggung jawab mereka dalam program ini. Meskipun terdapat beberapa kendala teknis kecil, seperti penyesuaian jadwal di tengah kesibukan kegiatan Puskesmas, hambatan tersebut berhasil diatasi melalui komunikasi yang efektif antara tim pelaksana dan pihak terkait. Secara keseluruhan, tahap persiapan dapat dikatakan telah terlaksana dengan optimal, baik dari segi usaha maupun hasil yang diperoleh, sehingga program siap untuk dilaksanakan dengan harapan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Penyuluhan tentang anemia pada remaja putri



Gambar 1. Penyuluhan tentang anemia pada remaja putri

Kegiatan penyuluhan diselenggarakan untuk memberikan edukasi tentang manfaat suplementasi tablet Fe serta peran nutrisi pendukung seperti vitamin C dari jus buah naga dan pisang ambon dalam meningkatkan penyerapan zat besi. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan PowerPoint dengan proyektor LCD agar peserta lebih tertarik dan fokus pada topik yang disampaikan. Pemaparan materi juga dilengkapi sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta, khususnya remaja putri sebagai sasaran utama.

b. Demonstrasi Konsumsi Tablet Fe dengan Nutrisi Pendukung

Demonstrasi konsumsi tablet Fe dengan nutrisi pendukung dilakukan secara sistematis untuk memastikan peserta memahami langkah-langkah yang benar dalam mengonsumsi tablet zat besi. Kegiatan diawali dengan penjelasan teoritis mengenai pentingnya suplementasi zat besi untuk mencegah anemia, serta manfaat kombinasi tablet Fe dengan jus buah naga dan pisang Ambon dalam meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. Setelah itu, fasilitator mendemonstrasikan secara langsung tahapan konsumsi yang benar, dimulai dengan memastikan kondisi perut peserta tidak dalam keadaan kosong, dilanjutkan dengan konsumsi tablet Fe menggunakan jus buah naga sebagai sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi, dan diikuti dengan konsumsi pisang Ambon untuk mengurangi risiko efek samping seperti mual atau gangguan pencernaan.

Setiap peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan sendiri tahapan yang telah didemonstrasikan dengan bimbingan langsung dari fasilitator. Selama proses praktik, peserta diberikan penilaian dan koreksi apabila terdapat kesalahan dalam penerapan metode. Selain itu, fasilitator juga memastikan setiap peserta memahami alasan di balik setiap tahapan yang dilakukan. Sesi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi hal-hal yang masih belum dipahami peserta. Secara umum, kegiatan

demonstrasi berjalan dengan lancar, diiringi dengan antusiasme yang tinggi dari peserta. Peserta tidak hanya mampu memahami materi dengan baik tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk menerapkan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan jus buah naga campur pisang ambon

Gambar 2 di atas menunjukkan proses pembuatan jus buah naga yang dicampur dengan pisang Ambon sebagai pendukung konsumsi tablet Fe. Fasilitator memperlihatkan langkah-langkah pembuatan jus yang meliputi pemilihan buah yang segar, proses pemotongan buah, dan pencampuran kedua bahan menggunakan blender. Penjelasan juga diberikan terkait manfaat kombinasi buah naga dan pisang Ambon dalam membantu penyerapan zat besi serta mengurangi efek samping yang mungkin timbul setelah mengonsumsi tablet Fe. Dengan adanya demonstrasi ini, peserta mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana mempersiapkan nutrisi pendukung secara praktis dan efektif di rumah.

3. Evaluasi Pelaksanaan Program dan Rencana Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan dengan metode pre-test dan post-test guna mengukur tingkat peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsumsi tablet Fe dalam pencegahan anemia. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 71,5% peserta memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 28,5% memiliki pengetahuan yang rendah. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan baik. Evaluasi ini menunjukkan bahwa program penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri serta kader Posyandu mengenai pentingnya suplementasi zat besi, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pre pengetahuan tentang pemberian pendidikan kesehatan

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	10	71,5
2	Kurang baik	4	28,5
Total		14	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas sebagian besar remaja putri sebelum diberikan materi mempunyai pengetahuan tentang pemberian pendidikan kesehatan cara mengkonsumsi tablet Fe bersama jus buah naga dengan pisang ambon dengan kategori baik sebanyak 10 orang (71,5%) serta kategori kurang baik sebanyak 4 orang (28,5 %).

