

Edukasi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri di SMP 5 Cikarang Utara Tahun 2024

^{1a}Riska Subhianti Putri, ^{1b}Yulta Kadang, ^{1c}Ananda Patuh Padaallah, ²Previarsi Rahayu, ³Yulidian Nurpratiwi

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Medika Suherman

Korespondensi: riskariskutriskut@gmail.com

Abstrak : Stunting pada remaja putri menjadi isu penting yang mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental, yang melibatkan 42 responden yang terdiri dari siswa-siswi SMP 5 Cikarang Utara. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang konsumsi TTD, zat besi, vitamin C, dan gizi seimbang sebelum dan setelah edukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku konsumsi gizi seimbang serta zat besi setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi TTD, namun setelah edukasi, terdapat peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik dan cukup. Selain itu, setelah edukasi, konsumsi zat besi dan vitamin C juga mengalami peningkatan. Sebanyak 67% responden mengonsumsi zat besi dalam jumlah yang cukup, dan 83% mengonsumsi vitamin C yang cukup pada post-test, menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola makan mereka setelah mendapatkan informasi tentang pentingnya kedua nutrisi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya konsumsi TTD dan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi yang lebih sehat di kalangan remaja putri, serta menjadi langkah preventif dalam mencegah stunting.

Kata Kunci : Gizi seimbang, remaja putri, stunting, tablet tambah darah, vitamin c

Abstract: Stunting in adolescent girls is an important issue that affects their health and development. This study used a quantitative method with a pre-experimental design, involving 42 respondents consisting of students of SMP 5 Cikarang Utara. Data were collected through pre-test and post-test to measure the knowledge of adolescent girls about iron, vitamin C, and balanced nutrition consumption before and after education. The results showed a significant increase in knowledge and behavior of balanced nutrition and iron consumption after education. Before education, most students had poor knowledge about the importance of balanced nutrition and iron consumption, but after education, there was a significant increase in the good and sufficient knowledge categories. In addition, after education, iron and vitamin C consumption also increased. As many as 67% of respondents consumed sufficient iron, and 83% consumed sufficient vitamin C in the post-test, indicating a positive change in their diet after receiving information about the importance of both nutrients. These findings suggest that education on the importance of consuming TTD and balanced nutrition can improve knowledge and healthier nutritional behavior among adolescent girls, as well as being a preventive measure in preventing stunting.

Keyword : Adolescent girls, balanced nutrition, iron supplement tablets, stunting, vitamin c

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi dimana seorang anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usianya akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama, terutama pada periode 1.000 hari

pertama kehidupan, yaitu sejak kehamilan hingga usia 2 tahun¹. Namun, stunting juga dapat berlanjut pada remaja, yang berisiko menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup mereka di masa depan. Salah satu penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi, yang sering kali terjadi karena pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya asupan zat besi².

Di Indonesia, masalah stunting masih menjadi perhatian besar, terutama pada kelompok remaja putri. Remaja putri rentan mengalami kekurangan gizi, terutama zat besi, yang dapat menyebabkan anemia. Anemia pada remaja putri, selain memengaruhi kualitas hidup mereka, juga berisiko menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting pada masa depan³. Kekurangan gizi yang terjadi pada remaja putri ini tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, tetapi juga oleh faktor lain seperti pengetahuan yang terbatas tentang pentingnya asupan gizi yang baik dan rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)⁴.

Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui dua jenis intervensi, yaitu gizi spesifik dan gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik memberikan kontribusi sebesar 30% dalam mengatasi stunting dan bersifat jangka pendek, sementara intervensi gizi sensitif berperan lebih besar, yakni 70%, dengan melibatkan berbagai upaya seperti penyebaran informasi, peningkatan kesadaran dan komitmen, pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, serta penguatan regulasi^{5,6}. Penyebab stunting tidak hanya terjadi pada masa sekarang, tetapi dapat disebabkan oleh kekurangan gizi pada ibu saat hamil, kekurangan gizi mikro pada ibu sebelum menikah, atau saat remaja putri, yang berdampak pada pertumbuhan anak⁷. Oleh karena itu, masa pra-kehamilan dianggap sebagai waktu yang optimal untuk pencegahan stunting⁸. Kekurangan gizi pada remaja, sebelum hamil, atau saat janin dalam kandungan dapat mempengaruhi perkembangan anak. Para ahli sepakat bahwa status gizi calon pasangan sebelum menikah sangat berpengaruh terhadap kondisi janin selama kehamilan dan masa pertumbuhannya⁹.

