

Penyuluhan Kepada Remaja Putri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia

Rosita Murti Pratiwi¹, Devita Tri Andriana¹, Ayu Anggraini Kusumajati¹, Markhamatun Nimah², Fakhri Azhar², Lia Hikmatul Maula², Irma Novita Sari³, Jihan Rahmahwati³, Pingky Veronica³, Zuhro Aida Al Ayubi³, Muh. Abdul Hasan⁴, Salwah⁴, An-Nisa Apriani⁴

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

³Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Alma Ata Yogyakarta

⁴Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

Email : rositamurti9@gmail.com¹

Kilas Artikel

Volume 2 Nomor 1
Februari 2022
DOI:xxx/ejpm.v%i%.xxxx

Article History

Submission: 01-12-2021

Revised: 01-12-2021

Accepted: 21-12-2021

Published: 01-02-2022

Kata Kunci:

Anemia, Gizi Seimbang,
PHBS, Remaja Putri

Keywords:

Anemia, Balanced
Nutrition, PHBS, Young
woman

Korespondensi:

(Rosita Murti Pratiwi)
(rositamurti9@gmail.com)

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan, Oleh karena hal tersebut sehingga para remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup juga perlu menjaga kesehatan lainnya seperti selalu melakukan aktifitas fisik dan berolahraga juga menjaga asupan pola makan. Terutama remaja putri sebagai calon ibu di masa yang akan datang. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar para remaja putri dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta lebih mengenal arti dari Gizi seimbang dan menerapkannya dalam konsumsi makan sehari-hari agar terhindar dari masalah kesehatan salah satunya Anemia. Metode yang digunakan yaitu dengan Diskusi Tanya jawab, sasarannya adalah remaja putri usia 13-15 tahun di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro, Pajangan Gizi Seimbang, Sendangsari, Bantul, DI Yogyakarta. Kesimpulan : remaja putri menjadi lebih mengetahui terkait PHBS seperti melakukan cuci tangan dengan baik dan benar dengan 6 langkah, lebih mengenal Pedoman Gizi Seimbang bahwa dalam mengkonsumsi makanan harus sesuai dengan jenis dan jumlah tidak boleh berlebihan, harus membiasakan diri untuk konsumsi makanan beranekaragam, membatasi makanan-makanan berlemak, makanan asin, dan makanan-makanan manis, serta lainnya. Remaja putri menjadi lebih berhati-hati dan berusaha merubah kebiasaan konsumsi seperti konsumsi teh setelah makan akan dirubah agar sumber zat besi yang dikonsumsi tidak terhambat oleh tubuh sebagai upaya dalam pencegahan anemia.

Abstract

Adolescents are an age group that's vulnerable to health problems. Therefore, adolescents need adequate nutritional intake and also



need to maintain other health such as always doing physical activity and exercising as well as maintaining a healthy diet. Especially young women as future mothers. The purpose of this activity is so that young woman can apply a clean and healthy lifestyle and know the meaning of balanced nutrition and apply it in daily food consumption to avoid health problems, one of which's anemia. Method : by a question and answer discussion, the targets're young women 13-15 years at Dusun Kunden and Kamijoro, Pajangan, Sendangsari, Bantul, DI Yogyakarta. Conclusion : young woman become more aware of PHBS such as washing hands properly and correctly with 6 steps, more familiar with Pedoman Gizi Seimbang must be in accordance with the type and amount shouldn't be excessive, you have to get used to eating a variety of foods, limit fatty foods, salty, and sweet foods, etc. young woman are becoming more careful and trying to change their consumption habits, such as consuming tea after eating, so that the sources of iron consumed's not hampered by the body as an effort to prevent Anemia.

