

Jenis Buah yang Disukai Remaja Untuk Mencegah Anemia di Pelayanan Remaja Sehat

Ainun Muthoharoh^{*1}, Siti Khuzaiyah², St. Rahmatullah³, Wirasti⁴, Mahdanya Putri A.B⁵

^{1,3,4,5} Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

² Program Studi Diploma Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

e-mail: ^{*1}ainunmuthoharoh@umpp.ac.id

Article Info

Article history:

Submission Januari 2023

Accepted Januari 2023

Publish Januari 2023

Abstrak

Anemia merupakan salah satu penyakit yang dapat menurunkan sistem imun pada remaja sehingga dapat menyebabkan penurunan prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis buah yang dikonsumsi remaja sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja yang mengikuti Pelayanan Remaja Sehat Milik Nasyitul Aisyiyah (PASHMINA) Siwalan. Metode penelitian adalah survey. Data diambil dengan teknik random sampling. Sampel sebanyak 31 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data yang digunakan adalah analisis dekriptif. Hasil penelitian menunjukkan remaja laki-laki yang mengikuti pelayanan remaja PASHMINA lebih banyak daripada perempuan sebanyak 61,3%, usia paling banyak sebanyak 67,7 % pada usia 11 tahun, buah yang dikonsumsi adalah pisang sebanyak 51,6%, kadar hemoglobin rata-rata 12,59 mg/dl. Kesimpulan pada penelitian ini adalah pola konsumsi buah remaja yaitu pisang, semangka, jeruk, alpukat, pepaya, jambu, buah naga, dan mangga. Selama pandemi, remaja tidak mendapatkan tablet tambah darah.

Kata kunci—anemia, remaja, pencegahan

Ucapan terima kasih:

LPPM UMPP yang telah memberikan dana penelitian dan PCNA Siwalan Kabupaten Pekalongan sebagai mitra penelitian

Abstract

Anemia can reduce the immune system in adolescents so that it can cause decreased performance. This study aimed to analyze the fruit consumed by adolescents as an effort to prevent anemia in adolescents participating in the Siwalan Nasyitul Aisyiyah Healthy Youth Service (PASHMINA). The research method was a survey. The data taken by random sampling technique. A sample of 31 adolescents who meet the inclusion criteria. The data analysis used descriptive analysis. The results showed that there were more male adolescents who attended PASHMINA youth services than females as much as 61.3%, the most age was 67.7% at the age of 11 years, the fruit consumed was bananas as much as 51.6%, the average hemoglobin level -average 12.59 mg/dl. The conclusion in this study that the fruit consumption patterns of teenagers are bananas, watermelons, oranges, avocados, papayas, guavas, dragon fruit, and mangoes. During the pandemic, teenagers did not get iron tablets.

Keyword – anemia, prevent, youth

DOI

©2020 Politeknik Harapan Bersama Tegal

Alamat korespondensi:

Prodi DIII Farmasi Politeknik Harapan Bersama Tegal

Gedung A Lt.3. Kampus 1

Jl. Mataram No.09 Kota Tegal, Kodepos 52122

A. Pendahuluan

Masalah yang biasa dialami remaja salah satunya adalah anemia. Hasil penelitian pada remaja putri Kota Bengkulu tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia di Kota Bengkulu sebanyak 43% dan remaja yang memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 95% [1]. Dalam penelitian Isaati, jumlah remaja putri yang mengalami anemia di Kota Jambi pada tahun 2014 sebanyak 78,7% [2]. Pada tahun 2012, sebanyak 60,8% remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah mengalami anemia [3]. Prevalensi anemia juga terjadi di Maharashtra, India yaitu sebanyak 87% remaja perempuan. Hal ini disebabkan dengan usia yang bertambah namun minat remaja dalam konsumsi buah menurun [4].

Remaja merupakan bagian penting dari masyarakat di Indonesia. Remaja cenderung memiliki beberapa masalah, terutama dalam perawatan kesehatan. Perlu adanya perbaikan dalam perawatan medis agar remaja mendapatkan perawatan kesehatan dan psikologis yang lebih baik. Pelayanan kesehatan remaja sehat yang komprehensif di Pelayanan Remaja Sehat Milik Nasyyatul Aisyiyah (PASHMINA) hadir sebagai solusi permasalahan remaja ini [5]. Program PASHMINA merupakan gagasan dari Pimpinan Pusat Nasyyatul Aisyiyah [6]. PASHMINA merupakan pelayanan kesehatan remaja yang berbasis pemberdayaan masyarakat [7].

