

Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Pencegahan Anemia dan Masalah Reproduksi di SMA Negeri 3 Kotamobagu

Hafsia Khairun Nisa¹, Alhidayah², Hairil Akbar³, Rifa Adinda Enus⁴, Andini Nur Aisyah Rasjid⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 20 April 2026, Revised : 25 April 2026, Published : 4 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Hafsia Khairun Nisa Mokodompit

E-mail: hafsiamokodompit92@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok rentan yang menghadapi beban ganda malnutrisi serta tantangan kesehatan reproduksi. Masalah utama di Indonesia mencakup prevalensi anemia sebesar 32%, tren stunting, serta peningkatan obesitas dan perilaku seksual berisiko. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa di SMA Negeri 3 Kotamobagu melalui edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan 30 siswa. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint, poster, dan leaflet. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh aspek. Pengetahuan gizi seimbang meningkat dari 50% menjadi 85%, dan pengetahuan anemia dari 45% menjadi 80%. Pemahaman kesehatan reproduksi juga naik dari 50% menjadi 82%. Kegiatan ini efektif sebagai langkah preventif terhadap anemia, gangguan menstruasi, dan risiko infeksi. Edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah sangat diperlukan untuk membentuk perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

Kata kunci - pengetahuan, gizi, anemia, kesehatan reproduksi, remaja

Abstract

Adolescents are a vulnerable group facing the double burden of malnutrition and reproductive health challenges. Key issues in Indonesia include a 32% prevalence of anemia, stunting trends, and increasing obesity and risky sexual behavior. This community service activity aims to improve the knowledge of students at State Senior High School 3 Kotamobagu through education on balanced nutrition and reproductive health. The methods used were interactive lectures, discussions, and Q&A sessions involving 30 students. The material was delivered using PowerPoint presentations, posters, and leaflets. Evaluation was conducted by comparing participants' understanding levels before and after the activity. Results showed a significant increase in knowledge across all aspects. Knowledge of balanced nutrition increased from 50% to 85%, and knowledge of anemia from 45% to 80%. Understanding of reproductive health also increased from 50% to 82%. This activity is effective as a preventative measure against anemia, menstrual disorders, and the risk of infection. Continuous education in the school environment is essential to foster healthy lifestyles among adolescents.

Keywords - knowledge, nutrition, anemia, reproductive health, adolescents

How to Cite : Nisa, H. K., Alhidayah, A., Akbar, H., Enus, R. A., & Andini Nur Aisyah Rasjid. (2026). Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Pencegahan Anemia dan Masalah Reproduksi di SMA Negeri 3 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4750 - 4756. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1316>

Copyright ©2026 Hafsia Khairun Nisa, Alhidayah Alhidayah, Hairil Akbar, Rifa Adinda Enus, Andini Nur Aisyah Rasjid

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Izzani et al., 2024). Fase remaja ini kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung proses pertumbuhan. Asupan gizi yang tidak mencukupi dapat berdampak langsung pada kondisi kesehatan remaja, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Fitriani et al., 2024). Problematika gizi pada remaja dewasa ini saat ini telah bergeser dari sekadar masalah kekurangan gizi menjadi beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*), dimana kasus obesitas meningkat pesat sementara masalah *stunting* dan anemia belum sepenuhnya tuntas sepenuhnya (Fitriyani, 2025).

Data epidemiologis secara global prevalensi obesitas pada remaja usia 5–19 tahun telah meningkat empat kali lipat sejak tahun 1990. Tahun 2022, tercatat ada sekitar 390 juta anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), termasuk 160 juta diantaranya yang menderita obesitas (Mulyantoro, 2024). Anemia yang terjadi pada remaja khususnya remaja putri, menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja putri di seluruh dunia mengalami anemia, yang berdampak pada konsentrasi belajar dan kesehatan reproduksi di masa depan (Prastiwi et al., 2024). Selain permasalahan gizi pada remaja yang cukup menjadi perhatian secara global, kesehatan reproduksi remaja juga menjadi tantangan besar dalam kesehatan masyarakat. WHO, mencatat hampir 43% remaja putri yang ingin menunda kehamilan tidak memiliki akses ke alat kontrasepsi modern (*unmet need*) dan secara global, remaja dengan rentang usia 15–24 tahun menyumbang hampir setengah dari kasus baru infeksi menular seksual (IMS) setiap tahunnya (Dehne & Riedner, 2005).