Tabel 2. Hasil post pengetahuan tentang pemberian pendidikan kesehatan

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	14	100
2	Kurang baik	0	0
Total		14	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas remaja putri setelah mendapatkan materi mempunyai pengetahuan tentang pemberian pendidikan kesehatan cara mengkonsumsi tablet fe bersama jus buah naga dengan pisang ambon dengan kategori baik sebanyak 14 orang (100 %) serta kategori kurang baik sebanyak 0 (0 %).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Program pendampingan kader Posyandu remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe bersama jus buah naga dan pisang ambon terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman kader dan remaja putri terkait konsumsi suplemen zat besi yang benar, dengan peningkatan pengetahuan mencapai 28,5%. Peningkatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia di kalangan remaja putri secara berkelanjutan. Disarankan agar Puskesmas Kabila melakukan monitoring berkala terhadap penerapan program ini dengan dukungan kader Posyandu untuk memastikan konsistensi konsumsi tablet Fe di kalangan remaja. Penelitian lanjutan mengenai kombinasi nutrisi pendukung seperti jus buah naga dan pisang ambon juga direkomendasikan untuk memahami lebih lanjut dampaknya dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan, sehingga program Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dapat terlaksana sesuai dengan rencana.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 60–66.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(2), 550–561.
- Astuti, E. R., & Yunita, H. (2021). Derajat Anemia pada Kehamilan dengan Kejadian

- Asfiksia Bayi Baru Lahir. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i1.305>
- Cahyo Wulandari, Salsabila Riesputi, Rahmafari Fikra Maulida, Muhammad Asyam Fawwaz, & Indira Rahmawati. (2024). Menginspirasi Kesehatan Generasi Muda melalui Posyandu Remaja. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 2(1), 46–57. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v2i1.9517>
- Dinas Kesehatan Kota Salatiga. (2023). Pembinaan Kader Posyandu Remaja. Dinas Kesehatan Kota Salatiga. <https://dinkes.salatiga.go.id/pembinaan-kader-posyandu-remaja>
- Indriani, F., & Rahayu, R. P. (2023). Factors Related to Incidence of Anemia in Adolescent Girl Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *INCH: Journal of Infant and Child Healthcare*, 2(1), 33–39.
- Krisnanda, R. (2020). Vitamin C Membantu dalam Absorpsi Zat Besi pada Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>
- Marissa, M., & Tri Hendarini, A. (2021). Hubungan Asupan Fe, Zinc Dan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 391–397. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2688>
- Novarica, Hayati, I., Sulistyorini, C., & Masyita, G. (2023). Peran Posyandu Remaja Dalam Pencegahan Anemia Bagi Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Labanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 611–620.
- Oktavia, N., Priatni, H. L., Nurhayatina, R., & Nurjanah, N. (2024). Studi Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(2), 93–102.
- Priyanti, D., Pangestu, G. K., & Sugesti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Tablet Fe Dan Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di Desa Citeras Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4785–4797. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1813>
- Purnaningsih, W. T., & Isnaini, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja dengan Mengonsumsi Olahan Daun Kelor di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 303–308.
- Sinaga, A. A., Luliana, S., & Fahrurroji, A. (2015). Losio Antioksidan Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus* Britton and Rose). *Pharmaceutical Journal*, 2(1), 11–20.
- Sunarto, T., & Winarti, E. (2024). Partisipasi Dan Keterlibatan Masyarakat Dalam Implementasi Program 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas: Pendekatan Teori Perilaku Terencana (Theory Of Planned Behavior). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 566–587.
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015*.
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Pisang Ambon Juice Dapat Mengatasi Anemia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(2), 171–178.
- Zumaro, E. M. (2024). Peran Posyandu Remaja Terhadap Skrining Anemia Remaja di Wilayah Puskesmas Kramat Kabupaten Tegal. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 10(2), 119–124.