

**Edukasi Gizi dalam Pencegahan dan Penanganan Anemia dan KEK
pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19**

***Nutrition Education of Management and Prevention Anemia and KEK
in Young Women during the Covid-19 Pandemic***

Dewi Marfuah^{1*}, Dodik Luthfianto², Nisya Ayu Rachmawati³, Siti Noviyanti⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: dewimarfuah@itspku.ac.id¹

Article History:

Received: 22 Desember 2021

Revised: 02 Januari 2022

Accepted: 22 Februari 2022

Keywords: Nutrition

Education, Anemia, KEK,

Young Women

Abstract: Adolescence is a critical stage of life, so that period is categorized as a vulnerable group and has high health risks. One of the nutritional problems that is commonly experienced in adolescence is anemia. Anemia is a condition in which the body experiences a very small number of red blood cells that will affect the function of the body's tissues. The most common cause of iron deficiency anemia is a lack of intake of one of the important micronutrients, namely iron.

The aim of this PKM service program is nutrition education in the form of an explanation of the prevention and treatment of anemia in young women which is expected to increase nutritional knowledge. The results of the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS) found that there was an increase in cases of anemia among young women. In the 2013 Basic Health Research Results (RISKESDAS), as many as 37.1% of young women experienced anemia, this figure rose to 48.9% in 2018. The proportion of anemia was highest in the age group 15-24 years, namely 84.6% . The incidence of anemia in Central Java in 2013 reached 57.1% (Central Java Provincial Health Office, 2014). Nutrition education is expected to reduce anemia rates in young women.

The solutions offered include measuring nutritional status to find out the nutritional status of young women as well as nutrition education on the definition of anemia and KEK, prevention of anemia and KEK, and treatment of anemia and KEK. Providing nutrition education is expected to increase nutritional knowledge so that it can change the eating patterns of young women.

The result of this community service is an increase in knowledge scores about the prevention and treatment of anemia and KEK in young women.

Abstrak

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode tersebut dikategorikan sebagai kelompok rawan dan mempunyai resiko kesehatan tinggi. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya anemia. Anemia adalah kondisi di mana tubuh mengalami jumlah sel darah merah yang sangat sedikit sehingga akan mempengaruhi fungsi jaringan tubuh. Penyebab paling banyak dari anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan salah satu mikronutrien penting yaitu zat besi.

Tujuan program pengabdian PKM ini adalah edukasi gizi berupa penjelasan tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menemukan bahwa adanya kenaikan kasus anemia di remaja putri. Pada Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, sebanyak 37,1% remaja putri mengalami anemia, angka tersebut naik menjadi 48,9% pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar di kelompok umur 15-24 tahun yakni 84,6%. Angka kejadian anemia di Jawa Tengah pada tahun 2013 mencapai 57,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2014). Dengan edukasi gizi diharapkan dapat menurunkan angka anemia pada remaja putri.

Solusi yang ditawarkan meliputi pengukuran status gizi dapat mengetahui status gizi remaja putri serta edukasi gizi tentang definisi anemia dan KEK, pencegahan anemia dan KEK, serta pengobatan anemia dan KEK. Pemberian edukasi gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi sehingga akan dapat mengubah pola makan remaja putri.

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan skor pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK pada remaja putri.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Anemia, KEK, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, di dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 dan belum menikah (Kemenkes, 2014).

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang tidak biasa, karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan gizi, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi (Soetjiningsih, 2010). Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode tersebut dikategorikan sebagai kelompok rawan dan mempunyai resiko kesehatan tinggi. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya anemia.

Anemia adalah kondisi di mana tubuh mengalami jumlah sel darah merah yang sangat sedikit sehingga akan mempengaruhi fungsi jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Usia remaja mengalami anemia apabila kadar hemoglobin di bawah 12 g/dl untuk perempuan dan 13 g/dl untuk laki-laki (Anggraeni, 2012). Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia sering terjadi pada

remaja putri karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisman M, 2009).

Penyebab paling banyak dari anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan salah satu mikronutrien penting yaitu zat besi. Arisman (2010), menyebutkan terdapat 3 penyebab anemia defisiensi besi yaitu, kehilangan darah kronis, asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat, peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas. Selain itu, defisiensi mikronutrien (vitamin A, B6, B12, riboflavin dan asam folat) dan faktor kelainan keturunan seperti *thalasemia* dan *sickle cell disease* juga telah diketahui menjadi penyebab anemia (Fatimah st, 2011).

