

Pelayanan Informasi, Pemeriksaan dan Pengobatan Anemia Pada Remaja di SMK Negeri 4 Denpasar

Ni Komang Sri Ariani, Putu Ayu Ratna Darmayanti

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email¹: mangsriex@gmail.com

Abstrak

Remaja rentan mengalami masalah gizi. Salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Pada umumnya siswa-siswi sekolah menengah atas masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang hal-hal yang berkaitan dengan anemia dan deteksi dini anemia serta cara mencegah anemia. Padahal mereka adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkena anemia karena kegiatan remaja yang padat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta motivasi siswa-siswi untuk melakukan deteksi dini anemia dengan melakukan pemeriksaan HB menggunakan alat HB digital SMK Negeri 4 Denpasar. Kegiatan tahap I dilakukan pendekatan pada siswa-siswi dengan memberikan edukasi pencegahan penyuluhan tentang anemia pada siswa-siswi. Pada tahap kedua dilakukan pendistribusian tablet penambah darah secara gratis pada siswa-siswi di SMK Negeri 4 Denpasar. Kegiatan pengabmas dilakukan pada 100 siswa-siswi di SMK Negeri 4 Denpasar. Pada Tahap I PKM, hasil pretest sebagian besar memiliki pengetahuan kurang tentang pencegahan anemia didapatkan sebesar 61%. Sedangkan hasil posttest sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan dan pengendalian infeksi COVID-19 didapatkan sebesar 74%. Pada tahap II, seluruh siswa-siswi di SMK Negeri 4 Denpasar telah mendapatkan tablet penambah darah secara gratis dan telah mengetahui cara mencegah terjadinya anemia (100%). Pemberian edukasi pencegahan anemia secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa-siswi terhadap pencegahan anemia sehingga mengurangi angka kejadian anemia pada remaja. Diharapkan pihak petugas kesehatan dapat terus memberikan penyuluhan kepada para remaja agar selalu menjaga kesehatan guna mencegah anemia di SMK Negeri 4 Denpasar.

Kata kunci: Edukasi, Anemia, Tablet penambah darah

Abstract

Adolescents are vulnerable to nutritional problems. One of them is anemia. Anemia is a condition when the number of red blood cells or the concentration of oxygen carriers in the blood (Hb) is insufficient for the physiological needs of the body. In general, high school students still have less knowledge about matters related to anemia and early detection of anemia and how to prevent anemia. In fact, they are one of the groups most vulnerable to anemia due to the busy activities of teenagers. The purpose of this activity is to increase the knowledge, understanding, and motivation of students to carry out early detection of anemia by conducting a HB examination using a digital HB device at SMK Negeri 4 Denpasar. Phase I activities were approached by students by providing prevention education and counseling about anemia to students. In the second stage, the blood booster tablets were distributed free of charge to students at SMK Negeri 4 Denpasar. Community service activities were carried out on 100 students at SMK Negeri 4 Denpasar. In Phase I of PKM, most of the pretest results have less knowledge about anemia prevention, which is 61%. While the posttest results mostly have good knowledge about the prevention and control of COVID-19

infection, which is 74%. In stage II, all students at SMK Negeri 4 Denpasar have received blood-boosting tablets for free and know how to prevent anemia (100%). The provision of anemia prevention education significantly affects the level of students' knowledge of anemia prevention, thereby reducing the incidence of anemia in adolescents. It is hoped that health workers can continue to provide counseling to adolescents so that they always maintain health in order to prevent anemia at SMK Negeri 4 Denpasar.

Keywords: Education, Anemia, Blood booster tablets

PENDAHULUAN

ANALISIS SITUASI

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dapat ditandai dengan adanya perubahan kognitif, biologis, dan emosional. Perubahan kognitif dilihat dari peningkatan berpikir yang abstrak, logis dan idealistik. Perubahan biologis dapat dilihat dari pertumbuhan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual dan Perubahan emosional dilihat dari kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya.¹

Remaja rentan mengalami masalah gizi. Salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh.² Menurut Marmi (2013), anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Anemia yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya.³

