

Tim Duta Pencegah Anemia Pada Remaja Putri di MTS Al-Amin Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya

Establishment of Anemia Prevention Ambassadors for Teenager at MTS Al-Amin, Bukit Batu District, Palangka Raya City

Nita Theresia¹, Bernadetta Germia Aridamayanti², Fina Ratih Wira Putri¹, Adhayana Megaraya³, Lutfi Sanggita Putri³, Lulu Handayani³

¹Program Studi D III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

³ Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.389

Informasi artikel:

Submitted: 2024-03-18

Accepted: 2024-05-18

*Penulis Korespondensi :

Nita Theresia

Program Studi D III Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya

E-mail : nitathere@gmail.com

No. Hp : 081328810008

Cara Sitasi:

Theresia, N., Aridamayanti, B. G., Putri, F. R. W., Megaraya, A., Putri, L. S., & Handayani, L. (2024). Tim Duta Pencegah Anemia Pada Remaja Putri di MTS Al-Amin Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 157-161. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.389>

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh kadar hemoglobin dalam darah yang rendah. Anemia seringkali terjadi pada remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan kekurangan zat besi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri, tentang anemia. Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP. Pemilihan duta anemia remaja putri dilakukan untuk memilih remaja putri yang dapat menjadi contoh dan motivator bagi teman-temannya dalam mencegah dan mengatasi anemia. Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP dilakukan dengan berbagai kriteria, seperti kriteria pengetahuan tentang anemia, kriteria kemampuan berbicara di depan publik, kriteria kepribadian yang baik, serta kriteria fisik yang sehat. Pemilihan Duta ini dilaksanakan dalam kurun waktu 2 hari di bulan Agustus 2023, diikuti oleh 18 siswi dari MTS Al-Amin Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya. Pemilihan duta anemia remaja putri tidak hanya berdasarkan penampilan fisik semata, tetapi juga berdasarkan kualitas dan kemampuan yang dimiliki. Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP ini merupakan salah satu upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, khususnya pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Duta Pencegah Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a condition caused by low hemoglobin levels in the blood. Anemia often occurs in young women who are growing and lacking iron. Therefore, efforts are needed to increase public awareness and knowledge, especially teenager's, about anemia. In an effort to increase public awareness and knowledge about anemia, one of the activities that can be carried out is the selection of anemia ambassadors for teenager at junior high school level. The selection of young women's anemia ambassadors was carried out to select teenager who could be examples and motivators for their friends in preventing and overcoming anemia. The selection of anemia ambassadors for junior high school teenager was carried out using various criteria, such as criteria for knowledge about anemia, criteria for ability to speak in public, criteria for good personality, and criteria for being physically healthy. The selection of ambassadors was carried out over a period of 2 days in August 2023, attended by 18 female students from MTS Al-Amin, Bukit Batu District, Palangka Raya City. The selection of teenager's anemia ambassadors is not only based on physical appearance, but also based on their qualities and abilities. The selection of anemia ambassadors for young women at junior high school level is an effort to increase public awareness and knowledge about anemia, especially among teenager.

Keywords: Anemia, Anemia Prevention Ambassador, Teenager

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Di Asia Tenggara termasuk di Indonesia, laporan berbagai studi di Indonesia memperlihatkan masih tingginya prevalensi kejadian anemia defisiensi zat besi pada remaja putri yang berkisaran antara 20-50% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masyarakat Indonesia terutama wanita sebagian besar

mengalami anemia, hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh (Styaningrum et al., 2023). Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (Julaecha, 2020).

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur. Sesuai dalam Surat Edaran Kementerian Kesehatan RI No. HK.03/03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) (Lestari, Arbaen, Bernadette, et al., 2021). Umumnya, pemberian tablet tambah darah dilaksanakan untuk anak sekolah seperti SMP dan SMA (Angrainy, Fitri dan Wulandari, 2019). Selain itu, dalam RPJMN 2015-2019 dalam upaya peningkatan status kesehatan anak dapat melalui usaha kesehatan sekolah (UKS) (Lestari, Arbaen, Butar, et al., 2021). Sekolah memiliki peran dalam menciptakan kualitas sumber daya manusia dan adanya interaksi yang dapat saling mempengaruhi serta dipengaruhi sehingga dapat terbentuk suatu perilaku (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019).

