

Optimalisasi Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi Via Daring Pada Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19

¹*Muwakhidah, ¹Luluk Ria Rakhma, ¹Endang Nur Widiyaningsih,
¹Listyani Hidayati, ¹Setyaningrum Rahmawaty

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Penulis korespondensi, email: muw151@ums.ac.id

(Received: 14 Juli 2021/Accepted: 21 July 2022/Published: 23 August 2022)

Abstrak

Permasalahan gizi yang sering pada remaja adalah anemia. Dampak dari anemia gizi pada remaja putri diantaranya prestasi belajar menurun karena daya konsentrasi belajar menurun. Angka kejadian anemia di Kabupaten Sukoharjo didapatkan anemia pada usia sekolah sebesar 26,5% menurut data Dinkes Provinsi Jateng 2014 dan meningkat menjadi 51,36 % pada 2018. Salah satu faktor penyebab terjadinya anemia adalah faktor pengetahuan. Penanganan permasalahan anemia pada remaja adalah pemberian edukasi gizi secara benar sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Sukoharjo. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah penyuluhan melalui media daring (zoom meeting). Mitra yang terlibat antara lain, remaja putri tingkat SMP dan SMA di wilayah Sukoharjo sebanyak 112 orang. Materi yang diberikan berkaitan dengan trend kejadian anemia pada remaja putri, diet, factor risiko dan dampak/akibat anemia serta penanggulangan anemia pada remaja putri yang telah dilakukan Dinkes Kabupaten Sukoharjo. Hasil kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi terhadap pengetahuan remaja putri. Remaja putri mendapatkan nilai yang baik pada dampak anemia 96%, memahami cara konsumsi tablet tambah darah 96%, memahami zat gizi penyebab anemia 86% dan memahami mengenai porsi isi piringku 73%. Tingkat pengetahuan tentang anemia ini diharapkan dapat meningkatkan sikap dan perilaku remaja putri tentang anemia gizi. Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Remaja putri

Abstract

The nutritional problem in adolescents is anemia. The impact of nutritional anemia on adolescent girls includes decreased learning achievement due to decreased study concentration. The incidence of anemia in Sukoharjo Regency found anemia at school age of 26.5% according to data from the Health Office of Central Java Province in 2014 and increased to 51.36% in 2018. One of the factors causing anemia is the knowledge factor. Handling the problem of anemia in adolescents is the provision of proper nutrition education so that it can increase knowledge. The purpose of this service is to increase knowledge about anemia in young women in Sukoharjo. The method used in this service is counseling through online media (zoom meeting). The partners involved included 112 junior and senior high school student (adolescent girl) in the Sukoharjo area. The material provided relates to the trend of anemia in young women, diet, risk factors and the impact/causation of anemia and the prevention of anemia in young women that has been carried out by the Sukoharjo District Health Office. The results of this service activity contribute to the knowledge of young women. Adolescent girls get good marks on the impact of anemia 96%, understand how to consume 96% blood-added tablets, understand 86% of the nutrients that cause anemia and understand 73% of the portion of my plate. This level of knowledge about anemia is expected to improve the attitudes and behavior of young women about nutritional anemia. Adolescent girls are expected to be able to apply a

balanced nutritional diet in daily food consumption so as to increase the hemoglobin levels of adolescent girls.

Keywords : Anemia, Education, Adolescent Girl

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam siklus kehidupan. Remaja putri adalah kelompok yang rentan dengan masalah anemia gizi. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah pengetahuan tentang anemia yang masih rendah dan pola makan yang kurang baik. Prevalensi anemia menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 untuk usia 15-24 tahun sebesar 32 % (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Dampak dari anemia gizi pada remaja putri diantaranya prestasi belajar menurun karena daya konsentrasi menurun, kesegaran jasmani juga menurun, daya tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit (Arisman, 2010).

Anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya masih tinggi. Angka kejadian anemia di Kabupaten Sukoharjo didapatkan anemia pada balita umur 0-5 tahun sebesar 40,5%; usia sekolah sebesar 26,5%; Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 39,5%; dan pada ibu hamil sebesar 43,5 (Dinkes, 2014). Tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri di Sukoharjo meningkat menjadi 51.36 %. Angka ini melebihi dari prevalensi nasional hasil riset kesehatan dasar 2013 sebesar 22,7 %. Faktor penyebab terjadinya anemia gizi adalah pola makan yang salah sehingga asupan zat gizi tidak terpenuhi. Hal ini dapat disebabkan asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan dan gaya hidup yang kurang baik. Seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, sering meninggalkan sarapan, jarang berolahraga, pengetahuan yang kurang dan berbagai faktor lainnya. Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi pola makan yang salah dan asupan makanan yang kurang dari kebutuhan pada remaja sehingga akan mengakibatkan menurunnya kadar hemoglobin dalam tubuh remaja tersebut. Pengetahuan tentang anemia yang kurang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Untuk itu salah satu penanganan permasalahan anemia pada remaja adalah pemberian edukasi gizi secara benar sehingga dapat memperbaiki pola makan dan asupan makanan sehari-hari. Pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilakunya sehingga secara bertahap akan berubah menjadi perilaku yang baik sesuai dengan pengetahuan yang telah didapat. Hasil penelitian di SMA 1 Weru menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami anemia sebesar 38,5 %. Remaja putri yang berstatus gizi kurus sebesar 13,8 % dan gemuk sebesar 7,7 %, Tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi sebesar 38,5 %, mempunyai pengetahuan tentang anemia kurang sebesar 63, 1 % dan yang mempunyai asupan protein dan zat besi kurang sebesar 93,8 % dan 98,5 % (Muwakhidah et al., 2020).

Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, maka dilakukan pengabdian berupa edukasi bagi remaja putri tentang *Start-up: "Start a Fight Against Anemia to Upgrade Our Health"*. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia gizi. Harapan dari pengabdian ini dengan meningkatkan pengetahuan maka akan dapat merubah perilaku makan remaja putri dalam rangka pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Mengingat sekarang masih dalam masa pandemic maka edukasi dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) untuk menghindari terjadinya kerumunan banyak orang di masyarakat.

2. Metode

Tahap kegiatan pengabdian ini meliputi.

2.1. Persiapan

- a. Analisis situasi: pertemuan dengan pihak Dinas Kesehatan, sekolah dan petugas kesehatan di puskesmas wilayah Sukoharjo untuk menggali masalah
- b. Mengidentifikasi masalah: menentukan permasalahan yang mampu ditangani dengan sumberdaya dan dukungan yang ada
- c. Perumusan solusi: menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak sekolah

2.2. Tahap Pelaksanaan

- a. Perizinan: perizinan dilakukan ke beberapa sekolah yang ada di Sukoharjo agar difasilitasi dari pihak sekolah sekaligus permohonan agar siswa dapat mengikuti webinar tentang anemia.
- b. Pembuatan media edukasi: pembuatan alat bantu untuk menyampaikan edukasi gizi terkait anemia sesuai hasil rumusan solusi.
- c. Pelaksanaan pendidikan gizi: pelibatan pakar bidang gizi untuk menyampaikan materi anemia dengan metode ceramah.

2.3. Monitoring dan evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka kepada responden sesuai materi yang diberikan pembicara setelah proses edukasi selesai (*post-test*). Metode kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) dengan menggunakan aplikasi zoom meeting. Pelaksanaan penyuluhan secara daring tidak mengalami kendala serta dapat menggantikan kegiatan penyuluhan tatap muka secara langsung. Kegiatan webinar berlangsung lancar dan sesuai jadwal waktu yang ditetapkan yaitu mulai pukul 08.00 sampai pukul 11.30. WIB.

3. Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada remaja putri di wilayah Sukoharjo merupakan tindak lanjut dari hasil penelitian Hibah Terintegrasi. Pengabdian ini bekerja sama dengan sekolah menengah pertama yaitu SMPN 1 Baki dan Sekolah Menengah atas yaitu SMAIT Nur Hidayah yang berada wilayah Kabupaten Sukoharjo dengan sasaran remaja putri di sekolah menengah pertama dan menengah atas dalam bentuk webinar. Tema yang diusung dalam webinar ini adalah *Start-up* : “*Start a Fight Against Anemia to Upgrade Our Health*”.