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia [6]. Remaja yang mengalami anemia disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh bahwa remaja mengerti bahwa dengan sarapan dapat mencegah anemia, namun mereka tidak melakukan sarapan [1]. Anemia dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja [3]. Anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh remaja menurun, sehingga remaja akan berisiko menderita penyakit infeksi [7]. Anemia dapat juga menyebabkan pertumbuhan fisik pada remaja menjadi terlambat [8]. Selain itu, anemia dapat menghambat dalam perkembangan motorik, prestasi belajar remaja, serta tingkat kebugaran remaja [9].

Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi buah seperti buah pepaya [7], daun kelor, buah jambu biji merah, bayam

merah, kacang hijau, kurma, dan buah kelapa [8]. Buah-buahan yang mengandung vitamin C dapat mencegah terjadinya anemia [12].

Remaja usia 11-13 tahun cenderung memiliki kesukaan pada makanan berlemak. WHO merekomendasikan jumlah konsumsi buah dan sayur dalam sehari sebanyak 400g. Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja SMPN 98 Jakarta tahun 2017 menyimpulkan bahwa rata-rata konsumsi buah sayur sebanyak $85,1 \pm 26,58$ g/hari [9]. Anemia dapat dicegah melalui konsumsi pola makan yang bergizi dan seimbang seperti sayur dan buah [10]. Buah segar mudah didapatkan di sekitar kita [16]. Kebiasaan pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi dan dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang [17].

Penelitian ini perlu dilakukan berdasarkan pendahuluan yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa anemia merupakan salah satu yang menjadi masalah pada remaja, banyak remaja yang tidak suka mengonsumsi buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis konsumsi buah yang diminati pada remaja sehingga dapat memberikan informasi tambahan untuk stakeholder maupun orangtua dalam meningkatkan perannya untuk melakukan sosialisasi kepada remaja agar menyukai segala jenis buah dalam rangka mencegah masalah anemia. Belum ada penelitian sebelumnya yang membahas terkait konsumsi buah pada remaja dalam rangka pencegahan anemia.

B. Metode

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2021-Februari 2022 di Pelayanan Remaja Sehat PASHMINA Siwalan. Metode penelitian adalah survey dengan pengambilan data secara random sampling. Data diambil pada saat responden mengikuti pelayanan remaja sehat yang diadakan oleh PASHMINA Siwalan. Pemilihan responden ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden diwawancara untuk mengetahui jenis buah yang sering dikonsumsi.

Populasi dalam penelitian adalah remaja yang terdaftar dalam pelayanan remaja PASHMINA Siwalan sebanyak 125 remaja. Sampel yang digunakan adalah remaja yang mengikuti Pelayanan Remaja PASHMINA sebanyak 31 remaja. Kriteria inklusi dalam

penelitian adalah responden dalam kategori remaja berusia 10-13 tahun yang mengikuti pelayanan remaja PASHMINA Siwalan. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah responden yang tidak kooperatif dan memiliki gangguan mental. Alat yang digunakan dalam penelitian adalah kuisioner yang berisi identitas, jenis buah yang dikonsumsi, nilai kadar hemoglobin. Bahan yang digunakan adalah data sekunder hasil pemeriksaan Pelayanan Remaja PASHMINA. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis data deskriptif.

C. Hasil dan Pembahasan

Profil remaja yang mengikuti pelayanan remaja PASHMINA disajikan pada Tabel 1. Remaja mengikuti pelayanan remaja PASHMINA yang diselenggarakan oleh Pimpinan Cabang Nasyiatul Aisyiah Siwalan (PCNA Siwalan). Program PASHMINA dilaksanakan oleh PCNA Siwalan berkoordinasi dan mengundang PUSKESMAS setempat untuk mendampingi pelaksanaan PASHMINA dengan sasaran remaja usia SD dan SMP di lingkungan Desa Tunjungsari Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan yang dilaksanakan sebulan sekali. Remaja mendapatkan manfaat seperti dapat berjumpa dengan banyak teman, sebagai tempat curhat, dan merasa senang. PASHMINA merupakan program pelayanan sehat remaja yang diinisiasi oleh Pimpinan Pusat NA yang berjalan di seluruh Indonesia [11].