1. PENDAHULUAN

Remaja berdasarkan pengertian dari WHO merupakan kelompok usia antara 10-19 tahun. Sedangkan menurut Kemenkes RI, Remaja yaitu kelompok rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik dengan cepat, organ-organ reproduksi pertumbuhannya juga semakin cepat dan mencapai kematangannya (Rochmania, 2015). Perubahan hormon, fisik dan juga perubahan psikologi terjadi secara perlahan namun pasti. Ada 3 tahapan yaitu tahap perubahan awal remaja, tahap madya dan tahap akhir (Jannah, 2016). Dan dimasa remaja juga merupakan masa yang kritis didalam proses kehidupan karena akan menjadi penentu kematangan usia dewasa.

Remaja merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah-masalah kesehatan (Kusnadi, 2021) terlebih lagi remaja putri yang merupakan calon ibu di masa yang akan datang karena pada remaja banyak perubahan yang terjadi dan komposisi tubuh akan berubah atau disebut masa pubertas (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2017). Sehingga remaja terutama remaja putri juga sangat rentan sekali mengalami masalah-masalah kesehatan salah satunya adalah masalah anemia pada remaja putri. Anemia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami defisiensi pada kadar Hemoglobin dan eritrositnya dan berisiko untuk menurunkan daya tahan tubuh dan menurunkan produktifitas kerja akibat dari terganggunya pertumbuhan fisik dan kecerdasan terutama pada remaja putri (Anggoro, 2020). Hemoglobin merupakan protein yang banyak mengandung zat besi dengan membawa oksigen dari paru-paru kemudian diedarkan ke seluruh tubuh. Jika seseorang mengalami anemia maka darah yang mengandung oksigen dan dibawa untuk diedarkan ke seluruh tubuh jumlahnya kurang akibat kurangnya zat besi pembentuk hemoglobin (Chairunnisa, Nuryanto, &



Probosari, 2019). Remaja putri merupakan kelompok yang rawan mengalami anemia karena pada remaja putri ada masa-masa menstruasi. Di masa menstruasi, maka memerlukan lebih banyak asupan zat gizi (zat besi) untuk mengganti kehilangan zat besi pada saat menstruasi. Kurangnya zat besi mengakibatkan kapasitas kerja menurun, selain itu fungsi imun tubuh juga akan menurun. Terlebih lagi di masa remaja perlu konsentrasi dalam belajar, jika remaja mengalami anemia maka berakibat buruk contohnya konsentrasi belajar menurun dan prestasi belajar juga akan menurun (Khobibah, Nurhidayati, Ruspita, & Astyandini, 2021).

Namun, remaja putri biasanya memperhatikan sekali bentuk tubuh mereka sehingga para remaja putri biasanya akan membatasi asupan makan dan dampaknya akan mempercepat anemia (Widyantini & Widyantari, 2021). Oleh karena hal tersebut maka para remaja putri perlu menjaga kesehatan seperti selalu melakukan aktifitas fisik dan berolahraga juga menjaga asupan pola makan. Asupan pola makan yang baik yaitu pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Asupan yang sesuai dengan gizi seimbang akan membantu pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal.

Sebelum adanya gizi seimbang, masyarakat termasuk salah satunya adalah para remaja putri lebih mengetahui ajakan atau slogan 4 sehat 5 sempurna. Slogan 4 sehat 5 sempurna ini muncul pada tahun 1950-an tetapi pada penerapannya ternyata slogan kebiasaan makan dengan menggunakan 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan kemudian susu sebagai penyempurna tidak bisa menjawab segala permasalahan gizi yang terjadi pada saat itu baik permasalahan gizi lebih ataupun permasalahan gizi kurang dan dinilai kurang sehat. Selain itu, susu juga bukan sebagai penyempurna seperti yang dianggap pada 4 sehat 5 sempurna, karena kandungan di dalam susu sama seperti sumber protein, dan di dalam pesan 4 sehat 5 sempurna juga tidak dijelaskan takaran yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin baik jumlah dan jenisnya juga tidak ada anjuran melakukan aktifitas fisik. Maka pada tahun 1995 muncullah terkait Pedoman Umum Gizi Seimbang yang sesuai untuk mencegah dan menjawab permasalahan-permasalahan gizi yang terjadi (Harahap et al., 2012). Namun pada pelaksanaan dan penyebaran pesan gizi seimbang ini masih kurang berhasil.