Webinar ini diselenggarakan pada hari Sabtu, tanggal 29 Mei 2021 dengan bekerja sama dengan Persatuan Ahli Gizi (PERSAGI) DPC Sukoharjo. Webinar dilaksanakan mulai pukul 08:00 WIB, peserta mulai memasuki link *zoom meeting*, dan dibuka pada pukul 08.45 WIB hingga berakhir pukul 11:35. Peserta webinar pada dihadiri 112 orang yang terdiri dari remaja putri dan petugas gizi di Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini dibuka oleh Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi FIK UMS, Ibu Endang Nur Widiyaningsih, M.Si.Med serta Ketua DPC PERSAGI Sukoharjo Ibu Kristien Andriyani SKM, M.Si. Narasumber dalam webinar ini ada 3 orang yaitu 1 orang dari praktisi dan 2 orang dari akademisi. Materi yang disampaikan berjudul : (1) Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja putri di Kabupaten Sukoharjo, (2) *Best Diet to Fight* dan (3) *Anemia an Enemy : Its Impact on Adolescent Girls*. Brosur pada Gambar 1 merupakan salah satu media sosialisasi kegiatan ini.

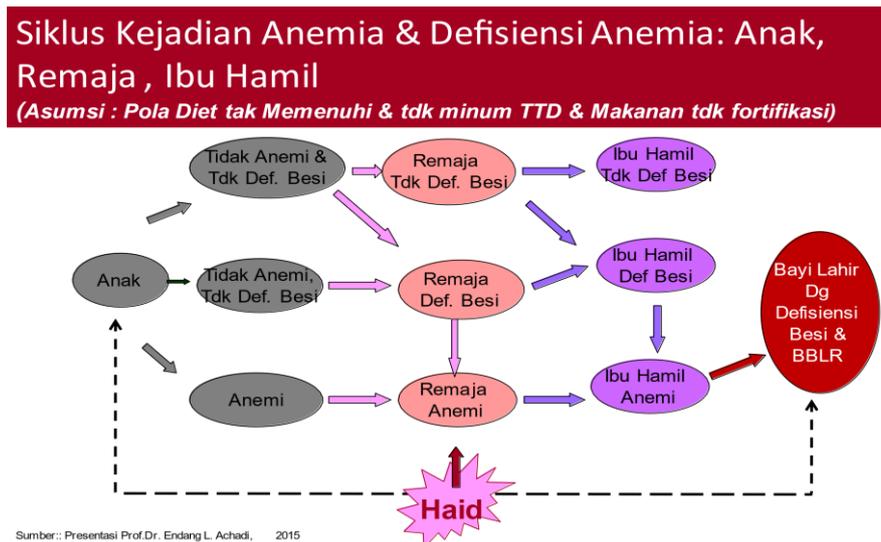


Gambar 1 Brosur Webinar Anemia Gizi

Menurut Global Nutrition 2020 prevalensi anemia 22,8%, total kasus anemia meningkat dari 1.42 milyar di 2007 menjadi 1.74 milyar in 2019. Wanita lebih sering terdampak anemia defisiensi besi dibandingkan pria (Kassebaum et al., 2014). Prevalensi mencapai 30% pada remaja putri dan wanita yang masih menstruasi (Camaschella, 2015). 50% dari seluruh anemia, defisiensi besi menjadi penyebab utama (Warner & Kamran, 2019). Anemia gizi di Kabupaten Sukoharjo juga masih menjadi permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan secara serius mengingat dampak dan akibatnya bagi remaja putri dan juga sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi yang akan datang. Prevalensi di Sukoharjo cenderung meningkat dari tahun 2014 dan tahun 2015 sebesar 46, 58 % dan 28,08 % meningkat menjadi 51,36 % pada tahun 2018.

Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo

Materi yang disampaikan berkaitan dengan prevalensi anemia di Indonesia, siklus kejadian anemia dan defisiensi anemia pada anak, remaja dan ibu hamil yang merupakan mata rantai yang saling berhubungan (Gambar 2).



Gambar 2. Siklus Kejadian Anemia pada Anak, Remaja dan Ibu Hamil

Remaja yang anemia akan berdampak pada prestasi belajar, produktivitas/kinerja, kebugaran, daya tahan tubuh dan penyakit infeksi. Tujuan pemberian materi ini adalah agar remaja dapat memiliki kewaspadaan dan perhatian terhadap kondisi dan pertambahan kejadian anemia saat ini. Masalah anemia gizi merupakan suatu mata rantai yang saling berkaitan berdasarkan siklus anak, remaja putri, ibu hamil dan seterusnya.