Posyandu remaja memiliki tujuan untuk meningkatkan derajat, kesehatan, dan keterampilan remaja [12]. Kabupaten Banjarnegara memiliki program posyandu remaja POSJAKA atau Posyandu Remaja Kasimpar. POSJAKA memiliki peran sebagai wadah pemberdayaan masyarakat, khususnya remaja yang berkaitan ilmu parenting, kesehatan reproduksi, pola makan bergizi, masalah kesehatan jiwa, pencegahan penyakit tidak menular, dan edukasi stunting [13].

Pelayanan remaja di Australia diperkenalkan tahun 2006-2007 dengan layanan *The Medicare Better Access and headspace*. Pada penelitian ini, ditemukan banyak remaja Australia yang menggunakan layanan tersebut dan merasa terbantu atas kehadiran layanan [14]. Pelayanan terpadu dan holistik yang menggabungkan kesehatan

fisik, kesehatan mental dan sosial di satu lokasi, remaja di Australia merasa mendapatkan manfaat dan puas terhadap pelayanan yang diberikan [15]. Namun pada penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi di Malaysia pada penyedia layanan kesehatan remaja menyampaikan bahwa pelayanan remaja membutuhkan pelayanan yang lebih kompleks dan waktu yang lebih [16]. Sebuah penelitian di Amerika Utara pada kelompok remaja yang mengikuti pelayanan remaja di luar ruangan selama setahun mendapatkan manfaat yang lebih baik daripada kelompok remaja yang tidak mengikuti pelayanan [17].

Tabel 1. Profil remaja yang mengikuti pelayanan remaja PASHMINA

Profil	Jumlah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	61
Perempuan	12	39
Usia		
10 tahun	1	3
11 tahun	21	68
12 tahun	3	10
13 tahun	6	19
Pengalaman konsumsi tablet Fe selama pandemi		
Ya	0	0
Tidak	31	100

Pada Tabel 1 dapat disajikan jumlah remaja laki-laki lebih banyak mengikuti pelayanan remaja dibandingkan remaja perempuan sebanyak 61% dan 39%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Prambanan dan Amerika Utara bahwa jumlah remaja laki-laki yang mengikuti pelayanan remaja lebih banyak daripada remaja perempuan. Pada pelaksanaan Posyandu remaja Bokoharjo Prambanan tahun 2019, sebanyak 47,5% remaja laki-laki dan 52,5% remaja perempuan yang mengikuti program tersebut [18]. Pelayanan remaja yang dilaksanakan di Amerika Utara dengan konsep luar ruangan didominasi oleh laki-laki sebanyak 3x daripada perempuan [17]. Peneliti berasumsi bahwa remaja laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dan tertarik mengikuti pelayanan remaja PASHMINA, namun dalam hal ini jumlah remaja laki-laki lebih banyak daripada

perempuan.

Usia remaja yang paling mengikuti yaitu 11, 13, 12, dan 10 tahun sebanyak 68%, 19%, 10%, dan 3%. Pada penelitian di Amerika Utara yang dilakukan terhadap pelayanan remaja, usia yang hadir antara 12-17 tahun [17]. Menurut WHO, batasan usia remaja yaitu pada rentang 12-24 tahun [19]. Pada kelompok usia 12-15 tahun, Afrika Selatan telah memberikan pengecekan HIV untuk menurunkan prevalensi kejadian HIV terutama pada remaja laki-laki [20].

Prevalensi anemia di usia 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, pada remaja perempuan umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi yang mengalami anemia di Provinsi Riau sebesar 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun [1]. Penelitian yang dilakukan di Tamil Nadu India pada usia remaja 10-14 tahun, didapatkan sebanyak 47,34% mengalami anemia dan mereka berasal dari sosial ekonomi yang rendah [21]. Peneliti berasumsi bahwa dimulai usia 10 tahun diperkenalkan dan diarahkan untuk rutin mengikuti PASHMINA agar tidak terkena anemia dan penyakit menular seksual.