Berdasarkan hal tersebut, maka adapun tujuan dari diadakannya salah satu Program Kerja dari KKN-Tematik untuk mengadakan penyuluhan gizi dan kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gizi seimbang dan Anemia adalah untuk menambah wawasan dan informasi kepada remaja putri. Selain itu, tujuan dari kegiatan ini adalah agar para remaja putri dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta lebih mengenal arti dari Gizi seimbang dan menerapkannya dalam konsumsi makan sehari-hari, usia remaja putri merupakan usia yang rentan akan permasalahan-permasalahan kesehatan terutama kekurangan darah atau anemia. Remaja putri yang terkena anemia memiliki dampak serius di masa yang akan datang. Terlebih lagi ada beberapa sumber makanan/minuman yang bisa menghambat penyerapan zat besi. Sehingga dengan adanya penyuluhan ini diharapkan remaja putri menjadi lebih paham dalam memilih bahan makanan yang tidak menghambat penyerapan zat besi dan mencegah terjadinya anemia dibarengi juga dengan konsumsi makanan beranekaragam seperti pesan yang ada di dalam Gizi seimbang juga terbiasa melakukan PHBS.



Rosita Murti Pratiwi, Devita Tri Andriana, Ayu Anggraini Kusumajat, Markhamatun Nimah, Fakhri Azhar, Lia Hikmatul Maula, Irma Novita Sari, Jihan Rahmahwati, Pingky Veronica, Zuhro Aida Al Ayubi, Muh. Abdul Hasan, Salwah, An-Nisa Apriani
Penyuluhan Kepada Remaja Putri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia

2. METODE

Kegiatan sosialisasi ini merupakan salah satu program kerja di bidang kesehatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Alma Ata Yogyakarta periode ke-2 pada tahun 2021. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putri SMP dengan usia 13-15 tahun di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro, Pajangan, Sendangsari, Bantul. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan Diskusi Tanya jawab. Dilakukan dengan menyampaikan materi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Gizi seimbang dan Anemia, setelah itu dilakukan kegiatan Tanya jawab bersama dengan peserta. Narasumber pada kegiatan sosialisasi ini adalah Mahasiswa kesehatan (gizi) dari Universitas Alma Ata Yogyakarta. Tempat pelaksanaannya di Pendopo LPMK Dusun Kamijoro pada hari Sabtu, 16 Oktober 2021 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan ini dilakukan dengan tujuan supaya remaja putri yang ada di Dusun Kunden dan Kamijoro menjadi lebih mengerti dan memahami terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Gizi seimbang dan Anemia. Para remaja putri juga diharapkan dapat menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat sesuai yang dianjurkan dan mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan seimbang, selain itu remaja putri juga diharapkan bisa mengikuti pesan-pesan yang terdapat di dalam pesan gizi seimbang. Tujuan lainnya yaitu remaja putri mengetahui hal-hal yang dapat menyebabkan anemia dan mengetahui ciri-ciri dari anemia.

Kegiatan penyuluhan ini dimulai dari proses registrasi peserta pada pukul 09.45 WIB dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan menggunakan masker. Di tempat registrasi juga disediakan masker untuk diberikan kepada peserta yang tidak menggunakan masker, juga menyediakan hand sanitizer. Setiap peserta selesai registrasi sebelum memasuki tempat kegiatan, diwajibkan untuk menggunakan hand sanitizer terlebih dahulu seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Proses Registrasi peserta

Kegiatan Penyuluhan ini dimulai pada pukul 10.00 WIB dan dibuka oleh pembawa acara (MC). Kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua KKN Universitas Alma Ata Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro. Acara selanjutnya yaitu pemaparan materi