Pemerintah kembali menggalakan program pemberian tablet tambah darah dengan target pemberian secara nasional yaitu 10% dengan dosis pencegahan pada remaja putri (10-19 tahun) atau WUS (15-45 tahun) sehari 1 tablet per minggunya, jadi total keseluruhan pemberian tablet tambah darah (Fe) untuk remaja putri sebanyak 3 tablet selama 4 bulan (Agustina, 2019). Faktanya dilapangan, anemia masih berfokus pada ibu hamil saja, sedangkan untuk remaja putri belum dilakukan secara maksimal padahal tablet Fe merupakan salah satu pencegahan untuk menanggulangi penekanan angka anemia (Amanda & Darmadja, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa SMP di Kota Palangka Raya ditemukan bahwa belum adanya petugas khusus yang menjadi teman sebaya dalam kegiatan pencegahan anemia di sekolah. Tidak ada promosi kesehatan tentang keharusan konsumsi tablet Fe untuk mencegah anemia oleh pihak tenaga kesehatan maupun guru disekolah melalui upaya Unit Kesehatan Sekolah (UKS) padahal jika terjadi anemia pada waktu remaja akan berlanjut sampai ke masa kehamilan dan akan menyebabkan pertumbuhan janin tidak optimal, berat badan bayi lahir rendah, resiko perdarahan saat persalinan dan meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi.

Hasil penelitian ketua pengusul (Theresia & Putri, 2021) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri tingkat SMP kelas VII di Kota Palangka Raya (p value = 0,000). Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar kejadian anemia terjadi pada responden dengan tingkat pengetahuan rendah (Amanda & Darmadja, 2020). Salah satu faktor individu yang dapat

mempengaruhi kejadian anemia adalah pengetahuan, terutama pengetahuan tentang anemia (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019). Jika seorang remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia maka cara untuk bertindak dan menyikapi pencegahan terjadinya anemia juga baik, sehingga kejadian anemia pada remaja putri dapat dihindari.

Menurut (Giyanti, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi obat-obatan termasuk tablet tambah darah (TTD), dan konsumsi teh setelah makan yang dapat mengganggu absorpsi zat besi. Pemberian TTD merupakan salah satu upaya penting dan efektif untuk mencegah serta menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi. Dari uraian diatas, maka tim pengusul tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan Pembentukan Duta Pencegah Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Palangka Raya.

METODE

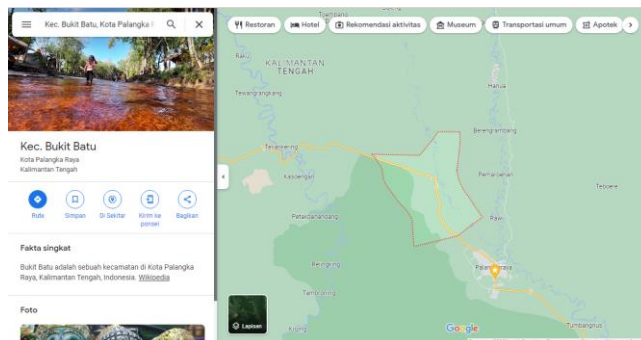
Pelaksanaan kegiatan PKM yang berupa pembentukan Duta Pencegah Anemia Pada Remaja Putri MTS Al- Amin Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya pada tanggal 23-24 Agustus 2023, dengan metode dan tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

- Tim pengabdian melakukan survei pendahuluan dan koordinasi dengan pihak mitra terkait informasi tentang pelaksanaan pencegahan anemia yang sudah dilakukan oleh sekolah dan capaian hasilnya. Pada proses ini mitra berperan sebagai sumber informasi yang dibutuhkan oleh tim pengabdian.
- Tim pengabdian melakukan penyusunan proposal dan mengajukan proposal.
- Setelah proposal disetujui dan mendapat surat tugas PPM, tim pengabdian mempersiapkan materi pelatihan. Pada tahap persiapan ini, mitra berperan dalam menetapkan siswa dari kelas VII (masing-masing 2 orang dari setiap sekolah) untuk menjadi Duta Pencegah Anemia.
- Setelah menentukan siswa sebagai calon Duta Pencegah Anemia, mitra menetapkan 1 orang guru di masing-masing sekolah sebagai penanggungjawab program yang nantinya akan menjalankan dan mendampingi pencegahan anemia di sekolah.