Salah satu bentuk penanggulangan anemia yang dilakukan Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo adalah pemberian suplementasi tablet tambah darah, yang disosialisasikan sebagai pil pintar. Pemberian tablet tambah darah ini sesuai dengan SE Dirjen Kesmas Nomor HK. 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Program pemberian tablet tambah darah ini dilaksanakan setiap minggu sekali selama 1 tahun (52 minggu). Target program, yang ditetapkan untuk tahun 2021 yaitu sebesar 52 % dan tahun 20 sebesar 24 58 %. Tata cara mengkonsumsi tablet tambah darah juga dijelaskan agar efektif dan mudah diserap oleh tubuh, diantaranya tidak diperbolehkan mengkonsumsi bersamaan dengan teh, kopi dan susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Minuman yang dianjurkan untuk digunakan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah adalah air putih atau air jeruk. Dalam penyajian webinar ini juga dijelaskan juga tentang efek yang sering timbul ketika mengkonsumsi tablet tambah darah yang sering membuat remaja kemudian malas/tidak mau mengkonsumsi dan solusinya, sehingga diharapkan remaja putri akan tetap mau mengkonsumsi meskipun ada beberapa efek samping yang kadang timbul setelah minum TTD tersebut.

Upaya penanggulangan anemia remaja putri di Kabupaten Sukoharjo bekerja sama dengan lintas sektor yaitu (1) Sekolah, (2) Tempat kerja (3) KUA/tempat Ibadah lainnya, (4) Fasilitas kesehatan (puskesmas, klinik perawatan dll.) serta LSM /organisasi sosial yang terintegrasi dengan pertemuan koordinasi tingkat desa, pertemuan pemuka agama, pertemuan PKK, kader dan tokoh masyarakat.

Best Diet to Fight Anemia

Intisari dari materi ini terkait pengertian diet, pengertian anemia, tipe-tipe anemia, pencegahan anemia, jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari oleh penderita anemia, tumpeng gizi seimbang. Tujuan pemberian materi ini adalah agar remaja putri memahami jenis-jenis makanan yang perlu dikonsumsi dan dihindari terutama oleh penderita anemia. Kegiatan ini berlangsung selama 45 menit.

Bagian awal materi ini menyajikan pentingnya makanan dan juga patofisiologi terjadinya anemia serta fungsi zat besi bagi tubuh kita. Fungsi zat besi mencakup pembentukan sel darah merah, sebagai bahan untuk meningkatkan imunitas tubuh, untuk kecerdasan, penambahan energi tubuh, untuk kesehatan ibu hamil dan lain-lain.

Materi ini menyajikan bagaimana agar remaja putri mengetahui makanan yang seharusnya dikonsumsi untuk mencegah anemia gizi. Jenis protein dalam bahan makanan yang baik dikonsumsi dan mudah diserap oleh tubuh dan juga menjelaskan tentang konsep gizi seimbang yang saat ini tidak banyak dilakukan oleh remaja putri, salah satunya pada point biasakan sarapan pagi. Remaja putri ketika akan berangkat sekolah sering melewatkan sarapan pagi dengan berbagai alasan, seperti terburu-buru karena bangun kesiangan, takut terlambat dan lain lain. Di samping jarang sarapan, pola makan remaja putri juga kurang memenuhi prinsip gizi seimbang. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan asupan zat gizi baik protein, zat besi, vitamin C dan seng pada remaja putri yang kurang baik (dibawah 80 % angka kecukupan gizi yang dianjurkan) cukup besar yaitu berkisar 28-40 %. Bahan makan sumber protein yang sering dikonsumsi lebih banyak dari sumber nabati yaitu tempe dan tahu. Untuk bahan makanan hewani yang sering dikonsumsi telur dan ayam. Bahan makanan yang mengandung besi heme mudah dicerna dan diserap oleh tubuh dibanding zat besi dari bahan makanan non heme. Prevalensi anemia di Kabupaten Sukoharjo masih tinggi diantaranya disebabkan karena asupan makanan terutama protein dan besi lebih banyak dari besi non heme.