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gizi Seimbang, dan terakhir terkait materi Anemia yang disampaikan oleh Mahasiswa Kesehatan (Gizi) dari Universitas Alma Ata Yogyakarta sebagai narasumber dari kegiatan sosialisasi ini. Pada kegiatan ini, tidak hanya penyampaian materi secara lisan tetapi ada beberapa hal yang juga disampaikan dan dipraktikkan secara langsung seperti cara mencuci tangan yang baik dengan 6 langkah. Para peserta dengan seksama memperhatikan dengan baik setiap materi yang disampaikan dengan baik sambil menikmati snack yang telah diberikan, seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Proses Penyuluhan

Ketika praktek melaksanakan gerakan 6 langkah cuci tangan juga para peserta yang hadir mempraktikkan secara bersama-sama di pendopo LPMK Dusun Kamijoro, Sendangsari. Tata cara 6 langkah cuci tangan yang pertama yaitu dengan membasahi tangan, menggunakan sabun dan usap dengan lembut kedua telapak tangan. Yang kedua yaitu punggung tangan di gosok bergantian, kemudian yang ketiga menggosok pada sela-sela jari tangan kanan kemudian lakukan secara bergantian pada sela-sela jari kiri. Langkah keempat yaitu menggosokkan ujung jari pada telapak tangan secara bergantian dengan posisi tangan mengunci. Langkah selanjutnya yaitu dengan menggosok dan memutar ibu jari tangan secara bergantian. Dan yang terakhir menggosokkan ujung jari ke telapak tangan lakukan juga secara bergantian setelah itu bilas dengan air bersih mengalir (Rudi, 2020). Para peserta mengikuti seluruh gerakannya dan dilakukan sebanyak 2x pengulangan dengan harapan peserta hapal dengan baik langkah-langkahnya dan dapat dipraktikkan dalam kesehariannya. Di dalam program Sustainable Development Goals (SDGs) 2015-2030 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi tolak ukur untuk meningkatkan kesehatan dan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya masalah kesehatan dalam jangka pendek. Di dalam Penerapannya, PHBS memiliki 10 indikator :

1. Kelahiran dibantu oleh bidan.
2. Memberikan ASI eksklusif 0-6 bulan dan memberikan ASI sampai usia 2 tahun.
3. Menimbang berat badan rutin setiap posyandu.
4. Menggunakan air bersih untuk mencuci dan masak.
5. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan 6 langkah cuci tangan yang baik.
6. Menggunakan wc yang sehat setiap rumah tangga.
7. Memberantas jentik-jentik nyamuk satu kali seminggu.
8. Mengonsumsi sayur dan buah dengan seimbang sesuai anjuran pada pesan gizi seimbang.



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Rosita Murti Pratiwi, Devita Tri Andriana, Ayu Anggraini Kusumajat, Markhamatun Nimah, Fakhri Azhar, Lia Hikmatul Maula, Irma Novita Sari, Jihan Rahmahwati, Pingky Veronica, Zuhro Aida Al Ayubi, Muh. Abdul Hasan, Salwah, An-Nisa Apriani
Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia

9. Selalu melakukan aktifitas fisik dan berolahraga.

10. Menghindari asap rokok.

(Wati & Ridlo, 2020)

Dalam pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tersebut salah satu hal lainnya juga membahas terkait Gizi seimbang oleh karena itu, materi yang disampaikan pada kegiatan ini juga mencakup gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan suatu susunan pangan sehari-hari sesuai kebutuhan tubuh dan mengkonsumsi jenis makanan minuman dengan beranekaragam, melakukan aktifitas fisik, rutin memantau berat badan dan berperilaku dengan hidup bersih dan sehat. Pada gizi seimbang terdapat 4 hal yang menjadi pilar disebut juga sebagai 4 pilar gizi seimbang. 4 pilar tersebut adalah konsumsi makanan beranekaragam dengan memperhatikan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat seperti rajin mencuci tangan dan lainnya, melakukan aktifitas fisik yang berperan untuk menyeimbangkan zat gizi masuk dan keluar, yang keempat adalah memantau berat badan secara teratur untuk mengetahui status gizi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Di dalam gizi seimbang juga ada 10 pesan Gizi seimbang. Pesan tersebut berisi syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan, memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan, mengkonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi, membatasi makanan berlemak, manis dan asin, membiasakan diri untuk sarapan, konsumsi air putih yang cukup minimal 2 liter atau 8 gelas/hari, membiasakan baca label kemasan, membiasakan untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih mengalir, terakhir adalah pesan untuk membiasakan melakukan aktifitas fisik yang cukup serta memantau berat badan (Hapsari, Khusun, & Februhartanty, 2018).

Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait Anemia. Pada bagian ini, tidak hanya menjelaskan pengertian, dampak dan cara pencegahan serta ciri-ciri anemia tetapi juga dijelaskan sumber-sumber makanan apa saja yang dapat menghambat penyerapan dari zat besi dan sumber makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi secara optimal di dalam tubuh. Makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi diantaranya adalah teh karena mengandung suatu zat yaitu zat tannin. Selain teh, kopi juga dapat menghambat penyerapan zat besi, dan makanan yang mengandung sumber kalsium, fosfat juga dapat mengganggu penyerapannya. Dalam sesi ini juga para peserta ditanya oleh narasumber ketika membeli dan mengkonsumsi bakso setelah itu minuman apa yang dibeli, hampir seluruh peserta menjawab bahwa setelah mengkonsumsi bakso mereka akan minum teh (Pratiwi & Widari, 2018). Maka saat itu ditekankan dan disarankan untuk tidak mengkonsumsi teh setelah makan apapun terlebih lagi setelah mengkonsumsi makanan sumber protein seperti bakso, daging, dan lainnya dan merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia dan lebih dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan/minuman yang dapat membantu penyerapan zat besi seperti es jeruk atau lainnya. Karena jeruk merupakan salah satu sumber vitamin C dan Vitamin C merupakan suatu zat yang dapat membantu penyerapan zat besi (Marina, Indriasari, & Jafar, 2015). Dan peserta menjadi



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

faham akan hal itu dan berjanji akan berusaha untuk mengubah kebiasaan mereka selama ini menjadi kebiasaan yang lebih baik lagi.

Kemudian acara selanjutnya adalah diskusi Tanya jawab peserta kepada narasumber dan sebaliknya. Pada sesi ini awalnya peserta masih agak malu-malu tapi kemudian antusias mereka sangat luar biasa, selain itu juga ada sesi untuk mengetahui status gizi dengan perhitungan IMT. Peserta yang hadir sangat semangat dalam menghitung untuk mengetahui kategori status gizi masing-masing dari mereka sehingga kami juga menjadi lebih akrab di acara tersebut. Acara terakhir yaitu penutup dan dilakukan sesi foto bersama.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

Setelah sesi foto bersama, tersedia tempat-tempat untuk pengukuran antropometri dan peserta yang ingin melakukan pengecekan antropometri bisa langsung berbaris ke tempat yang tersedia sebelum mereka pulang. Kegiatan penyuluhan kepada Remaja Putri yang ada di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro ini selesai sekitar pukul 13.00 WIB.

Saat acara berlangsung dari awal hingga akhir pasti ada kekurangan yang terjadi seperti tempat pendopo yang tidak tertutup sehingga layar proyektor sedikit silau dan tidak terlihat begitu jelas serta pada pertengahan kegiatan ketika pemaparan materi sedang berlangsung, ada sedikit gangguan pada LCD proyektor. Terlepas dari kekurangan tersebut, kegiatan ini berlangsung dengan baik, banyak peserta remaja putri yang datang dari Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro pada saat kegiatan penyuluhan ini. Kelebihan dari kegiatan ini juga tidak hanya diskusi Tanya jawab, tetapi pada kegiatan ini juga dipraktikkan secara langsung proses mencuci tangan dengan baik dan benar dengan 6 langkah cuci tangan, juga dilakukan pengukuran antropometri untuk memantau berat badan para peserta dan dilakukan perhitungan status gizi para peserta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gizi seimbang dan Anemia pada remaja putri di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro, dilakukan dengan tujuan untuk menambah wawasan dan informasi kepada remaja putri. Selain itu, remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta lebih mengenal arti dari Gizi seimbang dan menerapkannya dalam konsumsi makan sehari-hari. Terlebih lagi remaja putri merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah-masalah kesehatan. Setelah adanya kegiatan penyuluhan ini, remaja putri yang ada di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro, kec. Pajangan, kel. Sendangsari menjadi lebih mengetahui terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seperti melakukan cuci tangan dengan baik dan benar dengan 6 langkah, mengetahui dan lebih mengenal Pedoman Gizi Seimbang bahwa dalam mengkonsumsi