Hizbul Wathan yang artinya pembela tanah air adalah kependuan dengan sistem pendidikan luar keluarga dan sekolah yang membentuk membina watak anak, remaja dan pemuda dengan metode menarik, menantang dan menyenangkan serta dilaksanakan di alam terbuka. Gerakan Kependuan Hizbul Wathan adalah organisasi otonom dilingkungan Muhammadiyah yang khusus dalam bidang kependuan. Hizbul Wathan didirikan oleh K.H Ahmad Dahlan di Yogyakarta pada tahun 1918 dengan nama semula “Padvinder Muhammadiyah”. Hizbul Wathan sendiri memiliki banyak kegiatan di luar ruangan (outdoor), seperti berkemah, pelatihan rutin, dan Diklat yang dilaksanakan di bukit maupun di hutan. Anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta sebagian adalah remaja putri.

Mengingat masih tingginya prevalensi anemia pada remaja putri maka perlu dilakukan edukasi gizi pada anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta terutama yang perempuan yang mempunyai risiko tinggi mengalami anemia gizi. Edukasi gizi berupa penjelasan tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri. Edukasi gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh (Zulaekah, 2012). Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat

METODE

Untuk merealisasikan solusi yang ditawarkan, beberapa rencana dan langkah-langkah yang disusun adalah:

1. Tahap Persiapan : Perijinan ke anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta, Koordinasi dengan anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta, persiapan perlengkapan, penyusunan materi edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK, undangan dan lain-lain.
2. Tahap Pelaksanaan :
 - A. Persiapan pelaksanaan :

Persiapan alat pengukur skrining status gizi pada remaja putri seperti : timbangan digital, mikrotoa, pita LILA dan metline serta persiapan materi edukasi gizi pencegahan dan penanganan anemia dan KEK.

B. Pelaksanaan :

1) Pembukaan

Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipimpin oleh moderator dari tim pengabdian.

2) Pengukuran antropometri pada remaja putri

Pengukuran antropometri pada remaja putri dilakukan untuk mengetahui status gizi remaja putri saat ini, sehingga dapat digunakan untuk skrining awal kejadian gizi kurang atau gizi buruk pada remaja putri.

Pengukuran antropometri pada remaja putri dilakukan pada hari Sabtu tanggal 13 November 2021 pukul 07.00 – 09.00 WIB di Aula SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

Pengukuran antropometri terdiri dari :

a) Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja putri

Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja putri dilakukan untuk mengukur IMT pada remaja putri yang hasilnya dapat mengetahui risiko remaja putri mengalami gizi kurang ataupun gizi buruk.

b) Pengukuran LILA pada remaja putri

Pengukuran LILA pada remaja putri dilakukan untuk mengetahui risiko KEK pada remaja putri. KEK pada remaja putri akan dapat berlanjut saat dewasa nantinya.

c) Pengukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul pada remaja putri.

Pengukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul pada remaja putri dilakukan untuk mengetahui risiko obesitas sentral pada remaja putri.

3) Pretest sebelum edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK.

Pretest ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK.

4) Edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK.

Edukasi gizi ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 13 November 2021 pukul 09.00 – 11.00 WIB di Aula SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

C. Tahap evaluasi dan rencana tindak lanjut.

Pada tahap ini adalah tanya jawab dan post test edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Tanya jawab atau diskusi dilakukan setelah pemberian materi. Post test dilakukan untuk mengetahui pemahaman remaja putri tentang edukasi yang diberikan kepada remaja putri.

D. Tahap akhir dan pelaporan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan rencana tindak lanjut, penyusunan artikel publikasi hasil pengabdian masyarakat.

HASIL

1. Hasil Pengukuran Antropometri pada Remaja Putri.

Hasil pengukuran antropometri terdiri dari pengukuran IMT dengan mengukur tinggi badan dan berat badan remaja putri.

A. Hasil pengukuran IMT pada remaja putri

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Remaja Putri

Status Gizi	n	%	Mean ±SD
Gizi Kurang	8	26.7	20.9±76.1
Gizi Baik	16	53.3	
Gizi Lebih	4	13.3	
Obesitas	2	6.7	
Total	30	100	

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan hasil tabel 1, hasil pengukuran status gizi remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mempunyai status gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dengan rata – rata nilai IMT menurut umur sebesar 20,9 kg/m² dan standart deviasi sebesar 76.1 hal ini berarti secara rata – rata status gizi remaja putri termasuk kategori baik. Namun ada yang mempunyai status gizi lebih sebesar 4 orang (13,3 %) dan obesitas sebesar 2 orang (6,7 %).

