



Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Buku Saku dan Video Di MAN Insan Cendikia Ogan Komering Ilir

Fatria Harwanto¹, Erike Septa Prautami¹, Rotua Lenawati Tindaon²

¹Program Studi S1 - Gizi Universitas Sriwijaya. Jl. Raya Palembang - Prabumulih No.KM. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

²Program Studi S1 - Kesehatan Masyarakat. Jl. Raya Palembang - Prabumulih No.KM. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

*Email koresponden: erikeseptaprautami@fkm.unsri.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 11 Okt 2024

Accepted: 14 Nov 2024

Published: 31 Des 2024

Kata kunci:

Buku saku

Gizi seimbang

Pencegahan anemia

Remaja

Video

Keywords:

Anemia prevention

Balanced nutrition

Pocketbook

Teenagers

Video

ABSTRAK

Background: Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada remaja laki-laki karena mereka perlu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Pengabdian Masyarakat dengan Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada Remaja melalui Buku Saku dan Video di MAN Insan Cendikia OKI (MAN IC OKI). **Metode:** Mitra pengabdian ini adalah 35 siswi pengurus asrama MAN IC OKI. Evaluasi awal dilakukan dalam bentuk pemberian pretest dan posttest dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap dan partisipasi peserta pada kegiatan edukasi dan penyuluhan. Evaluasi Lanjutan Evaluasi lanjutan dilakukan dalam bentuk pembentukan Duta Gizi di sekolah untuk menyuarakan Gizi seimbang untuk pencegahan masalah gizi anemia pada remaja. Selain itu juga evaluasi lanjutan dilakukan pada serta pendistribusian buku saku dan video ke peserta dan ke UKS sekolah. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan, serta banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan ketika berdiskusi dan keterlibatan mereka di kegiatan pemilihan Duta Gizi yang kelak akan menjadi agen perubahan di sekolah tersebut. **Kesimpulan:** Terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan penyuluhan dan edukasi melalui buku saku dan video.

ABSTRACT

Background: Adolescent girls need more iron than adolescent boys because they need to replace the iron lost during menstruation. Community Service by Increasing Understanding of Balanced Nutrition to Prevent Anemia in Adolescents through Pocketbooks and Videos at MAN Insan Cendikia OKI. **Method:** The service partners are 35 female dormitory management students at MAN IC OKI. The initial evaluation was conducted by giving a pretest and posttest to determine the increase in participants' knowledge, attitudes, and participation in educational and counseling activities. Further evaluation was carried out in the form of establishing nutrition ambassadors in schools to promote balanced nutrition and prevent the nutritional problem of anemia in adolescents. Apart from that, further evaluation was also carried out on distributing pocketbooks and videos to participants and school UKS. **Results:** There was a significant increase in knowledge, the number of questions they asked during discussions, and their involvement in selecting Nutrition Ambassadors who would later become agents of change at the school. **Conclusion:** There was an increase in female students' knowledge after being given counseling and education through pocketbooks and videos.



PENDAHULUAN

Penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit (HCT), atau jumlah sel darah merah kurang dari yang seharusnya, dikenal sebagai anemia ([WHO, 2023](#)). Ketika kadar hemoglobin dalam sel darah merah tidak cukup untuk membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan dan organ lainnya, itu disebut anemia. Anemia biasanya memiliki gejala yang samar-samar seperti kelesuan, kelemahan, dan kelelahan, yang biasanya disebut sebagai 5L, yaitu lesu, lelah, letih, lemah, dan lunglai. Selain itu, anemia adalah tanda kekurangan zat gizi makro (protein) dan mikro, terutama zat besi. Dengan berjalannya waktu anemia dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, membuat lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, anemia menyebabkan kekurangan oksigen pada sel saraf dan otak, yang mengakibatkan penurunan kesehatan fisik dan mental remaja putri. Ini juga dapat menyebabkan penurunan kinerja dan kemampuan belajar. Pada akhirnya, dampak anemia pada remaja perempuan ([Balitbangkes, 2019](#)).

Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada remaja laki-laki karena mereka perlu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi, remaja putri lebih rentan terhadap anemia akibat kekurangan zat besi. Jika tidak ditangani dengan benar, anemia akan berdampak pada kesehatan remaja putri, terutama pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik, dan produktivitas. Terdapat 8 dari 12 siswa diwawancara yang mengalami 5L. Gejala anemia adalah terlihat sangat lelah, mengalami perubahan suasana hati, kulit yang terlihat lebih pucat, sering mengalami pusing, mengalami jaundice (kulit dan mata menjadi kuning), detak jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, mengalami sesak nafas, sindrom kaki gelisah hingga kaki dan tangan bengkak apabila mengalami anemia berat. Atau biasa disebut 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) Dari latar belakang tersebut, maka dilakukan penelitian.

Jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, remaja putri merupakan kelompok usia yang paling signifikan. Untuk anak perempuan, pematangan seksual meningkatkan kebutuhan nutrisi. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada remaja laki-laki karena mereka perlu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Ini disebabkan oleh gaya hidup remaja putri, yang mencakup konsumsi zat besi yang rendah, konsumsi teh dan kopi saat makan malam, dan kurangnya aktivitas fisik. Akibatnya, remaja putri lebih rentan terhadap anemia akibat kekurangan zat besi. Jika tidak ditangani dengan benar, anemia akan berdampak pada kesehatan remaja putri, terutama pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik, dan produktivitas ([Muhayati & Ratnawati, 2019](#)).

Anemia dapat ditangani secara farmakologi atau non farmakologi. tablet (Fe) sesuai dengan program pemerintah yang memberikan tablet Fe kepada remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun yang belajar di sekolah menengah (SMP, SMA, atau sederajat) satu kali seminggu sepanjang tahun, dengan target pemberian nasional. Tenaga kesehatan Kecamatan dan perangkat guru sekolah membantu kegiatan ini. Meskipun program telah diimplementasikan, masih ada remaja putri yang mengalami anemia. Mereka jarang mengonsumsi tablet besi karena

bau besi menyebabkan mual dan muntah. Akibatnya, inovasi yang sehat dan aman diperlukan.

MAN Insan Cendikia OKI merupakan sekolah *Boarding School* berlokasi di Jalan Lintas Timur Desa Seriguna kecamatan Teluk Gelam Kabupaten OKI merupakan sekolah jejaring skala nasional dari 24 Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendikia dan menduduki peringkat 61 terbaik untuk SMA/MA se Indonesia dengan total siswa 167 Putra dan 186 Putri. Pendidikan Agama Islam (PAI) digabungkan dengan pengayaan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai ciri khas utama MAN Insan Cendikia adalah model satuan pendidikan jenjang menengah. Dengan status menjadi siswa di MAN Insan Cendikia OKI yang mewajibkan untuk tinggal berasrama menjadikan siswa harus menjaga pola hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang dalam rangka mendukung pertumbuhan dan menjaga konsentrasi selama menempuh pendidikan.

Kehidupan tinggal di asrama membuat asupan nutrisi untuk siswa sangat tergantung dengan penyediaan makanan bergizi setiap hari. Tetapi kebutuhan zat gizi setiap siswa berbeda-beda maka perlu adanya edukasi dan simulasi bagaimana menjaga tetap mengonsumsi makanan yang bergizi (Marfuah, et al. 2020). Kemudian pendidikan *gender* dan seks masih tabu dikenalkan pada remaja putri terutama di sekolah yang berbasis keagamaan padahal pendidikan *gender* dan seks perlu disampaikan sejak dini agar mereka tahu apa yang harus dilakukan dalam menghadapi problem masalah kesehatan yang akan ditemukan nanti baik untuk dirinya ataupun teman sebayanya (Hayda & Sinaga, 2019). Oleh sebab itu kegiatan Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada Remaja melalui Buku Saku dan Video di MAN Insan Cendikia OKI sangatlah diperlukan.