Pendidikan mengenai gizi seimbang dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja putri. Konsumsi gizi seimbang yang meliputi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral, serta mengonsumsi TTD secara teratur, dapat mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal¹⁰⁻¹². Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, terutama kekurangan zat besi, yang dapat menyebabkan anemia. Anemia pada remaja dapat berkontribusi pada peningkatan risiko stunting dan gangguan pertumbuhan lainnya¹³. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang serta peran Tablet Tambah Darah (TTD) dalam mencegah anemia dan stunting¹⁴.

SMP 5 Cikarang Utara sebagai tempat dilaksanakannya edukasi ini menjadi pilihan yang tepat untuk memperkenalkan pentingnya gizi seimbang dan konsumsi TTD kepada remaja putri, mengingat usia remaja adalah masa kritis bagi perkembangan fisik dan kognitif. Melalui edukasi yang tepat, diharapkan dengan dilakukan edukasi mengenai pentingnya tablet tambah darah sehingga para remaja putri dapat memahami pentingnya asupan gizi yang baik dan pencegahan dini terhadap anemia dan stunting selaras dengan tujuan dari pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi, pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri¹⁵.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang dan penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pre-experimental jenis one group pretest-posttest design dengan mengisi

kuesioner pre dan post tentang gizi seimbang, pemberian tablet tambah darah dalam Upaya pencegahan stunting dan melakukan penyuluhan Pendidikan kesehatan dengan membagikan materi penyuluhan, diskusi, dan leaflet. Pada penelitian ini sampe/responden adalah remaja putri di SMPN 5 Cikarang Utara yang dipilih secara purposive sampling, berdasarkan kriteria siswa yang berisiko mengalami anemia (misalnya, siswa yang mengalami kelelahan, pusing, atau memiliki riwayat menstruasi yang tidak teratur) sebanyak 32 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk remaja putri di SMP N 5 Cikarang Utara oleh tim pengabdian dari Universitas Medika Suherman, dengan melibatkan dua mahasiswa. Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu, bulan Desember 2024. Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 1. Distribusi responden berdasarkan umur remaja di SMP N 5 Cikarang Utara

Umur (Tahun)	<i>n</i>	%
14	27	64.3 %
15	15	35.7 %
Total	42	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang terlibat berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 64,7%, diikuti oleh remaja berusia 15 tahun dengan persentase 35,7%. Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Remaja pada tahap ini memiliki ciri-ciri sebagai indikator kematangan dalam hubungan dengan teman sebaya. Mereka juga sedang belajar untuk menerima peran mereka dalam masyarakat sebagai laki-laki dan perempuan dewasa, berperilaku secara sosial yang dapat dipertanggungjawabkan, serta menerima kondisi fisik mereka dan belajar untuk mengelolanya dengan baik dan efektif.

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan kelompok remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi. Data yang dikumpulkan dari kelompok remaja yang berpartisipasi dalam program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan gizi seimbang sebagai langkah deteksi dini dan tindakan pencegahan terhadap stunting.

Table 2. Distribusi responden berdasarkan indikator pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan gizi seimbang sebagai deteksi dini dan Tindakan preventif terhadap stunting.

No	Kategori pengetahuan gizi	Pre test		Post test	
		N	%	N	%
1	Baik	8	19	22	52
2	Cukup	10	24	14	33
3	Kurang	28	67	6	14
	Total	42	100%	42	100%

Setelah dilakukan pemberian materi, terjadi peningkatan pengetahuan terkait gizi di kalangan siswa, yang dipengaruhi oleh cara penyampaian informasi yang efektif. Sebagian besar siswa di SMP 5 Cikarang Utara menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan gizi seimbang setelah sesi edukasi. Hasil survei yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai stunting, serta dampaknya terhadap pertumbuhan fisik dan kognitif. Selain itu, banyak siswa yang mulai menyadari pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, seperti sayur, buah, serta sumber protein hewani dan nabati dalam menu harian mereka.