Pencegahan anemia gizi pada remaja putri juga dapat dilakukan dengan menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi meliputi tannin. Fitat, oksalat dan lain-lain. Hasil studi penelitian menggambarkan masih banyak remaja putri yang mengonsumsi teh berbarengan saat makan makanan utama. Tanin dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi yang terdapat dalam makanan sehingga menyebabkan absorpsi zat besi menjadi rendah.

Anemia an Enemy: Its Impact on Adolescent Girls

Pada kegiatan ini, remaja putri mendapatkan materi terkait epidemiologi anemia, faktor risiko anemia, dampak anemia, upaya penanggulangan dan nilai-nilai keislaman. Tujuan pemberian materi ini adalah agar remaja putri memahami akibat anemia sehingga termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku. Selama 45 menit pembicara memaparkan materi menggunakan media *power point* dengan ilustrasi untuk memudahkan penyampaian materi.

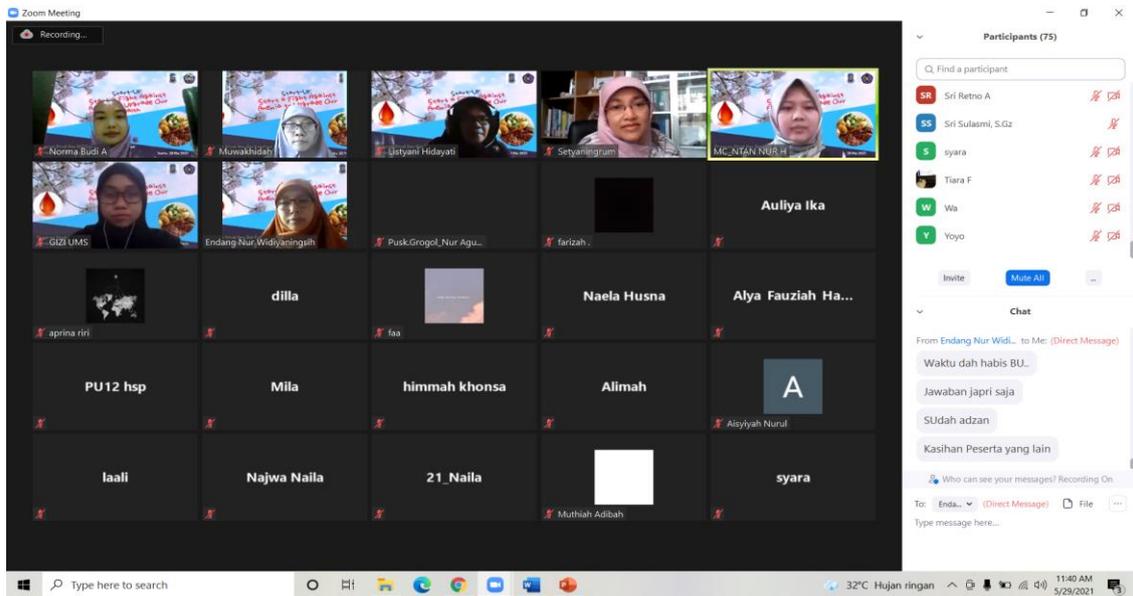
Materi ini membahas tentang faktor risiko anemia pada remaja putri yang meliputi karakteristik remaja putri, pola makan dan perilaku/gaya hidup remaja sehingga diharapkan perilaku makan dan gaya hidup remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia gizi. Faktor risiko anemia pada remaja putri meliputi sosial ekonomi keluarga, usia remaja, asupan zat gizi makro dan mikro serta faktor fisiologi.

Berdasarkan beberapa penelitian, faktor yang mempengaruhi asupan besi pada remaja putri antara lain: Religiusitas dan spiritualitas, pengetahuan dan sikap remaja, *body image* dan perilaku diet tidak sehat dan tingkat Pendidikan ibu juga ikut mempengaruhinya (Tan, Chan & Reidpath, 2013; Listiana, 2016; Aminullah, 2016; Primaningtyas, Putri & Hastuti, 2020; Muwakhidah et al., 2020).