Berdasarkan Riskesdas tahun 2016 prevalensi anemia di Indonesia pada remaja usia 15-24 tahun sebanyak 12,8% sedangkan hasil Riskesdas pada tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi anemia sebanyak 18,4%.⁴ Hasil penelitian di Semarang tahun 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 26,7% siswi di SMP Negeri 9 mengalami anemia. Anemia biasanya ditandai dengan mudah lesu, letih, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, wajah pucat, nafsu makan berkurang, mudah mengantuk, susah buang air besar dan cepat lupa. Hal ini dapat menyebabkan aktivitas remaja dan prestasi belajar menurun yang disebabkan oleh karena kurangnya konsentrasi.⁵

Peningkatan pengetahuan remaja dalam upaya mengenali tanda gejala anemia, mencegah dan mengatasi anemia serta motivasi untuk melakukan pemeriksaan terkait anemia perlu dilakukan. Upaya yang harus dilakukan dalam menanggulangi anemia pada remaja misalnya di lingkungan sekolah mengadakan penyuluhan tentang anemia dan melakukan upaya untuk membina kesehatan

dan gizi remaja melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, pembinaan dapat dilakukan melalui organisasi-organisasi kemasyarakatan karena remaja sudah mulai tertarik dengan organisasi.³

Pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk mengetahui remaja yang mengalami anemia yaitu dengan melakukan pemeriksaan fisik (inspeksi) terhadap organ tubuh yang meliputi mata dengan konjungtiva berwarna pucat, kuku dengan warna pucat, bibir tampak pucat dan lidah yang licin. Pemeriksaan vital sign juga dapat dilakukan dengan melihat tanda-tanda denyut jantung meningkat dan nafas yang pendek (Supariasa. dkk, 2013). Selain itu, pemeriksaan dengan alat pengukuran HB digital juga dapat dilakukan untuk mengetahui kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin normal pada perempuan yaitu 12-14 gr/dl dan kadar hemoglobin normal pada laki-laki yaitu 14-18 gr/dl.⁶

SMK Negeri 4 Denpasar merupakan salah satu SMK Negeri yang ada di Bali berlokasi di jalan Drupadi No. 5 Sumerta Denpasar Timur dengan jumlah siswa kelas XII sebanyak 104 orang yang sudah memasuki dunia remaja. Siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar tentunya memiliki banyak kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler, sehingga harus ditunjang dengan gizi yang seimbang untuk mencegah remaja mengalami anemia yang dapat menghambat proses belajar dan pertumbuhan siswa-siswa di masa remaja. Untuk mencegah siswa-siswi di SMK Negeri 4 Denpasar mengalami anemia maka Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali yang merupakan salah satu institusi teknologi dan kesehatan di Bali melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bekerja sama dengan pihak SMK Negeri 4 Denpasar dalam melakukan penyuluhan anemia, pemeriksaan hemoglobin dan pengobatan anemia untuk mengetahui status anemia dan memberikan pengobatan kepada siswa-siswi di SMK Negeri 4 Denpasar yang mengalami anemia melalui tiga tahapan yang dilaksanakan. Sehingga, siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, termotivasi untuk rutin memeriksakan diri agar tercegah dari anemia dan siswa-siswi yang mengalami anemia mendapatkan pengobatan yang tepat.

Sebagai calon generasi penerus bangsa, status kesehatan remaja perlu mendapat perhatian yang serius yaitu pemeriksaan anemia dan pengobatan anemia yang tepat. Setiap harinya remaja disibukkan dengan berbagai aktifitas sehingga membutuhkan pengetahuan yang tepat tentang anemia dan melakukan pemeriksaan serta pengobatan anemia dengan tepat. Namun, sayangnya semua siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar kurang memiliki pengetahuan tentang anemia, semua siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar juga belum pernah melakukan pemeriksaan anemia. Selain itu, siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar belum mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia. Keadaan ini tentu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan yang masih rendah tentang anemia, sehingga perlu diupayakan

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

suatu program agar pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hal tersebut dapat meningkat.⁷

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan remaja tentang tentang pengertian anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia.
2. Rendahnya motivasi remaja untuk melakukan pemeriksaan anemia dengan alat pengukuran HB digital.
3. Kurangnya kesadaran remaja untuk melakukan pengobatan anemia pada remaja.