Mengacu data secara global, Indonesia dihadapkan pada tiga masalah gizi sekaligus, yakni: (1) Prevalensi anemia pada remaja Indonesia masih berkisar di angka 32% (hampir 1 dari 3 remaja). Hal ini didominasi oleh asupan zat besi yang rendah dan pola makan yang kurang beragam. (2) *Stunting*: Meskipun tren *stunting* nasional turun menjadi 19,8% pada tahun 2024, angka ini masih di atas batas toleransi WHO (20%) (Nasruddin et al., 2021). Remaja yang *stunting* berisiko melahirkan bayi *stunting* pula di masa depan, dan (3) Kelebihan Berat Badan & Obesitas, menunjukkan data tren obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun dan remaja terus meningkat akibat konsumsi makanan olahan, minuman berpemanis, dan kurangnya aktivitas fisik (Mokodompit et al., 2025). Pada data kasus kesehatan reproduksi, data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa adanya peningkatan persentase remaja yang mengaku telah melakukan hubungan seks sebelum menikah dan terdapat 8-9% perempuan Indonesia menikah sebelum usia 18 tahun. Pernikahan di usia ini meningkatkan risiko komplikasi persalinan karena panggul yang belum berkembang sempurna (Syafitriani et al., 2022).

Permasalahan gizi dan kesehatan reproduksi yang di terjadi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor yang sering dijumpai adalah kekurangan zat besi (Anemia) dan gangguan menstruasi (Natasya Dewinta Oktafiani et al., 2026). Pada remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan pertumbuhan, ditambah dengan adanya kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri. Kondisi ini menyebabkan remaja putri menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap anemia (Putri & Fauzia, 2022). Secara fisik, anemia dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemah, pusing, serta menurunnya daya tahan tubuh. Selain itu, anemia juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif, seperti konsentrasi dan daya ingat, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar di sekolah. Secara jangka panjang anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan (Nurhaliza, 2024).

Selain masalah gizi, kesehatan reproduksi juga menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan pada remaja. Masa remaja merupakan periode awal dari kematangan fungsi reproduksi, sehingga diperlukan pemahaman yang baik mengenai cara menjaga kesehatan organ reproduksi (Fransiska et al., 2024). Kenyataannya masih banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi, hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi yang memadai, serta adanya anggapan bahwa topik kesehatan reproduksi masih dianggap tabu untuk dibahas secara terbuka (Suryani et al., 2025)

Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat berdampak pada munculnya berbagai masalah, seperti kurangnya kebersihan organ reproduksi, gangguan menstruasi, serta risiko infeksi. Selain itu, minimnya informasi yang benar juga dapat mendorong remaja untuk mencari informasi dari sumber yang tidak terpercaya, yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman. Oleh

karena itu, edukasi yang tepat dan terarah sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi (Sabilah et al., 2024).

SMA Negeri 3 Kotamobagu sebagai salah satu institusi pendidikan yang memiliki jumlah siswa remaja yang cukup besar memiliki potensi untuk menjadi sasaran dalam program peningkatan pengetahuan kesehatan. Berdasarkan kondisi umum yang terjadi pada remaja, dapat diasumsikan bahwa siswa di sekolah ini juga memiliki risiko terhadap masalah gizi dan kesehatan reproduksi. Selain itu, belum optimalnya program edukasi kesehatan yang terstruktur di sekolah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat pengetahuan siswa. Berdasarkan uraian tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama, yaitu rendahnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, tingginya risiko anemia terutama pada remaja putri, serta kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi. Faktor lain yang turut memengaruhi kondisi tersebut antara lain pola makan yang kurang sehat, keterbatasan akses informasi yang benar, serta kurangnya kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah. Penggunaan metode ceramah dilakukan dalam memberikan informasi kepada para siswa SMA Negeri 3 Kotamobagu tentang edukasi gizi dan kesehatan reproduksi. Materi tersebut disampaikan dalam beberapa indikator. Indikator yang disampaikan adalah pengetahuan tentang gizi seimbang, pengetahuan tentang anemia, pola makan sehat, pengetahuan kesehatan reproduksi, perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan tersebut ini diikuti oleh 30 orang siswa yang aktif mengikuti kegiatan sekolah dan bersedia berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja SMA Negeri 3 Kotamobagu dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan

Tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta persiapan materi dan media edukasi yang akan digunakan. Selain itu, tim pelaksana juga menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan penyampaian materi melalui ceramah mengenai gizi seimbang, anemia, dan kesehatan reproduksi. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam memahami materi secara lebih mendalam.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada siswa terkait materi yang telah disampaikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tim pelaksana kegiatan pengabdian ini didukung dengan beberapa alat dan bahan yang digunakan, alat yang digunakan adalah laptop, LCD proyektor, sound system, dan spanduk kegiatan, sedangkan untuk media edukasi yang digunakan adalah PowerPoint, poster, dan leaflet mengenai gizi dan kesehatan reproduksi. Serta yang terakhir bahan praktik yang digunakan adalah materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja serta alat tulis untuk mendukung kegiatan. Penggunaan alat dan bahan tersebut bertujuan untuk mempermudah penyampaian materi serta meningkatkan pemahaman siswa terhadap informasi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan atau edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi dalam upaya pencegahan anemia dan masalah kesehatan reproduksi. Berikut garis besar materi yang disampaikan oleh tim pelaksana kegiatan, adalah sebagai berikut:

1. Pengertian gizi seimbang dan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja. Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, kebutuhan gizi meningkat sehingga diperlukan asupan makanan yang beragam dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan.

2. Pentingnya konsumsi zat besi serta kaitannya dengan pencegahan anemia Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, sehingga remaja perlu mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti sayuran hijau dan sumber protein.
3. Penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahan anemia pada remaja. Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dan pola makan yang tidak sehat. Gejalanya meliputi lemas dan pusing, sedangkan pencegahannya dilakukan dengan konsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat..
4. Pengertian kesehatan reproduksi remaja dan pentingnya menjaganya; Kesehatan reproduksi adalah kondisi sehat yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Pemahaman yang baik membantu remaja menjaga kesehatan dan menghindari risiko gangguan reproduksi.
5. Cara menjaga kebersihan organ reproduksi serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat Menjaga kebersihan organ reproduksi dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan diri dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini penting untuk mencegah infeksi dan masalah kesehatan lainnya.

Edukasi atau penyuluhan yang disampaikan kepada para siswa di SMA Negeri 3 Kotamobagu selama sehari. Berikut hasil kegiatan perubahan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan kegiatan edukasi. Berikut hasil tersebut dapat di lihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan mengenai Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Anemia dan Masalah Reproduksi

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Pengetahuan tentang gizi seimbang	50	85
Pengetahuan tentang anemia	45	80
Pola makan sehat	60	75
Pengetahuan kesehatan reproduksi	50	82
Perilaku hidup bersih dan sehat	60	78

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan perilaku siswa setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Anemia dan kesehatan Reproduksi pada Remaja di SMA Negeri 3 Kotamobagu