Dampak anemia selain berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari, produktivitas dan konsentrasi belajar juga berdampak pada otak. Disregulasi metabolisme zat besi otak sangat mempengaruhi : (1) mekanisme neurofisiologis (misal, sintesis & metabolisme neurotransmitter (2) mielinisasi akson, transmisi saraf, (3) Sirkuit/jalur saraf (misalnya, mesokortikal, mesolimbik, nigrostriatal, dan (4) Jalur dopaminergik tuberohypophyseal) serta (5) Struktur otak. Hasil penelitian (Pretty dan Muwakhidah, 2017) diketahui ada hubungan asupan besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri. Zat besi berperan sebagai kofaktor dalam metabolisme energi. Seseorang yang kekurangan zat besi, energi tidak dapat

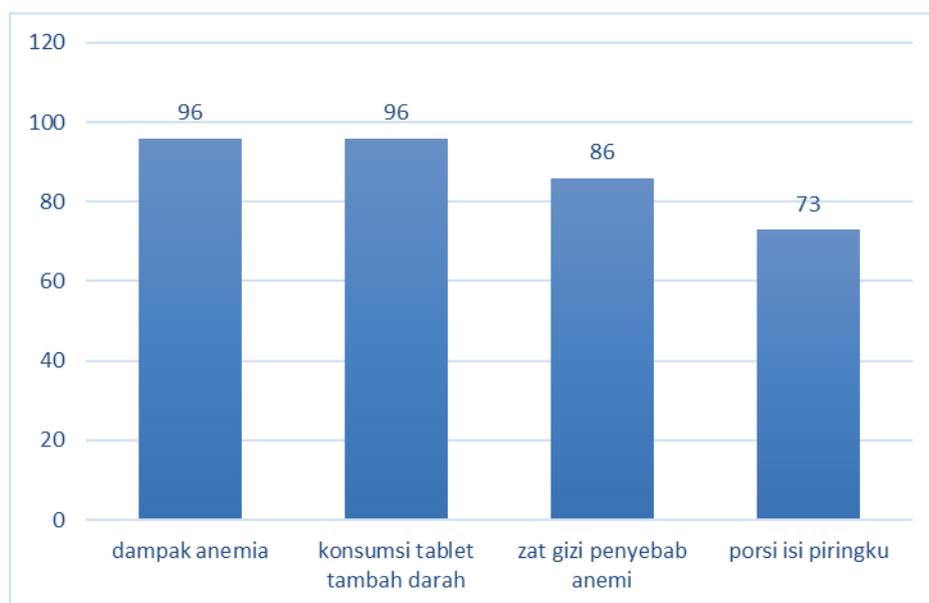
dimetabolisme secara sempurna yang mengakibatkan kesegaran jasmani menurun dan tubuh cepat lelah. Di dalam mitokondria untuk pembentukan energi diperlukan serangkaian enzim yang berperan dalam transport elektron. Enzim ini dikelompokkan dalam sitokrom oksidase. Zat besi berperan sebagai kofaktor agar sitokrom oksidase bekerja dalam transport elektron (Andriani & Bambang, 2012)

Dokumentasi Webinar tentang anemia pada remaja putri dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Dokumentasi webinar Anemia Gizi

Hasil evaluasi pada akhir kegiatan webinar anemia ini dilakukan dengan link google formulir dengan pertanyaan seputar materi webinar tersebut. Gambaran hasil evaluasi dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Persentase Jawaban benar post tes peserta webinar Anemia Gizi