Media buku saku dan video dapat menyajikan informasi tentang gizi seimbang dengan cara yang mudah dipahami dan menarik bagi remaja. Dengan menggunakan gambar, grafik, dan animasi, kedua media ini dapat membantu mengilustrasikan konsep-konsep gizi seimbang seperti piramida makanan, jenis-jenis nutrisi, dan contoh makanan yang sehat secara visual, sehingga memudahkan remaja untuk memahaminya. Kedua media ini dapat diakses dengan mudah oleh remaja di berbagai tempat dan waktu. Buku saku dapat dibawa ke mana-mana, sementara video dapat diakses melalui perangkat seluler atau komputer dengan koneksi internet. Ketersediaan yang mudah ini memungkinkan remaja untuk mempelajari tentang gizi seimbang secara mandiri atau dalam kelompok tanpa terkendala oleh batasan waktu atau tempat.

METODE PELAKSANAAN

Edukasi dan Informasi

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penyuluhan tentang Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada Remaja melalui buku saku dan kemudian akan mempraktikkan beberapa kegiatan pencegahan yang bisa dilakukan. Upaya pencegahan masalah anemia dapat dicegah dari memenuhi gizi seimbang bersumber pada buku IDAI Nutrisi pada Remaja dan Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja tingkat SMA/ Sederajat.

Simulasi

Kegiatan ini berisi tentang video edukasi kepada peserta tentang bagaimana cara memenuhi Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada Remaja. Hal ini bertujuan agar Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh remaja khususnya pada remaja perempuan, dengan memenuhi

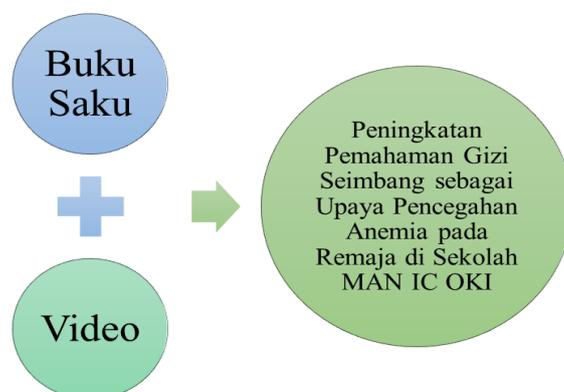
gizi yang seimbang termasuk ke dalam salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Sebagai calon ibu, remaja putri diusahakan untuk bisa memperoleh gizi seimbang dengan baik agar anaknya dapat memperoleh gizi yang cukup. Remaja yang sehat tidak hanya dipengaruhi oleh gizi yang seimbang tetapi aktivitas fisik, spiritual, dan mental juga mempengaruhi kesehatan remaja.

Pemeriksaan Hemoglobin, Pemberian Tablet Tambah Darah dan Makanan Tinggi Zat Besi

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan adanya pengecekan langsung untuk siswa yang dan memberikan gambaran keadaan kesehatan siswi sehingga dapat menjadi Duta mengedukasi seluruh remaja di sekolah pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas, mencegah anemia, dan mengajak remaja putri minum tablet tambah darah. Kegiatan ini akan dibantu dan didampingi oleh UKS disekolah.

Penyebaran Buku Saku dan Video

Buku saku berisi tentang Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi termasuk Anemia dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh. Buku Saku dan Video ini akan diberikan pada saat kegiatan edukasi dan juga pada di ruangan UKS sekolah.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Data dalam kegiatan ini dikumpulkan dengan menggunakan metode pretest dan posttest. Sebelum mengikuti kegiatan, peserta diberikan pretest berupa kuesioner penilaian diri dengan skor 10-100. Instrumen ini digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta dalam Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada Remaja melalui Buku Saku dan Video di MAN Insan Cendikia OKI. Instrumen yang dipakai dalam kegiatan pengabdian kali ini berjumlah 20 butir. Data yang telah didapat dianalisis secara deskriptif dan analisis selisih pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bulan Agustus - September 2024, bertempat di MAN Insan Cendikia OKI. Peserta kegiatan adalah para siswi yang menjadi pengurus asrama atau organisasi sekolah kategori Remaja di Sekolah MAN IC OKI. Jumlah peserta sebanyak 35 orang siswi dari level kelas X, XI dan XII. Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini diawali dengan mengajak peserta untuk berbincang terkait pengetahuan mereka tentang Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja, serta aksi mereka dalam mengatasi permasalahan Anemia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang gizi seimbang, terutama terkait pentingnya konsumsi zat besi dan nutrisi lain yang mendukung kesehatan darah. Buku saku dinilai bermanfaat sebagai referensi harian, sedangkan video edukatif membantu meningkatkan minat siswa dalam belajar.