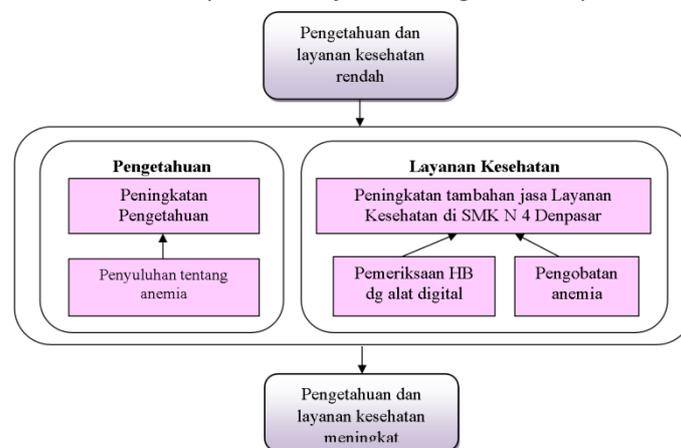
METODE PELAKSANAAN

Tabel 1. Tahap pelaksanaan berisi inti dari pelaksanaan pemberdayaan masyarakat meliputi edukasi dan pembagian vitamin penambah darah

No	Permasalahan	Kegiatan Solusi Permasalahan	Partisipasi Mitra dalam Kegiatan
1	Kurangnya pemahaman dan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia.	<ul style="list-style-type: none">• Mengidentifikasi pengetahuan awal remaja di SMK Negeri 4 Denpasar dengan memberikan <i>pre test</i> tentang pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia, kemudian memberikan <i>post test</i> tentang pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia sehingga dapat diketahui sejauhmana pemahaman dan pengetahuan semua remaja di SMK Negeri 4 Denpasar.	<ul style="list-style-type: none">• Berperan aktif sebagai partisipan dalam proses peningkatan pemahaman dan pengetahuan dengan memberikan <i>pre test</i> dan <i>post test</i>.

2	Rendahnya motivasi remaja untuk melakukan pemeriksaan anemia dengan alat pengukuran HB digital.	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan penyuluhan atau edukasi tentang anemia dengan menggunakan powerpoint dan LCD kepada semua remaja di SMK Negeri 4 Denpasar sehingga pengetahuan dan pemahaman remaja meningkat. 	<ul style="list-style-type: none"> Berperan aktif sebagai partisipan.
3	Kurangnya kesadaran remaja untuk melakukan pengobatan anemia pada remaja.	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan penyuluhan atau edukasi dan memberikan vitamin penambah darah kepada remaja yang mengalami anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> Berperan aktif sebagai partisipan dalam proses peningkatan layanan kesehatan untuk kesadaran dalam melakukan pengobatan anemia.

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat dilaksanakan dengan baik bila memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Guna menunjang itu semua diperlukan pemberian edukasi kepada remaja tentang pencegahan dan pengobatan dengan memberikan penyuluhan mengenai anemia dan memberikan obat penambah darah kepada remaja yang mengalami anemia. Metode pelaksanaan kegiatan pada remaja dalam program pemberian edukasi tentang pencegahan anemia dan pemberian obat penambah darah pada remaja SMK Negeri 4 Denpasar sebagai berikut:



Gambar 1. Metode pelaksanaan kegiatan pada masyarakat dalam program pemberian edukasi tentang pencegahan anemia dan pemberian obat pada remaja SMK Negeri 4 Denpasar

Tabel 2. Target Luaran Kegiatan

No	Kegiatan	Target Luaran	Indikator Capaian
1.	Penyuluhan tentang anemia pada remaja	Peningkatan pemahaman dan pengetahuan	Peningkatan pemahaman dan pengetahuan petugas SMK Negeri 4 Denpasar tentang anemia pada remaja dengan peningkatan hingga 100%
2.	Pemeriksaan anemia dengan alat pemeriksaan HB digital	Peningkatan layanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan	Seluruh anak yang dititipkan di SMK Negeri 4 Denpasar atau 100% mendapatkan layanan kesehatan seperti pemeriksaan vital sign, fisik (inspeksi), dan pemeriksaan dengan alat pengukuran HB digital
3.	Pengobatan anemia pada remaja	Peningkatan layanan kesehatan untuk pengobatan anemia	Semua siswa-siswi SMK Negeri 4 Denpasar mendapatkan pengobatan anemia dengan peningkatan hingga 100%