Hasil evaluasi dengan menggunakan google formulir dengan 10 pertanyaan terbuka seputar materi yang dilakukan setelah proses edukasi selesai (*post-test*), sebagian besar peserta webinar dapat memahami apa yang telah dipaparkan oleh narasumber: memahami dampak anemia pada remaja putri 96%, memahami cara konsumsi tablet tambah darah 96%, memahami zat gizi penyebab anemia 86% dan memahami mengenai porsi isi piringku 73%. Pemberian edukasi baik dengan media maupun tanpa media dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan dengan pemberian informasi maka akan menambah wawasan seseorang seputar materi yang disampaikan. Pemberian Informasi ini akan meningkatkan pengetahuan dan selanjutnya akan berdampak pada sikap dan perilaku seseorang. Faktor yang menyebabkan perubahan perilaku pada seseorang meliputi *predisposing factor* (faktor predisposisi), *enabling factor* (faktor pendukung) dan *reinforcing factor* (faktor penguat). Pemberian edukasi dapat menggunakan media cetak ataupun elektronik, karena mengingat sekarang ini masih pandemi, maka penggunaan media virtual/elektronik menjadi pilihan terbaik dalam edukasi kepada masyarakat. Seperti halnya sebelum pandemik, Pendidikan gizi dengan media cetak juga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran tentang anemia gizi pada remaja. Edukasi dengan media edukasi gizi seperti *booklet*, *leaflet* dan poster dapat membantu untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Demikian juga edukasi dengan media video tentang anemia gizi pada remaja putri efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Sukoharjo (Muwakhidah, Fatih & Primadani, 2021). Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kadar Hb remaja putri (Ikhmawati, 2013). Pengetahuan yang baik dapat berpengaruh terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang berfungsi untuk mencegah anemia pada remaja putri (Fitria & Rakhma, 2018).

4. Simpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan mitra remaja putri via daring tentang *Start-up: "Start a Fight Against Anemia to Upgrade Our Health"*. di Sukoharjo ini adalah:

1. Pengetahuan gizi peserta, yaitu remaja putri, terkait anemia masih tergolong rendah.
2. Penyuluhan gizi dinilai cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi peserta.
3. Pelaksanaan penyuluhan gizi secara daring dapat berjalan lancar dan dapat menggantikan kegiatan penyuluhan secara tatap muka di masa pandemi.
4. Media edukasi gizi diperlukan untuk memperkuat pesan yang diterima peserta saat kegiatan penyuluhan.

Saran terhadap kegiatan pengabdian ini adalah agar edukasi gizi dilakukan secara berkelanjutan dimana melibatkan banyak pihak seperti orang tua, guru dan tenaga kesehatan setempat untuk bekerjasama dalam menurunkan angka anemia pada remaja putri.

5. Persantunan

Ucapan terima kasih dan apresiasi ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun anggaran 2020 yang telah mendanai kegiatan ini melalui skema HIT. Apresiasi yang dalam juga disampaikan kepada Dinas Kesehatan dan Persatuan Ahli Gizi Sukoharjo dalam Kerjasama melaksanakan pengabdian ini. Kepada mitra yang diwakili oleh Kepala Sekolah SMPN 1 BAKI dan SMAIT Nur Hidayah dan bagian Humas dan Kesiswaan serta segenap siswi yang telah berpartisipasi dalam acara webinar ini, segenap tim pengabdian menyampaikan terima kasih atas bantuan perizinan dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan.

6. Referensi

- Aminullah, A. E. (2016). Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet dan Kadar Hb pada Remaja Putri di SMAN 10 Kota Makassar, 1–9.
- Andriani, M., & Bambang, W. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, K. R. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2014) *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2014*.
- Kassebaum, N. J. et al. (2014). Global Burden of Severe Periodontitis in 1990-2010: A Systematic Review and Meta-Regression. *Journal of Dental Research*, 93(11), 1045–1053. doi: 10.1177/0022034514552491.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, *Jurnal Kesehatan*, 7(3). doi: 10.26630/jk.v7i3.230.
- Muwakhidah *et al.* (2020). Korelasi Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Zat Besi, dan Status Gizi dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Weru Sukoharjo, *University Research Colloquium*, 98–105.
- Muwakhidah, Fatih, F. D. & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. 438–446.
- Pretty, A. & Muwakhidah, M. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Putri di SMA N 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo. *Seminar Nasional Gizi*. 179–187.
- Primaningtyas, W., Putri, A. A. A. K. A. N. & Hastuti, H. (2020). Body Image and Religiosity in Adolescents: a Comparison Between Public and Private High School Students. *Smart Medical Journal*, 2(2), 98. doi: 10.13057/smj.v2i2.35672.
- Tan, M. M., Chan, C. K. Y. & Reidpath, D. D. (2013). Religiosity and Spirituality and the Intake of Fruit, Vegetable, and Fat: A Systematic Review. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. doi: 10.1155/2013/146214.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).