B. Hasil pengukuran LILA pada remaja putri

Tabel 2. Hasil Pengukuran LILA Remaja Putri

LILA	n	%	Mean ±SD
Normal	25	83.3	26.5±2.23
Risiko KEK	5	16.7	
Total	30	100	

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan hasil tabel 2, hasil pengukuran LILA remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mempunyai LILA dalam kategori normal yaitu sebanyak 25 orang (83,3%) dengan rata – rata LILA sebesar 26,50 cm dan standar deviasi sebesar 2.23 cm, hal ini berarti secara rata – rata LILA remaja putri termasuk kategori normal dan tidak berisiko KEK. Namun ada yang memiliki LILA yang berisiko KEK sebesar 5 orang (16,7%).

C. Hasil pengukuran rasio lingk pinggang pinggul pada remaja putri

Tabel 3. Hasil Pengukuran Rasio Lingk Pinggang dan Lingk Pinggul Remaja Putri

Risiko	n	%	Mean ±SD
Rendah	0	0	0.92±2.05
Sedang	3	10	
Tinggi	3	10	
Sangat Tinggi	24	80	
Total	30	100	

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan hasil tabel 3, hasil pengukuran rasio lingkaran pinggang panggul remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mempunyai RLPP dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 24 orang (80%) dengan rata – rata RLPP sebesar 0.92 dan standar deviasi sebesar 2.05 hal ini berarti secara rata – rata RLPP remaja putri termasuk kategori berisiko sangat tinggi terjadinya obesitas.

2. Edukasi Gizi tentang Pencegahan dan Penanganan Anemia dan KEK pada Remaja Putri

Dari hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK pada remaja putri sebesar 3,9 skor setelah diberikan edukasi gizi kepada remaja putri tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK pada remaja putri. Dengan ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja, dengan harapan peningkatan pengetahuan gizi akan dapat mengubah perilaku makan remaja putri menjadi lebih baik.

DISKUSI

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan untuk mempersiapkan kegiatan pengabdian agar berjalan dengan lancar. Adapun kegiatan pada tahap persiapan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi.

Tahap ini adalah penentuan tempat kegiatan pengabdian dan koordinasi dengan anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta terkait edukasi gizi dalam pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Tahapan kegiatan ini telah dilaksanakan dengan melakukan kunjungan untuk penyiapan lokasi pengabdian dengan mitra pada tanggal 1 November 2021 pada pukul 10.00 WIB. Tim pengabdian disambut oleh anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta Tim berdiskusi tentang program yang akan dilakukan yaitu pengukuran antropometri, dan edukasi gizi dalam pencegahan dan penanganan anemia dan KEK kepada remaja putri disepakati untuk dilaksanakan pada tanggal 13 November 2021 jam 07.00 WIB.

2. Pembuatan materi penyuluhan (*leaflet* dan *power point*) dan soal *pre test post test*

Tahap ini yang dilakukan adalah pembuatan *leaflet* dan *power point* dengan mendesain dalam bentuk menarik dan merancang kalimat yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh remaja putri. Soal pre test dan post test dibuat sesuai dengan materi yang digunakan untuk mengukur pengetahuan remaja putri apakah materi yang disampaikan kepada remaja putri bisa dipahami. Pada tahapan ini diharapkan masyarakat memahami tentang anemia dan KEK



Gambar 1. Rapat Koordinasi.

3. Tahap persiapan alat antropometri.

Tahap ini yaitu mempersiapkan alat untuk pengukuran antropometri. Alat yang dipersiapkan adalah timbangan digital, mikrotoa, pita LILA, dan metline

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan meliputi dua kegiatan yaitu pengukuran antropometri dan edukasi gizi dalam pencegahan anemia dan KEK. Pengukuran antropometri dan edukasi gizi dalam pencegahan anemia dan KEK yang telah dilakukan pada tanggal 13 November 2021 pukul 07.00 WIB bertempat di Aula SMP Muhammadiyah 7 Surakarta. Kegiatan dimulai pukul 07.00 – 11.00 WIB.

1. Pembukaan

Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipimpin oleh moderator dari tim pengabdian.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

2. Tahap pengukuran status gizi

Tahap ini adalah mengukur status gizi seperti berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar pinggang, dan lingkar pinggul. Pada tahap ini diharapkan untuk mengetahui status gizi remaja putri.

Pengukuran antropometri terdiri dari :

- a. Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja putri

Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja putri dilakukan untuk mengukur IMT pada remaja putri yang hasilnya dapat mengetahui risiko remaja putri mengalami gizi kurang ataupun gizi buruk.



Gambar 3. Pengukuran berat badan



Gambar 4. Pengukuran tinggi badan

- b. Pengukuran LILA pada remaja putri

Pengukuran LILA pada remaja putri dilakukan untuk mengetahui risiko KEK pada remaja putri. KEK pada remaja putri akan dapat berlanjut saat dewasa nantinya.