Tabel 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Tahap 1	
Fasilitator	Dosen ITEKES Bali yang berjumlah dua orang. 1. Ni Komang Sri Ariani, S.ST., M.Keb 2. Putu Ayu Ratna Darmayanti, S.Tr.Keb., M.Kes
Co-Fasilitator	Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali yang ikut berpartisipasi berjumlah lima orang
Tempat	SMK Negeri 4 Denpasar
Waktu	5 x 60 menit
Susunan Acara	1. Panitia kegiatan pengabdian masyarakat berkumpul di Kampus II ITEKES Bali. 2. Rombongan berangkat menuju SMK Negeri 4 Denpasar Pukul 08.00 WITA 3. Rombongan tiba di SMK Negeri 4 Denpasar Pukul 08.30 WITA 4. Persiapan tempat dan alat untuk pelaksanaan kegiatan yang mencakup persiapan

	<p>meja, kursi, LCD, laptop, pointer, leaflet, alat tulis, kuesioner <i>pretest-posttest</i>.</p> <p>5. Kegiatan berakhir pada pukul 13.30 WITA.</p> <p>6. Merapikan tempat dan peralatan.</p>
Kegiatan Inti	<p>1. Memberikan kuesioner <i>Pretest</i></p> <p>2. Melakukan penyuluhan mengenai edukasi pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia pada remaja</p> <p>3. Memberikan kuesioner <i>Posttest</i></p>
Metode	<p>Fasilitator memberikan kuesioner <i>Pretest</i> mengenai pencegahan anemia. Kemudian memberikan Penyuluhan mengenai pencegahan anemia dengan menggunakan powerpoint dan LCD. Selanjutnya fasilitator memberikan kuesioner <i>posttes</i> tentang pencegahan anemia.</p>
Indikator Keberhasilan	<p>Peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan</p>
Kegiatan Tahap 2	
Fasilitator	<p>Dosen ITEKES Bali yang berjumlah dua orang.</p> <p>1. Ni Komang Sri Ariani, S.ST., M.Keb</p> <p>2. Putu Ayu Ratna Darmayanti, S.Tr.Keb., M.Kes</p>
Co-Fasilitator	<p>Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali yang ikut berpartisipasi berjumlah lima orang</p>
Tempat	<p>SMK Negeri 4 Denpasar</p>
Waktu	<p>5 x 60 menit</p>
Susunan Acara	<p>1. Panitia kegiatan pengabdian masyarakat berkumpul di Kampus II ITEKES Bali.</p> <p>2. Rombongan berangkat menuju SMK Negeri 4 Denpasar Pukul 07.30 WITA.</p> <p>3. Rombongan tiba di SMK Negeri 4 Denpasar Pukul 08.30 WITA.</p> <p>4. Persiapan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan yang mencakup masker medis dan hand sanitaizer.</p> <p>5. Kegiatan berakhir pada pukul 14.00 WITA.</p> <p>6. Merapikan tempat dan peralatan.</p>
Kegiatan Inti	<p>1. Memberikan vitamin penambah darah secara gratis.</p> <p>2. Memberikan informasi cara minum tablet penambah darah yang baik dan benar.</p>

Metode	Fasilitator memberikan vitamin penambah darah secara gratis dan memberikan informasi cara minum obat yang baik dan benar pada semua remaja.
Indikator Keberhasilan	Semua remaja di SMK Negeri 4 Denpasar mendapatkan vitamin penambah darah dan meningkatnya kesadaran remaja mengenai pentingnya mencegah anemia.

Tabel 4. Tabel Kegiatan dan Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMK Negeri 4 Denpasar

Waktu	Kegiatan	Tujuan	Hasil
2 Desember 2019	Memasukan Proposal Pengmas Menjadwalkan kegiatan Pengabmas Mendiskusikan peserta Pengabmas dengan Koordinator Lahan	Koordinasi pelaksanaan Pengabmas	Disetujuinya Pengajuan Proposal dilakukannya kegiatan Pengabmas
6 Januari 2020	Edukasi pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia	Pemaparan materi pemberian edukasi oleh tim pengabdian masyarakat kepada remaja di SMK Negeri 4 Denpasar. Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia.	Semua remaja di SMK Negeri 4 Denpasar hadir dan menyimak materi edukasi yang disampaikan. Diskusi tanya jawab.