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Rosita Murti Pratiwi, Devita Tri Andriana, Ayu Anggraini Kusumajat, Markhamatun Nimah, Fakhri Azhar, Lia Hikmatul Maula, Irma Novita Sari, Jihan Rahmahwati, Pingky Veronica, Zuhro Aida Al Ayubi, Muh. Abdul Hasan, Salwah, An-Nisa Apriani
Penyuluhan Kepada Remaja Putri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia

makanan harus sesuai dengan jenis dan jumlah tidak boleh berlebihan dalam mengkonsumsi sumber makanan, harus membiasakan diri untuk konsumsi makanan beranekaragam, membatasi makanan-makanan berlemak, makanan asin, dan makanan-makanan manis, serta lainnya. Remaja putri menjadi lebih berhati-hati dan berusaha merubah kebiasaan konsumsi seperti konsumsi teh setelah makan akan dirubah agar sumber zat besi yang dikonsumsi tidak terhambat oleh tubuh dan merupakan salah satu bentuk pencegahan anemia.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman KKNT Kelompok 5 yang telah membantu berkontribusi dalam penyelenggaraan kegiatan Penyuluhan kepada remaja Putri yang ada di Dusun Kunden dan Dusun Kamijoro terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gizi Seimbang dan Anemia. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Para peserta yaitu Remaja putri Dusun Kunden dan remaja putri Dusun Kamijoro yang telah hadir pada kegiatan penyuluhan tersebut dengan antusias yang luar biasa. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang sudah membimbing kami sehingga terlaksana kegiatan Penyuluhan ini. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Alma Ata Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.
- Chairunnisa, O., Nuryanto, & Probosari, E. (2019). Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Dengan Puasa Daud, Ngrowot Dan Tidak berpuasa Di Pondok Pesantren Temanggung Jawa Tengah. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 58-64. <https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100-108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Hapsari, pramesthi widya, Khusus, H., & Februhartanty, J. (2018). *Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar*. (Nurbaya, Ed.). Jakarta: SEAMEO RECFON. Retrieved from http://repositori.kemdikbud.go.id/21024/1/Pesan-Gizi-Seimbang-pada-Buku-Ajar_Publish-Web.pdf
- Harahap, H., Jahari, A. B., Afriansyah, N., Mulyati, S., Hidayat, T. S., & Salimar. (2012). Pengembangan Slogan Konsep "Gizi Seimbang" dan Gambarnya (Development of Slogan and Its Pictorial for the "Balanced Nutrition" Concept. *Panel Gizi Makan*, 35(2), 110-118.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243-256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Khobibah, Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja dan



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

- Kesehatan Reproduksi Anemia in Adolescents and Reproductives Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1293-1298. Retrieved from <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>
- Marina, Indriasari, R., & Jafar, N. (2015). Konsumsi Tanin dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal MKMI*, 50-58.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 § (2014).
- Pratiwi, R., & Widari, D. (2018). Hubungan Konsumsi Sumber Pangan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Amerta Nutrition*, 2(3), 283. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.283-291>
- Rochmania, B. K. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 3(2), 206-217. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/125724-ID-none.pdf>
- Rudi, A. (2020). Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Sintang, Kalimantan Barat. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 241-248. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.337>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Widyanthini, D. N., & Widyantari, D. M. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87-94. <https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>