Kegiatan ini bertujuan untuk membuat peserta nyaman dengan kegiatan yang akan diikuti dan terjalin komunikasi yang baik antar peserta dan tim pengabdian masyarakat. Suasana yang nyaman ketika mengikuti penyuluhan akan membuat komunikasi terjalin baik dan hasil baik akan tercapai ([Fatimatuzzahra et al., 2022](#)). Suasana yang nyaman selama mengikuti kegiatan akan membuat materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Media buku saku dan video terbukti efektif sebagai sarana edukasi gizi pada remaja. Program ini diharapkan dapat diimplementasikan secara lebih luas untuk mencegah anemia di kalangan remaja.

Dalam perbincangan awal ini siswi sangat antusias untuk menyampaikan pendapat mereka terkait dengan pengetahuan mereka tentang Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja. Banyak juga peserta yang menyampaikan aksi mereka disekolah dan diasrama agar selalu menjaga kesehatan tubuh dengan rutin melakukan olahraga, mencukupi asupan cairan, tidur yang cukup, dan mengelola stres dengan baik, misalnya dengan meluangkan waktu untuk menjalani hobi. Gizi Seimbang menurut Kemenkes RI (2014) merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh.

Anemia pada remaja bisa terjadi ketika tidak tercukupinya kebutuhan nutrisi tertentu di tengah pertumbuhan yang pesat dan dimulainya periode menstruasi. Berbagai kondisi medis yang memengaruhi sel darah merah juga bisa menjadi penyebabnya. Remaja yang mengalami anemia akan menunjukkan gejala, seperti kulit dan bibir pucat, sakit kepala, serta mudah lelah. Sementara itu, pada kasus anemia berat, gejala yang muncul bisa berupa sesak napas, detak jantung cepat, serta bengkak di kaki dan tangan.

Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan, Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara.

Target luaran kegiatan penyuluhan dan edukasi ini meliputi: peningkatan pengetahuan dan Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan adanya pengecekan langsung untuk siswa yang dan memberikan gambaran keadaan kesehatan siswi sehingga dapat menjadi Duta mengedukasi seluruh remaja di sekolah pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas, mencegah anemia, dan mengajak remaja putri minum tablet tambah darah. Kegiatan ini akan dibantu dan didampingi oleh UKS disekolah.

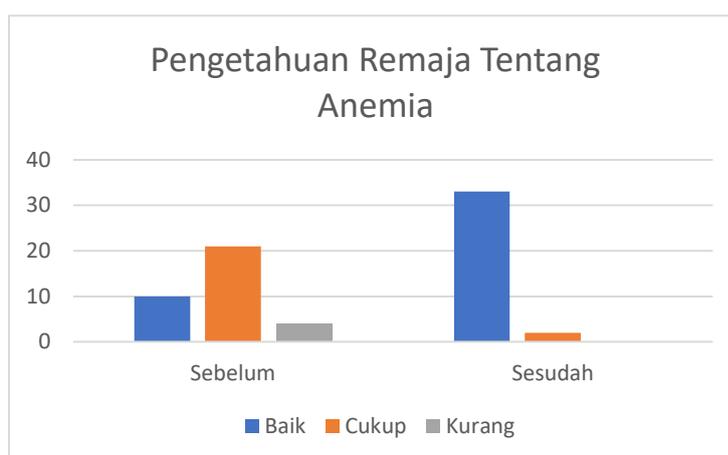
Untuk mengetahui ketercapaian luaran maka diakhir kegiatan dilakukan *posttest*. Efektifitas ketercapaian luaran kegiatan salah satunya dapat dilihat berdasarkan selisih skor *pretest* dan *posttest*. Selisih skor *pretest* dan *posttest* juga dapat dijadikan gambaran keberhasilan proses Edukasi dan Penyuluhan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pretest Remaja