- e. Tim pengabdian dan mitra secara bersama-sama mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk kegiatan di sekolah.
- 2. Tahap pelaksanaan**
- a. Tim pengabdian melakukan proses inisiasi awal berupa menggali lebih detail mengenai pemahaman calon Duta Pencegah Anemia dan Guru Pendamping tentang anemia, dengan melakukan pretest.
 - b. Setelah mendapatkan informasi awal, Tim pengabdian bersama mahasiswa melakukan Focus Group Discussion bersama para peserta calon Duta Pencegah Anemia, yaitu berupa pemberian materi mengenai Anemia, pentingnya penggunaan Tablet Tambah Darah secara rutin, dan pemilihan makanan yang baik. Diharapkan selama penyampaian materi peserta aktif mendengarkan dan aktif saat sesi bertanya dan diskusi.
 - c. Setelah dilakukannya Focus Group Discussion, akan dilakukan post test sebagai bahan untuk melakukan penilaian perkembangan pengetahuan peserta setelah dilakukannya Focus Group Discussion.
 - d. Dari hasil post test dan keaktifan dalam diskusi dan tanya jawab saat Focus Group Discussion akan dilakukan penyaringan calon duta anemia sebanyak 3 orang dengan pengetahuan terbaik untuk lanjut ke penyeleksian selanjutnya, sesuai dengan hasil diskusi dengan mitra.
 - e. Selanjutnya 3 orang yang terpilih menjadi duta, akan diminta untuk menampilkan materi mengenai Pencegahan Anemia di Sekolah yang bisa dilakukan sebagai Duta Pencegahan Anemia. Sesuai hasil diskusi dengan mitra akan dipilih 1 orang Duta Pencegah Anemia dengan penyampaian terbaik mengenai Pencegahan Anemia di Sekolah yang bisa dilakukan sebagai Duta Pencegahan Anemia. Pembentukan Duta Pencegah Anemia ditandai dengan pemberian tanda pengenal (slempang) yang disematkan kepada kepala siswa sebagai Duta Pencegah Anemia.
- 3. Tahap Penyelesaian**
- a. Duta Pencegah Anemia yang telah dibentuk, diberikan pelatihan tentang anemia sebanyak 4x (dalam 2 minggu) dengan dibekali media pembelajaran. Dalam hal ini mitra berperan dalam persiapan lokasi dan sarana prasarana kegiatan.

- b. Guru yang telah ditunjuk sebagai penanggungjawab program melakukan pendampingan selama kegiatan berlangsung.
- c. Setelah proses pelatihan dan pendampingan selesai, Duta Pencegah Anemia bertugas memberikan informasi tentang anemia kepada siswa di sekolah masing-masing. Proses ini dilakukan sebanyak 4x selama 1 bulan.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini dilakukan di beberapa SMP yang telah menjadi mitra penelitian ketua pengusul, yaitu MTs Al-Amin. Adanya sekolah yang menjadi perwakilan wilayah ini dianggap strategis dan dapat menyebarkan hasil kegiatan pada anggota khalayak sasaran yang lain baik di sekolah masing-masing ataupun di wilayah kecamatannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP merupakan suatu kegiatan yang penting dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, khususnya pada remaja putri. Berikut ini adalah 5 paragraf yang menjelaskan mengenai dasar pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP.

Anemia adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh kadar hemoglobin dalam darah yang rendah. Anemia seringkali terjadi pada remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan kekurangan zat besi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri, tentang anemia (Agustina, 2019). Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP. Pemilihan duta anemia remaja putri ini dilakukan untuk memilih remaja putri yang dapat menjadi contoh dan motivator bagi teman-temannya dalam mencegah dan mengatasi anemia.

Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP dilakukan dengan berbagai kriteria, seperti kriteria pengetahuan tentang anemia, kriteria kemampuan berbicara di depan publik, kriteria kepribadian yang baik, serta kriteria fisik yang sehat (Yudi Fitranti et al., 2022). Dengan demikian, pemilihan duta anemia remaja putri tidak hanya berdasarkan penampilan fisik semata, tetapi juga berdasarkan kualitas dan kemampuan yang dimiliki. Duta anemia remaja putri yang terpilih diharapkan dapat memperkenalkan anemia kepada teman-temannya dan masyarakat secara umum, serta memberikan informasi yang benar dan akurat mengenai cara mencegah dan mengatasi anemia. Dengan menjadi duta anemia remaja putri, remaja putri tersebut diharapkan dapat menginspirasi dan memotivasi teman-temannya untuk menjaga kesehatan dan mencegah anemia.

Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia. Melalui kegiatan ini, remaja putri diharapkan dapat lebih memahami pentingnya mencegah dan mengatasi anemia, serta tercipta lingkungan yang lebih sehat dan produktif. Oleh karena itu, pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP perlu didukung dan diapresiasi oleh semua pihak.

Kriteria umum yang dapat digunakan sebagai acuan adalah sebagai berikut:

1. Memiliki pemahaman yang baik tentang anemia, penyebabnya, gejala, dan cara mencegahnya.
2. Memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan mudah bergaul dengan orang lain, sehingga dapat mempromosikan kesadaran tentang anemia kepada orang lain dengan efektif.
3. Memiliki sikap yang positif, termotivasi dan mampu menginspirasi orang lain untuk melakukan tindakan preventif.
4. Memiliki penampilan yang menarik, sehingga dapat menjadi perwakilan yang baik dari kampanye anemia.

5. Memiliki kemampuan untuk memimpin dan bekerja dalam tim, sehingga dapat berkolaborasi dengan orang lain untuk mencapai tujuan yang sama dalam kampanye anemia.
6. Terpilih dari hasil penilaian fisik dan kesehatan yang dilakukan oleh tim medis.
7. Mempunyai prestasi akademik dan non-akademik yang baik.
8. Aktif di kegiatan sosial dan kemasyarakatan.

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan forum diskusi yaitu kepala sekolah MTs Al-Amin. Kepala sekolah membentuk dan memberikan rekomendasi 18 nama mahasiswa yang akan dijadikan duta. Pembentukan duta dimulai dengan *pretest* menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan dengan kisi-kisi dapat memahami dan menjelaskan pengertian, sebab, akibat, tanda dan gejala, cara pencegahan dan mengatasi, manfaat tablet tambah darah serta peran dari duta sendiri. Selanjutnya adalah kegiatan edukasi pada siswi yang memiliki komitmen untuk menjadi pendidik sebaya bagi teman-teman sekelas dan seangkatan dengannya. Siswi-siswi ini mendapatkan penjelasan edukasi tentang anemia dan berdiskusi dengan fasilitator yang merupakan peneliti utama dengan kurun waktu 120 menit.



Gambar 1. Pemberian Piala dan Selempang Duta

Setelah diskusi selesai maka akan dilanjutkan dengan *posttest*. Hasil penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi digambarkan sebagai berikut dengan menggunakan uji *paired T-Test*.

Tabel 1. Pengetahuan Siswi Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi (n=18)

No.	Keterangan	Mean	Min-Max	Standar Deviasi	p-value
1.	Pretest	19,95	18 – 21	± 1,198	0,000
2.	Posttest	23,13	17 – 25	± 1,911	

Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rata-rata pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai *p-value* <0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilaksanakan dengan pemilihan duta dapat

memberikan hasil yang efektif. Dari skor tertinggi yang diraih oleh siswa, terpilih satu orang yang berhak meraih juara 1 namun 17 siswi lainnya tetap dinyatakan sebagai duta juga. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, maka setiap anggota dari 18 duta

terpilih berkomitmen untuk memberikan edukasi kepada masing-masing 2 temannya dalam kurun waktu satu minggu dengan menjadi supervise dari Pembina UKS dan kepala sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan sebagai upaya pencegahan anemia di MTs Al-Amin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan hasil yang sejalan dengan kajian-kajian positif sebelumnya sebagai salah satu upaya untuk pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Anemia adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh kadar hemoglobin dalam darah yang rendah. Anemia seringkali terjadi pada remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan kekurangan zat besi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri, tentang anemia. Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP. Pemilihan duta anemia remaja putri ini dilakukan untuk memilih remaja putri yang dapat menjadi contoh dan motivator bagi teman-temannya dalam mencegah dan mengatasi anemia. Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP dilakukan dengan berbagai kriteria, seperti kriteria pengetahuan tentang anemia, kriteria kemampuan berbicara di depan publik, kriteria kepribadian yang baik, serta kriteria fisik yang sehat. Dengan demikian, pemilihan duta anemia remaja putri tidak hanya berdasarkan penampilan fisik semata, tetapi juga berdasarkan kualitas dan kemampuan yang dimiliki. Pemilihan duta anemia remaja putri tingkat SMP ini merupakan salah satu upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, khususnya pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua Jurusan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, kepala sekolah, guru, pembina UKS serta siswi-siwi di MTs Al-Amin Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina. (2019). Analisis Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi Analysis Of Knowledge To Compliance Of Iron-Fortified Formula Among Adolescents As Prevention And Treatment To. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*

Masyarakat, 11(4), 269–276.

- Amanda, A., & Darmadja, S. (2020). Pengaruh Enam Variabel terhadap Perilaku Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(03), 83–95. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikile/view/757>
- Fitriana, F., & Dwi Pramardika, D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Giyanti, F. (2016). *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Negeri I Ponjong*. 2–3.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2015* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Lestari, D., Arbaen, M. N., Bernadette, O., Butar, B., & Sari, A. R. (2021). Penyuluhan Dan Pembentukan Duta Remaja. *Kesehatan Masyarakat*, 4, 545–551.
- Lestari, D., Arbaen, M. N., Butar, O. B. B., & Sari, A. R. (2021). Penanggulangan Rendahnya Konsumsi Ttd Remaja Putri Melalui Penyuluhan Dan Pembentukan Duta Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 545. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4800>
- Styaningrum, S. D., Sari, P. M., & Ananda, D. P. (2023). Pembentukan Tim Duta Anemia Sebagai Langkah Awal Edukasi Sebaya Untuk Pencegahan Anemia Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*, 6(1), 45–52.
- Theresia, N., & Putri, F. R. (2021). *Penelitian Pemula Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Anemia*, (Issue Nidn 4018068501).
- Yudi Fitranti, D., Fitriyah, K., Dwi Kurniawati, M., wardah, S., Nur Afifah, S., Sidhin, S., & Aminah, Y. (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan. *Jurnal Proactive*, 2022(1), 46–54. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>