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat dilihat perubahan signifikan dalam pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan gizi seimbang sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Kategori Baik pada pre-test, hanya 19% responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsumsi TTD dan gizi seimbang. Namun, setelah diberikan edukasi, persentase responden dengan pengetahuan baik meningkat signifikan menjadi 52%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kedua aspek tersebut. Kategori Cukup ada pre-test, 24% responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang topik tersebut. Setelah edukasi, angka ini menurun menjadi 33%. Meskipun masih ada sejumlah responden dalam kategori ini, penurunan proporsi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman secara keseluruhan. Kemudian pada Kategori "Kurang": sebelum edukasi, sebagian besar responden (67%) berada dalam kategori pengetahuan yang kurang, yang berarti mereka kurang memahami pentingnya konsumsi TTD dan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Setelah edukasi, jumlah responden yang berada dalam kategori ini turun secara signifikan menjadi hanya 14%. Penurunan ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang terbatas telah memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah sesi edukasi.

Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi TTD dan gizi seimbang sebagai deteksi dini dan tindakan preventif terhadap stunting setelah edukasi. Peningkatan jumlah responden dengan pengetahuan "baik" yang mencapai 52% setelah edukasi menunjukkan keberhasilan program dalam memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami oleh peserta didik. Peningkatan Pengetahuan Setelah Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dan konsumsi tablet tambah darah, yang berfungsi sebagai tindakan preventif terhadap stunting. Program edukasi ini berhasil memberikan informasi yang jelas dan relevan, sehingga siswa dapat memahami manfaat langsung dari kedua hal tersebut dalam mendukung pertumbuhan yang sehat. Penurunan Kategori Kurang penurunan persentase siswa dengan pengetahuan "kurang" menunjukkan bahwa edukasi berhasil mengurangi ketidaktahuan yang awalnya ada di kalangan banyak siswa. Ini menandakan bahwa edukasi yang diberikan dapat mengatasi kesenjangan informasi di kalangan siswa dan memberikan mereka wawasan yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi TTD dan gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penyuluhan yang dilakukan dengan cara yang interaktif, penggunaan materi edukasi yang menarik, serta sesi tanya jawab yang memungkinkan siswa untuk lebih terlibat. Selain itu, keberhasilan edukasi ini juga dipengaruhi oleh ketertarikan siswa terhadap topik yang relevan dengan kesehatan mereka dan masa depan mereka.

Table 3. Distribusi responden berdasarkan indikator konsumsi zat besi

No	Indikator konsumsi zat besi	Pre test		Post test	
		N	%	N	%
1	Cukup	12	29	28	67
2	Kurang	30	71	14	33
	Total	42	100%	42	100%

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan yang signifikan dalam konsumsi zat besi di antara remaja putri setelah dilakukan edukasi terkait pentingnya konsumsi zat besi, terutama dalam mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan yang sehat. Kategori Cukup pada pre-test, hanya 29% responden yang memiliki konsumsi zat besi yang cukup. Namun, setelah diberikan edukasi, persentase responden yang mengonsumsi zat besi dalam jumlah yang cukup meningkat secara signifikan menjadi 67%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi telah berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya mengonsumsi sumber zat besi yang tepat dalam pola makan mereka, kemudian pada kategori Kurang sebelum edukasi, 71% responden berada dalam kategori konsumsi zat besi yang kurang, yang berarti mereka belum memenuhi kebutuhan zat besi yang diperlukan untuk kesehatan tubuh. Namun, setelah edukasi, persentase siswa dengan konsumsi zat besi yang kurang menurun drastis menjadi hanya 33%. Ini menandakan bahwa mayoritas siswa kini lebih memahami cara memenuhi kebutuhan zat besi mereka, meskipun beberapa masih belum cukup mengonsumsi makanan yang kaya zat besi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat perubahan yang cukup besar dalam pola konsumsi zat besi siswa setelah edukasi dilakukan. Peningkatan konsumsi zat besi setelah edukasi dapat dilihat bahwa sebelum edukasi, sebagian besar responden (71%) memiliki konsumsi zat besi yang kurang. Namun, setelah diberikan pemahaman mengenai pentingnya zat besi untuk mencegah anemia dan mendukung kesehatan tubuh, lebih banyak siswa yang mulai sadar akan pentingnya memasukkan sumber zat besi dalam makanan mereka. Ini terlihat dari peningkatan yang signifikan pada kategori cukup yang melonjak dari 29% menjadi 67%. Peran edukasi dalam Mengubah Pola Makan yang dilakukan memberikan informasi yang jelas tentang sumber-sumber zat besi, seperti daging merah, hati, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan suplemen yang disarankan seperti tablet tambah darah. Siswa yang sebelumnya tidak terlalu memperhatikan asupan zat besi dalam makanan mereka kini lebih sadar dan mulai mengonsumsinya dalam jumlah yang lebih tepat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang baik dapat memperbaiki pola makan yang sehat. Kemudian ada beberapa factor yang peningkatan konsumsi zat besi ini seperti:

Penyuluhan yang Menarik dan Interaktif: Jika edukasi dilakukan dengan cara yang menarik, seperti menggunakan media visual, demonstrasi memasak, atau diskusi kelompok, siswa akan lebih mudah menyerap informasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Motivasi untuk Menjaga Kesehatan: Setelah menyadari pentingnya zat besi dalam mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan, siswa menjadi lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka dengan mengonsumsi makanan bergizi. Walaupun ada peningkatan yang signifikan, masih ada 33% siswa yang konsumsi zat besinya kurang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan telah meningkat, masih ada kebutuhan untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari siswa. Keterbatasan akses terhadap makanan kaya zat besi, serta pengaruh lingkungan sosial, bisa menjadi faktor yang masih menghalangi siswa untuk sepenuhnya memenuhi kebutuhan zat besi mereka

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan indikator konsumsi zat besi

No	Indikator konsumsi Vit C	Pre test		Post test	
		N	%	N	%
1	Cukup	11	29	35	83
2	Kurang	31	74	7	17

Berdasarkan Tabel 4, terdapat perubahan signifikan dalam konsumsi vitamin C di kalangan remaja putri setelah dilakukan edukasi mengenai pentingnya vitamin C untuk mendukung kesehatan tubuh dan penyerapan zat besi dengan kategori cukup sebelum edukasi, hanya 29% responden yang memiliki konsumsi vitamin C yang cukup. Namun, setelah edukasi diberikan, persentase responden yang mengonsumsi vitamin C dalam jumlah yang cukup meningkat drastis menjadi 83%. Ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan kategori kurang sebelumnya, 74% responden memiliki konsumsi vitamin C yang kurang, yang berarti sebagian besar siswa tidak cukup mengonsumsi buah dan sayuran kaya vitamin C. Setelah edukasi, angka ini turun menjadi hanya 17%, yang menunjukkan bahwa lebih banyak siswa kini telah memperbaiki kebiasaan makan mereka dengan meningkatkan konsumsi sumber vitamin C.



Gambar 1 & 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sikap merupakan respons atau reaksi individu terhadap suatu objek atau stimulus yang belum terlihat secara langsung. Meskipun sikap cenderung bersifat internal, ia masih dapat terlihat melalui perilaku individu. Pengetahuan seseorang mengenai suatu objek terdiri dari dua aspek, yakni aspek negatif dan positif. Kedua aspek inilah yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap objek tersebut. Semakin banyak informasi positif yang diketahui tentang objek, semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk memiliki sikap yang positif terhadapnya.

Pengetahuan merupakan ranah kognitif individu adalah domain yang paling penting dalam terbentuknya suatu tindakan. Menurut Lawrence Green terdapat faktor yang mempermudah dan mendasari terjadinya suatu perilaku tertentu. Faktor ini dapat menghambat maupun mendorong suatu perilaku sehat.

Faktor yang dimaksudkan yaitu pengetahuan, sikap, tradisi dan kepercayaan serta nilai yang dianut oleh masyarakat setempat yang terkait dengan kesehatan, social dan Pendidikan.

Dari hasil distribusi pengetahuan ini, bahwa edukasi mengenai konsumsi tablet tambah darah dan gizi seimbang telah berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri di SMP 5 Cikarang Utara tentang pentingnya kedua hal tersebut sebagai langkah preventif terhadap stunting¹⁶. Perubahan yang signifikan dari kategori pengetahuan kurang menjadi baik menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para siswa. Namun, tantangan ke depan adalah memastikan bahwa pengetahuan yang sudah didapatkan diimplementasikan dalam kebiasaan makan sehari-hari, serta melibatkan orang tua dan lingkungan sekitar dalam mendukung perilaku makan sehat.

Peningkatan konsumsi zat besi yang signifikan setelah edukasi menunjukkan keberhasilan program dalam mengubah pola makan remaja putri. Meskipun ada beberapa siswa yang masih kekurangan konsumsi zat besi, perubahan yang terjadi menunjukkan bahwa edukasi tentang pentingnya zat besi dapat membantu mengurangi kekurangan gizi dan anemia di kalangan remaja putri. Edukasi yang berkelanjutan, akses terhadap makanan bergizi, dan dukungan orang tua akan semakin memperkuat upaya pencegahan stunting dan masalah kesehatan terkait gizi.

Peningkatan yang signifikan dalam konsumsi vitamin C di kalangan remaja putri menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya vitamin C dalam pola makan mereka. Hal ini dapat mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki penyerapan zat besi. Perubahan perilaku makan yang positif ini diharapkan dapat berlanjut, dan akan sangat bermanfaat dalam mencegah masalah kesehatan, seperti anemia, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada remaja putri.

Secara keseluruhan, program edukasi ini berjalan dengan baik. Pihak sekolah sangat mendukung dan menunjukkan antusiasme yang tinggi, bahkan turut hadir selama sesi edukasi berlangsung. Kepala sekolah pun berharap kegiatan ini dapat dilanjutkan pada periode berikutnya. Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan, di antaranya adalah waktu pelaksanaan yang bersamaan dengan kegiatan class meeting, sehingga suasana di lingkungan sekolah dan kelas sedikit bising. Selain itu, beberapa peserta juga baru saja selesai mengikuti lomba yang diselenggarakan oleh pihak sekolah, yang mungkin mempengaruhi fokus mereka selama edukasi.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang dan penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai tindakan preventif terhadap stunting sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Dengan memperkenalkan pola makan sehat dan memberikan akses kepada TTD, kita dapat mendukung remaja putri untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, mengurangi risiko anemia, serta mencegah stunting. Edukasi yang berkelanjutan dan perhatian terhadap kebutuhan gizi remaja putri akan membawa dampak positif bagi kesehatan generasi mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pihak Sekolah SMPN 5 Cikarang Utara, Mahasiswa, Siswi Remaja Putri dan seluruh orang yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rate S, Ishak S, Dewanti R, Wahyuni I. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. *J Ilmu Kebidanan*. 2023;13(1):1–5.
2. Wigati A, Sari FYK, Suwanto T. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *J Abdimas Indones*. 2023;4(2):155–62.
3. Kemenkes R. Pedoman PGS Kesehatan. Pedoman Gizi Seimbang. 2014;1–99.
4. Kemenkes RI. Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehat RI [Internet]. 2020;22. Available from: <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
5. Siahaya A, Tahapary W. Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dan Pelatihan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini. *Karya Kesehat Siwalima*. 2024;3(1):8–15.
6. Devi R. Sosialisasi Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMAN 5 Palu Socialization of the Importance of Iron Supplement Tablets (TTD) for Young Women at SMAN 5 Palu. 2024;7(10):3653–8.
7. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
8. Anjani DM, Nurhayati S, Immawati. Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan IbuTentang Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd PuskesmasRawat Inap Banjarsari Metro Utara. *J Cendikia Muda*. 2024;4(1):62–9.
9. Krisnanda R. Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia. *J Penelit Perawat Prof*. 2019;2(3):279–86.
10. Kartini, Arbiyah, Rasjid WSH, Nurlaela E, Desmawati, Dewi NTK, et al. Gizi Pada Bayi dan Balita. *Eureka Media Aksara*. 2023. 53–54 p.
11. Faridi A, Putri RN, Hutomo SC, Rahmaniah, Rasmaniar AHA, Nasution E, et al. FullBook Gizi dalam Daur Kehidupan. *Gizi dalam daur kehidupan*. 2022. 53–53 p.
12. Hartanti A, Harwati R, Arswinda A. Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali. *J Cakrawala Keperawatan*. 2024;01(02):134–45.
13. Wozniak G, Rekleiti M, Roupa Z. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Heal Sci J [Internet]*. 2012;6(2):773–83. Available from: <http://search.proquest.com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/1030135729/fulltextPDF/763E5B2597E84AB8PQ/1?accountid=12528>
14. Safitri PFA, Sari A, Kuswati K. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Power Poin Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Di Desa Karang Sari Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI J Ris Ilm*. 2024;3(5):2236–46.
15. Unicef. Global Annual Results report. 2023;44(0):1–16.
16. Simatupang S, Widiyarti SH. Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja di SMPN 1 Parangpong. *MAHESA Malahayati Heal Student J*. 2024;4(4):1567–76.