Sebelum Edukasi melalui Buku Saku dan Video	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Baik	10	28.6
Pengetahuan Cukup	21	60.0
Pengetahuan Kurang	4	11.4
Total	35	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Posttest Remaja

Sesudah Edukasi melalui Buku Saku dan Video	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Baik	33	94.3
Pengetahuan Cukup	2	5.7
Pengetahuan Kurang	0	0
Total	35	100.0



Gambar 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi

Berdasarkan [Tabel 1.](#) dari hasil analisis ditemukan bahwa mayoritas siswi yang berpengetahuan Cukup sebanyak 21 orang (60 %) dan minoritas sebanyak 4 orang (11,4 %) yang

berpengetahuan kurang. Berdasarkan [Tabel 2](#) dari hasil analisis ditemukan bahwa mayoritas siswi yang berpengetahuan Baik sebanyak 33 orang (94,3 %) dan minoritas sebanyak 0 orang (0 %) yang berpengetahuan kurang.

Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari Perubahan Pengetahuan siswa selama mengikuti penyuluhan yang terlihat dari hasil Post test dimana ada peningkatan pengetahuan yang signifikan, serta banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan ketika berdiskusi dan keterlibatan mereka di kegiatan pemilihan Duta Gizi yang kelak akan menjadi agen perubahan di sekolah tersebut.



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Foto Bersama dengan Mitra

Keberhasilan penyuluhan dan edukasi berikutnya dapat dilihat dari komentar siswi yang disampaikan setelah kegiatan tersebut. Para siswi menyatakan mendapatkan tambahan ilmu dan yang lebih sangat menarik dan menjadi termotivasi untuk dapat melakukan pembuatan agen perubahan di sekolah, mereka juga akan menyebar luaskan kepada teman sebagai salah satu aksi nyata mengatasi permasalahan anemia di sekitar lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa siswi mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dan edukasi melalui buku saku dan video diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Gizi Seimbang sebagai upaya pencegahan anemia. Sekolah tersebut belum pernah diadakan kegiatan pemilihan Duta Gizi,

melalui rangkaian kegiatan seleksi dan test tertulis maka terpilih tiga orang siswi yang akan menjadi agen perubahan (Duta Gizi) sebagai salah satu aksi nyata mengatasi permasalahan anemia di sekitar lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang sudah terlibat pada pengabdian ini, terkhusus untuk MAN Insan Cendikia Ogan Komering Ilir yang sudah bersedia menjadi tempat kegiatan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Terintegrasi Universitas Sriwijaya Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar Kementerian Republik Indonesia (2019). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Marfuah, Dewi et al. (2020) Dasar Ilmu Gizi, Zahir Publishing

Dinkes Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI). (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).

Fatimatuzzahra, Riyadi, & Wahyuni, S. (2022). Pengembangan Masyarakat Melek Teknologi : Studi Penyelenggaraan Pelatihan Microsoft Office Di Lkp. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(1), 81–89.

Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1033>

Hayda, I. and Sinaga, T. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar', *Media Gizi Pangan*, 26(2). Available at: <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>

Kemendes RI. (2019). Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>

Nurrahman, Hurulaini, N., Anugrah, D. S., Adelita, A. P., & Sutisna, A. N. (2021). Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak , Remaja , dan Ibu Hamil. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2), 46–50.

PERSAGI & ASDI. 2019. Penuntun Diet dan Terapi Gizi Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

Prasetya, K. A. H., & Wihandani, D. M. (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas XI Di SMAN I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45757>

Pratami, T., Widajanti, L. and Aruben, R. (2016) 'Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi

Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang

- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. In CV Mine.
- Reza, V., Snapp, P et al. (2020). Prevalensi Anemia. Bussiness Law Binus, 7(2), 33–48. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUSPUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/>
- Utari, D., Rohmani, N. and Prabasiwi, A. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku', Jurnal pengabdian kepada masyarakat, 2(1), pp. 19–28.
- World Health Organization. (2023). Stunting Policy Brief (Issue 9). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149019/WHO_NMH_NHD_14.3_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zidni, I., Waryana, W., Sitasari, A., Sitasari, A., & Aritonang, I. (2018). Media Aplikasi Mobile "Stop Anemia" Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia