



PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI DALAM PENATALAKSANAAN ANEMIA DAN PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN PUDING KELOR JAGUNG MANIS (PUKEMA) DI SMPIT NURUL HASBY PURWAMEKAR KARAWANG

Jenny Anna Siauta¹, Mardianti, Irna Trisnawati, Ari Antini, Rahayu Pertiwi, Mimin Rusmiati, N.Unirah A.Sadeli, Irma Damayanti, Irni Indriani²

¹Universitas Nasional

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional



*Corresponding author

Jenny Anna Siauta

Email : jennysiauta31@gmail.com

HP: 081213161011

Kata Kunci:

Remaja Putri;
Anemia;
Premenstrual
Syndrom
Daun Kelor

Keywords:

Adolescent Girls;
Anemia;
Premenstrual Syndrome
Moringa Leaves

ABSTRAK

Kesehatan remaja putri sangat menentukan kualitas generasi berikutnya, karena remaja putri merupakan calon ibu di masa depan. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh. Remaja putri mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia dan beberapa gangguan salah satunya yaitu Pre menstrual Syndrome (PMS). Penyebab munculnya gejala-gejala PMS masih belum diketahui secara pasti tetapi perubahan hormonal, prostaglandin, diet, obat-obatan dan gaya hidup merupakan beberapa faktor penyebab munculnya PMS yang dapat mempengaruhi kerja hormon serotonin di otak. Salah satu bahan makanan alam yang mengandung Zat besi, Kalsium dan Vitamin C cukup tinggi adalah daun Kelor. Pengetahuan remaja puteri terhadap penatalaksanaan anemia masih rendah, sehingga berdampak pada kualitas hidup remaja dan prevalensi angka kejadian anemia pada remaja putri Pemberian penyuluhan dan cara membuat puding kelor dan jagung manis telah terlaksana dengan hasil peningkatan pengetahuan sebesar 18 poin dan perubahan sikap menjadi lebih termotivasi untuk rutin minum tablet tambah darah sebesar 25 poin, serta remaja putri memahami alternative pengolahan daun kelor dengan olahan pudding kelor jagung manis, selanjutnya remaja putri memahami cara mengatasi nyeri PMS dengan teknik alternative berupa akupresure. Bidan sebagai ujung tombak layanan dikomunitas diharapkan selalu



meningkatkan kualitas layanan terutama terhadap kesehatan remaja putri.

ABSTRACT

The health of adolescent girls is crucial for the quality of the next generation, as they are future mothers. Anemia is defined as a reduction in the concentration of hemoglobin in erythrocytes, making it insufficient to meet the body's physiological needs. Adolescent girls experience menstruation, which can lead to several disorders, one of which is anemia and Premenstrual Syndrome (PMS). The exact cause of PMS symptoms is still unknown, but hormonal changes, prostaglandins, diet, medications, and lifestyle are some of the factors that contribute to PMS, which can affect the function of the serotonin hormone in the brain. Moringa leaves are one of the natural foods rich in iron, calcium, and vitamin C. Knowledge of young women regarding anemia management is still low, thus impacting the quality of life of young women and the prevalence of anemia in young women. Providing counseling and how to make moringa and sweet corn pudding has been implemented with the result of increasing knowledge by 18 points and changing attitudes to be more motivated to regularly take iron tablets by 25 points, and young women understand the alternative processing of moringa leaves with sweet corn moringa pudding, furthermore young women understand how to overcome PMS pain with alternative techniques in the form of acupressure. Midwives as the spearhead of services in the community are expected to always improve the quality of services, especially for the health of young women.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi dan kesehatan masyarakat di Indonesia., Kesehatan remaja putri sangat menentukan kualitas generasi berikutnya, karena remaja putri merupakan calon ibu di masa depan. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh. Anemia diukur dengan melihat dari kadar haemoglobin seseorang. Kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Kerentanan anemia pada remaja putri terjadi karena proses kehilangan darah saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia juga saat hamil, yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Prevalensi remaja putri yang berusia 15 - 24 tahun mengalami anemia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan bahwa

prevalensi anemia pada usia 15–24 tahun sebesar 32%, serta data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun adalah 15,5%, dengan prevalensi pada remaja putri sebesar 18%. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh.

Kerentanan anemia pada remaja putri terjadi karena proses kehilangan darah saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia juga saat hamil, yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Remaja adalah kelompok usia antara 10-18 tahun. Pada masa pubertas, remaja putri mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan terjadinya beberapa gangguan salah satunya yaitu Pre menstrual Syndrome (Reeder, Martin, & Griffin, 2011)³. Hasil penelitian Julaecha (2024), mengenai pengetahuan anemia pada remaja putri menunjukkan hanya 14,28% remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik, selebihnya kurang baik (25,71%) dan cukup 60%. Kondisi anemia dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja memiliki hubungan yang kompleks, karena kedua kondisi tersebut dapat saling memperburuk gejala. Anemia sering disebabkan karena kekurangan zat besi akibat menstruasi berlebihan, hal ini dapat memperburuk gejala PMS seperti kelelahan dan sakit kepala. Sedangkan perubahan hormon selama siklus pramenstruasi dapat mempengaruhi metabolisme zat besi dalam tubuh dan meningkatkan risiko anemia defisiensi besi.

Peran bidan sebagai tenaga kesehatan sangat penting dalam pencegahan dan penanggulangan masalah anemia dan Premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri yang meliputi aspek promotif dan preventif sesuai dengan fungsi bidan dalam menjalankan pilar transformasi layanan primer dengan memberikan edukasi dan konseling terhadap remaja putri. Dinas kesehatan kabupaten Karawang berupaya menjalankan program pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri dengan gerakan remaja sehat, keren dan cerdas (Gres Kece) yang meliputi edukasi pola makanan sehat dan pemberian Tablet tambah Darah (TTD). Program ini diharapkan mampu menurunkan prevalensi remaja putri anemia di kabupaten Karawang sebesar 26,77 % pada tahun 2024.

Desa Purwamekar kecamatan Rawamerta adalah salah satu desa yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Balongsari. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan, desa ini memiliki jumlah remaja : 192 yang terdiri dari laki-laki : 79 dan Perempuan: 113. SMPIT Nurul Hasby merupakan lembaga pendidikan yang telah membentuk pengelolaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang merupakan wadah melaksanakan Program Kesehatan sekolah, salahsatunya adalah program pendidikan kesehatan dengan pemberian penyuluhan tentang kesehatan kepada siswa. Hasil penjarangan anemia oleh petugas Puskesmas Balongsari, terdapat 25 (22,12 %) siswi yang mengalami anemia. Berdasarkan fenomena dan permasalahan diatas maka kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemberdayaan remaja putri melalui penyuluhan dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia dan PMS di SMPIT Nurul Hasby Karawang.

METODE PELAKSANAAN

Pemilihan lokasi pelaksanaan pemberdayaan remaja putri ditentukan

berdasarkan prosentasi kejadian anemia pada remaja (22,12 %) di SMPIT Nurul Hasby Dusun Cilempuk, Desa Purwamekar, Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang Jawa Barat. Kelompok Sasaran kegiatan ini adalah 25 siswi SMPIT Nurul Hasby Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan pemberdayaan remaja putri melalui penyuluhan dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia dan Premenstruan Sindrom (PMS) di SMPIT Nurul Hasby Karawang, sehingga terjadi peningkatan pemahaman tentang anemia dan premenstrual sindrom serta meningkatnya motivasi remaja putri untuk rutin minum tablet tambah darah, serta anemia pada remaja putri dapat teratasi. Bentuk kegiatan yang dilakukan, dengan tahapan sebagai berikut: Pretes: berisikan pernyataan terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia dan PMS, Penyuluhan tentang anemia dan PMS, Menyimak Video Pengolahan daun kelor dalam bentuk pudding, Demonstrasi teknik akupresure untuk mengurangi nyeri saat terjadinya premenstrual sindrom, serta diskusi dan tanya jawab, yang diakhiri dengan kegiatan Post tes, Perlengkapan yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah spanduk, Leaflet, Screen dan projector, Materi penyuluhan, Video Edukasi, baby oil untuk demonstrasi akupresure mengatasi nyeri PMS.

HASIL PEMBAHASAN

Program Kegiatan Masyarakat yang telah dilaksanakan kepada remaja puteri anemia dan PMS, kegiatan ini telah memberikan manfaat dan antusias bagi remaja putri, hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai anemia dan premenstrual syndrome pada remaja puteri serta mengetahui cara membuat pudding kelor dan jagung manis pada remaja puteri serta mampu mendemonstrasikan akupresure mengurangi nyeri pada saat PMS. Jumlah remaja puteri yang berperan dalam kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini berjumlah 41 orang siswi SMPIT Nurul Hasby.

Berikut table hasil pre dan post test tentang pengetahuan anemia dan sikap serta motivasi untuk rutin minum tablet tambah darah

Tabel 1: Hasil Penilaian Pre Test dan Post Test tentang Pengetahuan Anemia dan Premenstrual Sindrom

NO	NAMA	Pre Test				Post Test			
		Pengetahuan	Nilai	Sikap	Nilai	Pengetahuan	Nilai	Sikap	Nilai
1	Ananda Arkadea P	14	70	6	60	19	95	6	60
2	Indah Lestari	12	60	2	20	14	70	3	30
3	Rahma Dania	12	60	4	40	14	70	6	60
4	Yessi Rizkia N	14	70	5	50	16	80	7	70
5	Siti Noviatul S	15	75	4	40	16	80	5	50
6	Aura Salsabiola A	13	65	3	30	18	90	5	50
7	Nurul Aisyah	15	75	1	10	17	85	7	70
8	Nazira Aulia	14	70	5	50	19	95	7	70
9	Tuti Amelia	13	65	2	20	19	95	5	50

10	Latisa Nur A	14	70	2	20	18	90	4	40
11	Epa P	11	55	4	40	19	95	8	80
12	Khoriatul Azmia A	16	80	1	10	14	70	4	40
13	Aisyah W	13	65	6	60	15	75	8	80
14	Angitania Syahrini	12	60	5	50	18	90	9	90
15	Haifa Nuri Maulida	12	60	2	20	16	80	4	40
16	Sabilla Z M	13	65	8	80	19	95	8	80
17	Salsa Zaskia Juliani	14	70	5	50	16	80	7	70
18	Maharani	11	55	5	50	17	85	7	70
19	Zeni Zarotul A	14	70	2	20	16	80	5	50
20	Hanifa Auliya	14	70	4	40	19	95	7	70
21	Riris R	15	75	0	0	17	85	5	50
22	Hilda Nazwa	13	65	6	60	17	85	9	90
23	Siti Delima	15	75	6	60	18	90	8	80
24	Alica Afriliani	13	65	2	20	15	75	5	50
25	Kirana Larassati	13	65	5	50	16	80	8	80
26	Aldhiezy PW	14	70	6	60	19	95	9	90
27	Rieffany Anjani L	13	65	6	60	19	95	8	80
28	Wafa Aliyatunnisa	10	50	2	20	18	90	6	60
29	Nazia Azahra	15	75	1	10	15	75	5	50
30	Rizka Dwi Silviani	12	60	5	50	19	95	7	70
31	Lihda Alfiah	13	65	1	10	20	100	4	40
32	Nuralisah	14	70	3	30	15	75	5	50
33	Nabila Aulia	13	65	6	60	17	85	10	100
34	Nur Adelia Wati	15	75	5	50	15	75	7	70
35	Habila Amalia	12	60	3	30	16	80	6	60
36	Windi Oktaviani	13	65	4	40	15	75	6	60
37	Siti Aliyah	13	65	8	80	19	95	10	100
38	Nur Asyifa A	13	65	4	40	18	90	8	80
39	Airi Nazia	14	70	6	60	18	90	7	70
40	Cahyati	15	75	4	40	18	90	6	60
41	Liana Oktavia	14	70	3	30	16	80	6	60
JUMLAH		548	2740	162	1620	699	3495	267	2670
Nilai Rata-Rata		13	67	4	40	17	85	7	65

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan penyuluhan terkait anemia dan PMS terdapat peningkatan poin pengetahuan remaja putri, pada saat pretest 67 dan

saat post test sebesar 85 atau dapat disimpulkan terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 18 poin. Menurut Dinkes Salatiga, peningkatan partisipasi generasi muda dilakukan dalam upaya meningkatkan status kesehatan, selain itu juga bisa mengajak teman sebaya berperilaku hidup sehat agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.¹³

Peningkatan skor pengetahuan pada remaja putri diharapkan mampu meningkatkan peran remaja putri dalam upaya peningkatan pengetahuan terkait anemia dan PMS. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusnadi, (2021) Menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung untuk mencukupi konsumsi pangannya guna mencukupi kebutuhan gizi agar terhindar dari masalah anemia. Remaja putri juga merupakan salah satu populasi yang memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia dibanding putra.¹⁴

Sejalan dengan Hasil penelitian Tindaon 2024 didapatkan sebanyak 84,5% remaja putri berpengetahuan kurang tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum diberikan penyuluhan. Setelah remaja putri menerima penyuluhan, pengetahuan mereka menjadi baik sebesar 69%. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang tablet tambah darah ($p = 0,001$).¹⁵

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan skor sikap remaja putri pada hasil pre test 40 dan skor post test sebesar 65. Menurut Indriasari, 2022 Pembentukan sikap remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti pengalaman, kebudayaan, pengaruh orang lain, emosional, media massa, dan kebudayaan. Pengetahuan remaja yang masih rendah dalam aspek tertentu, berpengaruh pada pengetahuan, sehingga peningkatan pengetahuan masih perlu dilakukan yang mungkin akan lebih mendorong perubahan sikap yang mendukung tindakan pencegahan anemia.¹⁶

Kegiatan penyuluhan ini memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin dalam darah melalui konsumsi tablet tambah darah. Dengan demikian, remaja putri dapat terhindar dari risiko anemia dan efek buruk yang menyertainya, seperti prestasi akademis menurun, gangguan kesehatan reproduksi, dan lainnya. Inisiatif seperti ini sangat penting untuk mendukung kesehatan generasi muda, khususnya remaja putri, sebagai generasi penerus yang tangguh dan unggul.

*Menurut Normalia, dkk 2025 menyatakan Pengetahuan dan sikap remaja putri yang baik dapat meningkatkan kesadaran akan risiko anemia dan pentingnya pencegahan melalui konsumsi tablet tambah darah dan gizi seimbang. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan sikap negatif dengan kejadian anemia sangat tinggi 99,1% ($p\text{-value} = 0,000$).*¹⁷

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini remaja putri juga dikenalkan dengan produk pudding kelor dan jagung manis, yang merupakan salah satu olahan makanan bahan pangan lokal yang dapat menurunkan anemia dan PMS pada remaja putri. Sejalan dengan hasil penelitian Antini didapatkan hasil uji T dependen nilai $p = 0,001$ artinya ada perbedaan yang signifikan penurunan gejala PMS antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan pudding kelor dan jagung manis.¹⁸

Remaja putri juga diajarkan teknik akupresure untuk mengurangi gejala PMS dengan melakukan penekanan pada titik SP 6 di kaki dan LI 4 diantara ibu jari dan telunjuk tangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Trisnawati I, dkk 2025 didapatkan

Rata-rata penurunan skor PMS lebih besar pada kelompok kasus yaitu 14,39. Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor PMS sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis pada kelompok kasus ($p < 0.05$) dan ada perbedaan yang signifikan pada skor PMS antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol setelah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis ($p < 0.05$) dapat disimpulkan Akupresur pada titik SP 6, LI 4 dan puding kelor jagung manis mampu menurunkan PMS pada remaja.¹⁹ Berikut gambar kegiatan pengabdian masyarakat di SMPIT Nurul Hasby:



Gambar 1: Kegiatan Penyuluhan Pengetahuan tentang Anemia dan Prementrual Syndrom



Gambar 2: Kegiatan Peningkatan Sikap dan Motivasi untuk Rutin Minum Tablet Tambah darah



Gambar 3:Kegiatan Diskusi anemia dan Prementrual Syndrom serta Pengolahan Puding Daun Kelor Jagung Manis



Gambar 4:Kegiatan Demonstrasi Akupresure Mengurangi Nyeri Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri

KESIMPULAN

Setelah diberikan penyuluhan, didapatkan Skor pengetahuan remaja putri mengenai Anemia dan PMS mengalami peningkatan sebesar 18 poin dan sikap remaja putri terhadap konsumsi rutin tablet tambah darah (TTD) mengalami peningkatan sebesar 25 poin, serta remaja puteri mengetahui cara pembuatan puding kelor jagung manis sebagai salah satu alternative pengolahan makanan yang berbahan dasar daub kelor untuk mengatasi anemia dan PMS serta remaja putri SMPIT Nurul Hasby mampu mendemonstrasikan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri pada gejala Prementrsual syndrom. Diharapkan pihak sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas meningkatkan monitoring konsumsi tablet tambah darah secara berkala dan berkelanjutan. Peran Bidan dalam melaksanakan pemberdayaan masyarakat khususnya peningkatan kesehatan remaja putri dengan upaya promotif dan preventif harus selalu dilakukan secara berkesinambungan dengan

mengoptimalkan menjalin kerjasama lintas sektor dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2018.
- (2) Kemenkes RI. Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. Jakarta; 2018.
- (3) Handayami I, Sugarsih U. Kejadian anemia pada remaja putri di smp budi mulia kabupaten karawan. MUHAMMADIYAH JOURNAL OF MIDWIFERY. 2021 VOL 2, NO. 2. [HTTPS://JURNAL.UMJ.AC.ID/INDEX.PHP/MYJM/ARTICLE/VIEW/7740](https://jurnal.umj.ac.id/index.php/myjm/article/view/7740)
- (4) Dineti A, dkk. Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja puteri di wilayah pesisir kota Bengkulu. Jurnal Surya Medika 2022 : 8 (3); 86-91 <http://journal umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- (5) Abriani AA, Ningtyias FW, Sulistiyani. 2019. Hubungan antara konsumsi makan, status gizi, dan aktivitas fisik dengan gejala Pre Menstrual Syndrome. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3 (1), 2019,1-6. P-ISSN: 2615-2851. E-ISSN: 2622-7622)
- (6) Ilmi AF, Utari DM. 2018. Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada mahasiswi (studi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknis, Universitas Indonesia). MGMI Vol. 10, No. 1 desember 2018: 39-50.
- (7) Husna,dkk. Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian PMS pada remaja puteri di Gampong Kampong Pukat kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 2022 : 8 (1) ; 35-47 <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1938/1040>
- (8) Muhdar,dkk.2017. Suplementasi Kapsul Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam) terhadap Kadar Prostaglandin pada Remaja dengan Sindrom Premenstruasi. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/88294>
- (9) Ibook O.W., O Elilis and Deborah, O. (2008). Nutritional Potensial of two leafy vegetables
- (10) Tonikum bayer. Zat besi bantu ringankan gejala PMS. <https://www.tonikum.co.id/multivitamin-mineral-dan-zat-besi/zat-besi-bisa-bantu-ringankan-gejala-pms-simak-manfaatnya>
- (11) Antini A, Trisnawati I. Laporan Hasil Penelitian Pengaruh pemberian puding daun kelor dan jagung manis terhadap premenstrual syndrome pada remaja puteri Di kabupaten karawang. 2021.
- (12) Wahyuni S, Mose JC, Sabarudin U. Pengaruh pelatihan kader posyandu dengan modul terintegrasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keikutsertaan kader posyandu. Jurnal Riset Kebidanan Indonesia. 2019, vol 3 No 2
- (13) Antini Ari, Trisnawati I, Apriyanti M. Pemanfaatan bahan local dalam menurunkan anemia dan gejala PMS pada remaja puteri di wilayah Puskesmas Tanjungpura. 2024. Dimaskes Jurnal Pengabdian kepada masyarakat: 2(4) ; 118-122. <https://ejurnal.ilmukesehatanindonesia.com/index.php/dimaskes/article/view/109>
- (14) Rahmah A, Mirawati, Ariana RA. Penyuluhan anemia sebagai Langkah awal edukasi kesehatan pada remaja puteri di SMAN 11 Banjarmasin. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat: 3(2); 60-65. <https://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM/article/view/315>
- (15) Tindaon RT, dkk. Peningkatan pengetahuan remaja puteri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui metode penyuluhan. 2024. Haga Journal of Public Health: 2 (1); 9-13. <https://journal.victoryhaga.org/index.php/hjph/article/view/40/45>



- (16) Indriasari R, dkk. Pengetahuan, sikap dan Tindakan terkait pencegahan anemia pada remaja social ekonomi menengah ke bawah di Makasar. Research study. 2022: 6(3); 256-261. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/31386/22214/168974>
- (17) Normalia N, dkk. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kusan Hilir tahun 2024. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa. 2025: 1(8); 1387-93. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/article/view/254>
- (18) Antini A, Trisnawati I. Pengaruh pemberian puding daun kelor dan jagung manis terhadap premenstrual Syndrome pada remaja putri. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 2024: 16(1). <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/2479>
- (19) Trisnawati I, Vivi S, Putri A, Antini A. Efektivitas akupresure dan pudding kelor jagung manis terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada remaja putri di Prodi Kebidanan Karawang. Media Ilmu Kesehatan. 2025: 14(2); 159-168. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5357132>