Gambar 5. Pengukuran LILA

- c. Pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul pada remaja putri. Pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul pada remaja putri dilakukan untuk mengetahui risiko obesitas sentral pada remaja putri.



Gambar 6. Pengukuran lingkaran pinggang



Gambar 7. Pengukuran lingkaran pinggul

3. Pretest sebelum edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Pretest ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK
4. Edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Tahap ini adalah melakukan edukasi gizi kepada remaja putri mengenai pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Pada tahap ini diharapkan remaja putri memahami pentingnya, pengetahuan tentang anemia dan KEK. Edukasi gizi ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 13 November 2021 pukul 09.00 – 11.00 WIB di Aula SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.



Gambar 8. Pemberian edukasi gizi kepada remaja putri

Hasil kegiatan penyuluhan tentang pengetahuan anemia dan KEK yang benar pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta menunjukkan bahwa dengan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terhadap penanganan dan pencegahan anemia dan KEK. Hal ini tergambar dari hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan tentang anemia dan KEK pada remaja putri melalui metode pengujian pre test dan post test. Dengan kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dan KEK sebesar 3,9 skor setelah diberikan edukasi gizi kepada remaja putri. Metode penyuluhan memberikan pengaruh secara bermakna terhadap tingkat pengetahuan dan dengan pengetahuan yang dimiliki dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Anggoro, Harmianto, & Yuwono, 2018) termasuk penerapan dalam mencapai derajat kesehatan yang baik.

Tahap Evaluasi Dan Rencana Tindak Lanjut

Pada tahap ini adalah tanya jawab dan post test edukasi gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK. Tanya jawab atau diskusi dilakukan setelah pemberian materi. Post test dilakukan untuk mengetahui pemahaman remaja putri tentang edukasi yang diberikan kepada remaja putri untuk menilai peningkatan pengetahuan remaja putri. Upaya ini diharapkan ada penilaian secara objektif terhadap pengetahuan remaja putri baik sebelum maupun sesudah penyuluhan. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, tim menerapkan pendekatan yang berbeda seperti metode ceramah, tanya jawab, dan refleksi yang disesuaikan dengan temuan dilapangan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.



Gambar 9. Tahap diskusi atau tanya jawab dengan peserta pengabdian

Menurut Notoatmojo, S (2007) salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat.

Menurut hasil penelitian Marfuah, Dewi tahun 2021 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri SMA N 1 Simo sebesar 16,00 skor sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi dan pemberian *booklet* selama 3 bulan. Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Pada dasarnya program pendidikan

gizi bertujuan merubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan (Zulaekah,2012).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak yang positif untuk remaja putri karena dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan KEK. Adanya edukasi gizi untuk remaja putri dapat memberikan pengertian atau arahan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan gizi seimbang serta untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Kegiatan pengukuran antropometri yang bertujuan untuk mengetahui status gizi remaja putri juga dapat memberikan pemahaman kepada sasaran dalam mengetahui status gizi diri sendiri sehingga dapat memonitor diri sendiri dalam mengkonsumsi makanan.

Hasil dari edukasi gizi dalam pencegahan dan penanganan anemia dan KEK yaitu ada peningkatan skor pengetahuan gizi tentang pencegahan dan penanganan anemia dan KEK pada remaja putri sebesar 3,9 skor setelah diberikan edukasi gizi kepada remaja putri.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas kesempatan dan kepercayaannya sehingga kami tim dapat melaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan lancar. Terima kasih kepada Ketua Program Studi beserta Dosen Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dan partisipasinya. Kepada anggota organisasi Dewan Sugli Daerah Hizbul Wathan Kota Surakarta kami ucapkan terima kasih atas izin yang telah diberikan dan kesempatan serta partisipasinya dalam kegiatan pengabdian dan edukasi gizi yang kami berikan semoga bermanfaat dan dapat diaplikasikan. Terima kasih kepada remaja putri yang luar biasa sangat aktif dan telah memberikan bantuan dan dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, AC. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arisman, M 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran. Penerbit EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2014. *Buku Saku Kesehatan Tahun 2013*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B., dan Abdullah, Z. 2011. Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. *Jurnal Makara Kesehatan*: 15 (1): Juni: 31-32.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
- Marfuah, D dan Kusudaryati, DPD. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*; 2021; Volume 18; No 2.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rikena Cipta.
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Soetjiningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Zulaekah, Siti. 2009. Peran Pendidikan Gizi Komprehensif untuk Mengatasi Masalah Anemia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol 2, No 2*. Hal. 169-178.