2 Maret 2020	Pemberian obat tablet besi (Fe) secara gratis pada remaja dan memberikan informasi cara mengkonsumsi tablet penambah darah yang baik dan benar di SMK Negeri 4 Denpasar	Pemberian obat tablet besi (Fe) oleh tim pengabdian masyarakat kepada remaja di SMK Negeri 4 Denpasar. Meningkatkan kesadaran remaja pentingnya mencegah anemia. Meningkatkan kesadaran remaja dalam mengkonsumsi tablet penambah yang baik dan benar.	Semua remaja SMK Negeri 4 Denpasar mendapatkan tablet penambah darah
20 Nopember 2020	Evaluasi	Tolak ukur keberhasilan pemberian materi edukasi dan pemberian tablet penambah darah	

PEMBAHASAN

Secara umum kegiatan pemberian Edukasi pencegahan anemia, pemeriksaan anemia, cara mencegah anemia dan pengobatan yang dapat dilakukan jika sudah terkena anemia dan pemberian tablet penambah darah secara gratis pada remaja di SMK Negeri 4 Denpasar berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Keberhasilan suatu kegiatan sangat tergantung pada peran aktif dan partisipasi pesertanya. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi pencegahan anemia dan pemberian tablet penambah darah pada remaja ini dapat disimpulkan baik. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan pengetahuan remaja yang semula saat diberikan pretest sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebesar 52% dan mengalami peningkatan pengetahuan remaja saat posttest sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 64%. Artinya pemberian penyuluhan tentang pencegahan anemia berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Indikasi yang lainnya dapat dilihat dari meningkatnya kesadaran

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

remaja dalam mengkonsumsi tablet penambah darah, meningkatkan kesadaran remaja bahwa sangat penting mencegah terjadinya anemia serta keaktifan partisipasi para peserta dalam berdiskusi dan tanya jawab pada setiap sesinya dengan tim pengabdian masyarakat dari ITEKES Bali dan juga mahasiswa yang terlibat langsung pada kegiatan ini. Dalam kegiatan ini tidak ditemukannya faktor penghambat yang berarti, sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar sesuai dengan yang direncanakan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan telah berjalan dengan baik, lancar dan sukses. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan kegiatan tersebut pemberian “Edukasi pencegahan anemia dan pemberian tablet penambah darah secara gratis pada remaja di SMK Negeri 4 Denpasar” yang telah dilaksanakan selama 2 kali peningkatan pengetahuan remaja yang semula saat diberikan pretest sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebesar 52% dan mengalami peningkatan pengetahuan remaja saat posttest sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 64%, artinya dapat disimpulkan bahwa:

1. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan anemia sejumlah 100 orang remaja yang tinggal di SMK Negeri 4 Denpasar.
2. Pemberian penyuluhan tentang pencegahan anemia berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia.
3. Semua remaja telah mendapatkan tablet penambah darah secara gratis dan mengetahui cara mengkonsumsi obat penambah darah dengan baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan penelitian serta penyusunan jurnal laporan penelitian ini adalah tidak terlepas dari bantuan segala pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua YPPLPK Bali yang telah memberikan support moril maupun materiil sebelum, selama dan setelah proses penyusunan laporan penelitian ini.
2. Rektor ITEKES Bali atas dukungan moril serta masukannya, baik yang bersifat teknis maupun administrasi.
3. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat ITEKES Bali atas segala masukannya sehingga proses penyusunan laporan ini berjalan dengan lancar.
4. Rekan-rekan dosen dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas kerjasamanya sehingga proses dan penyusunan laporan penelitian ini berjalan dengan lancar.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

5. Seluruh remaja di SMK Negeri 4 Denpasar yang secara langsung maupun tidak langsung membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ellya, Eva Sibagariang. (2010). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- [2]. Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [3]. Dea Indartanti & Apoina Kartini. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 33-39.
- [4]. Direktorat Gizi Masyarakat. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan
- [5]. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2017*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [6]. Riskesdas. (2016). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2015*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [7]. Soetjningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- [8]. Supariasa, I.D.N. dkk. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- [9]. Suryani, Desri. Hafiani, Riska. Junita, Rinsesti. 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18