Gambar 2. Penyampaian materi Anemia dan kesehatan reproduksi oleh narasumber

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pelaksana, berupa penyuluhan atau edukasi gizi dan kesehatan reproduksi, kegiatan ini diharapkan mampu untuk meningkatkan pengetahuan siswa di SMA Negeri 3 Kotamobagu. Selain peningkatan pengetahuan, tim pelaksana juga berharap ada pola perubahan perilaku siswa tersebut dan mampu melakukan beberapa tindakan preventif dari kejadian Anemia dan masalah kesehatan reproduksi seperti terjadinya Gangguan Nyeri Haid, Disminore dan kurangnya kebersihan pada organ reproduksi. Hasil kegiatan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan atau edukasi yang dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat terjadi kenaikan tingkat pengetahuan yang terbilang signifikan. Tingkat kenaikan pengetahuan siswa ini sebegini besar pada aspek penilaian pengetahuan tentang anemia dan gizi seimbang, dan ada aspek pola makan sehat, kesehatan reproduksi, dan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kenaikan yang tidak terlalu signifikan. Tingkat kenaikan pengetahuan pada beberapa aspek tersebut ini di pengaruhi oleh beberapa faktor, yakni pada metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim lebih bersifat interaktif, pada penyampaian materi atau informasi di kelas tidak ada barriers atau hambatan, dan materi yang disampaikan oleh narasumber tergolong baru bagi para siswa.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Jambi, menunjukkan bahwa sebagian besar 60% remaja putri mengetahui tentang anemia dan 40% remaja putri kurang mengerti tentang efek samping dan manfaat tablet tambah darah. Hasil tersebut ini dikarenakan remaja putri belum pernah mendapatkan informasi tentang konsumsi tablet tambah darah. Remaja putri pada saat menstruasi, takut karena setelah minum tablet tambah darah jadi susah buang air besar, mual dan Tinja berwarna hitam (Julaecha, 2020). Kegiatan ini juga didukung oleh hasil *literature review* yang telah dilakukan oleh Kusnandi (2020), menunjukkan bahwa dari 5 hasil penelitian yang telah dilakukan review ditemukan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung untuk mencukupi konsumsi pangannya guna mencukupi kebutuhan gizi agar terhindar dari masalah anemia (Kusnadi, 2020).

Hasil studi *literature review* dari 10 artikel penelitian yang telah ditinjau sejalan mendukung hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, bahwa anemia dan kekurangan gizi merupakan masalah kesehatan yang kompleks yang membutuhkan intervensi multisektoral. Intervensi gizi yang komprehensif, termasuk program suplementasi, promosi keragaman makanan, peningkatan praktik WASH, dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, sangat penting untuk mengatasi anemia dan kekurangan gizi pada remaja perempuan (Syabani Ridwan & Suryaalamshah, 2023).

Kegiatan edukasi yang telah dilakukan oleh Tim Pelaksana ini didukung dengan hasil penelitian kualitatif pada remaja di Kkota Surabaya, hasil studi tersebut menunjukkan bahwa asupan protein seluruh remaja kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Tidak ada satupun remaja yang memiliki tingkat konsumsi protein yang baik, maka hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia yang mereka derita. Faktor lainnya juga ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan minum teh atau kopi satu sampai dua hari sekali setelah makan. Kopi dan teh yang mengandung tanin dan oksalat merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat, sehingga zat ini dapat menghambat penyerapan besi atau inhibitor antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi (Budianti et al., 2020).

Kegiatan pengabdian yang dilakukan tidak hanya menunjukkan adanya tingkat pengetahuan remaja tentang Anemia akan tetapi juga tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan tersebut di dukung dengan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Nusa Tenggara Barat, menyebutkan masih banyak remaja yang belum mendapat informasi yang benar terkait permasalahan kesehatan reproduksi dan bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut. Ketepatan dan kemudahan untuk mendapatkan informasi terkait kesehatan reproduksi akan membantu para remaja dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi yang muncul serta dapat memberikan pengetahuan bagaimana melakukan hidup sehat (Yunika et al., 2023).

Kegiatan pengabdian ini juga didukung oleh hasil studi *literature review* hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pentingnya faktor keterlibatan peran orang tua dengan remaja dalam mendiskusikan masalah kesehatan reproduksi dengan remaja, hal ini menekankan bahwa orang tua merupakan sumber pendidikan kesehatan reproduksi yang berpengaruh bagi remaja (Herawati, 2024). Selain keterlibatan orang tua, faktor akses terhadap informasi kesehatan reproduksi sangat penting

untuk mempromosikan perilaku reproduksi yang sehat dikalangan remaja. sumber informasi tersebut memainkan peran penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku remaja. Kesadaran remaja akan reproduksi memerlukan pendidikan kesehatan reproduksi yang diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah remaja menghadapi perilaku seksual berisiko. Salah satu tempat pendidikan kesehatan reproduksi adalah di sekolah-sekolah (Herawati, 2024; Widiawati & Selvi, 2022).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan reproduksi mendapatkan respon yang positif dari peserta. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pelaksana, baik pada saat penyampaian materi maupun saat sesi diskusi atau tanya jawab. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan pola perubahan perilaku yang kedepannya mampu untuk berperilaku preventif pada Anemia dan masalah kesehatan reproduksi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, serta pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan, dimana siswa lebih mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan serta memahami pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja.

Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan dapat memberikan dampak terhadap perubahan sikap dan perilaku siswa ke arah yang lebih baik, Tim pelaksana agar kiranya dapat memberikan rekomendasi ke para siswa untuk menjaga pola makan sehat, memperhatikan asupan gizi, serta menjaga kebersihan diri khususnya kesehatan reproduksi. Saran tema untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya mengenai pengembangan media edukasi digital untuk meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan gizi dan kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan anemia dan masalah reproduksi pada remaja. Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa dan civitas akademika yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. putu G. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/246>
- Dehne, K. L., & Riedner, G. (2005). *Sexually Transmitted Infections among adolescents. The need for adequate health services*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562889>
- Fitriani, F., Julianawati, T., & Sibarani, I. N. (2024). Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 7(2), 295–304. <https://doi.org/10.54100/bemj.v7i2.198>
- Fitriyani, S. (2025). Penanggulangan Beban Ganda Malnutrisi di Indonesia. In *Book Chapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang* (Edisi Pert, Vol. 6, pp. 27–49). Universitas Negeri Semarang. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/km.v6i1.414>
- Fransiska, R. D., Maharani, A., Hastuti, N. A. R., Hanifarizani, R. D., & Meisani, D. R. (2024). *Semua Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja* (Edisi Pert). UB Press.
- Herawati, A. (2024). Review: Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(4), 250–257. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i4.382>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Julaecha. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kusnadi, F. N. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *JMH; Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 402–406.

- <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266>
- Mokodompit, H. K. N., Akbar, H., Manika, H. S. L., Turang, R., Amboy, A. S. R., Mamonto, A. A., Widodo, F. M. N. A., Mamonto, F. A., Mamonto, N., & Da'aliuwa, Z. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja: Membangun Generasi Sehat di Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1669–1675. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.657>
- Mulyantoro, D. K. (2024). *Tantangan dan Strategi Penanganan Obesitas pada Anak dan Remaja*. Badan Riset Dan Inovasi Nasional. <https://brin.go.id/reviews/118905/tantangan-dan-strategi-penanganan-obesitas-pada-anak-dan-remaja>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Natasya Dewinta Oktafiani, Nur Afrinis, Eka Roshifita Rizqi, & Any Tri Hendarini. (2026). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Bangkinang. *Journal of Integrated Knowledge and Innovation*, 1(2), 38–46. <https://jiki.web.id/index.php/jiki/article/view/32>
- Nurhaliza, A. (2024). *Gambaran Tingkat Produktifitas Belajar dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN Tanjungsari Tahun 2024* [Universitas Bhakti Kencana]. <https://repository.bku.ac.id/id/eprint/113>
- Prastiwi, I., Suriya, M., Putri S, N. L., Zuriati, Yusup, A. B., Furqon, M., Putri, K. A., & Kamila, S. H. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Anemia pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(8), 70–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15591>
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Sabilah, N. F., Natasya, H. P., & Rahmawati, N. F. (2024). Persepsi Remaja Tentang Edukasi Seksual Melalui Media Sosial. *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*, 3, 797–13. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/3885>
- Suryani, S., Septiyani, K. P., & Aliyah, N. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Attractive Media Visual Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 148–159.
- Syabani Ridwan, D. F., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Syafitriani, D., Trihandini, I., & Irfandi, J. (2022). Determinan of Premarital Sex Behavior Adolescents (15-24 Years) in Indonesia (Analysis IDHS 2017). *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(2), 205–218. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1162>
- Widiawati, S., & Selvi, S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.30644/jphi.v4i1.631>
- Yunika, R. P., Umboro, R. O., Apriliany, F., & Al Fariqi, M. Z. (2023). Konseling, Informasi, Dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Lentera*, 2(2), 205–212. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.195>