Berdasarkan hasil penelitian ini, semua responden (100%) mengaku belum pernah mengonsumsi tablet Fe. Sejak tahun 1997, pemerintah telah menjalankan program pencegahan anemia pada Wanita Usia Subur (WUS). Remaja WUS mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari untuk WUS yang sedang menstruasi [22]. Pemerintah telah mengupayakan pencegahan anemia dengan program TTD [23]. Peneliti berasumsi bahwa pandemi yang menyerang dunia menyebabkan tidak terlaksananya program TTD yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan. Pada saat pandemi, anak sekolah diliburkan. Pemerintah fokus pada pandemi yang melanda Indonesia. Remaja perlu mendapatkan sosialisasi terkait penggunaan TTD melalui sekolah maupun PASHMINA.

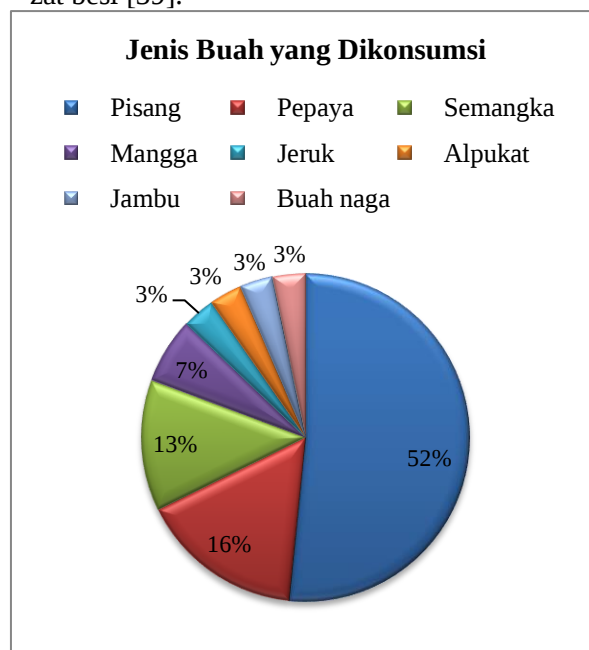
Anemia pada remaja dapat dicegah melalui konsumsi buah. Pencegahan ini merupakan salah satu terapi non farmakologi. Berdasarkan Gambar 1 jenis buah yang dikonsumsi oleh remaja untuk mencegah anemia adalah pisang (52%), pepaya (16%), semangka (13%), jeruk (3%), alpukat (3%), jambu (3%), buah naga (3%), dan mangga (3%). Buah-buahan ini banyak dijumpai dan

tumbuh di Indonesia.

Pada penelitian di Lampung, buah pisang jenis pisang ambon pada remaja adanya hasil peningkatan nilai Hb sebanyak 0,39g/dl [24]. Pisang ambon menjadi favorit di SMKN 3 Cimahi [25]. Hal yang berbeda di Kota Kalimantan, Tanzania bahwa buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pepaya (36%) dan jeruk (31,1%) [27]. Nilai kandungan vitamin C di dalam buah pisang lebih besar dibandingkan buah semangka dan jeruk [33].

Pisang ambon dapat meningkatkan nilai hemoglobin pada 26 remaja anemia di SMP 42 Takengon [26]. Buah pisang mengandung vitamin C, B1, kalori, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, dan air [33]. Kandungan zat besi dalam pisang dapat merangsang produksi hemoglobin dalam darah [34]. Vitamin C dalam pisang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan membantu mencegah anemia [35].

Pada penelitian Ersila dan Prafitri (2016) bahwa remaja anemia yang diberikan tablet tambah darah yang ditambah pepaya dapat meningkatkan kadar hemoglobin [38]. Pepaya juga mengandung zat besi yang berfungsi untuk membentuk hemoglobin dan vitamin C yang membantu dalam penyerapan zat besi [39].



Gambar 1. Jenis buah yang dikonsumsi remaja

Pada penelitian yang dilakukan menggunakan spektrofotometri tahun 2019,

zat besi yang terkandung dalam buah semangka merah lebih besar dibandingkan daging buah semangka kuning [39]. Likopen di dalam semangka berguna sebagai antioksidan [40].

Pada penelitian buah jeruk yang dikombinasikan dengan buah naga dapat mengatasi anemia ringan pada ibu hamil [41]. Jeruk manis mengandung vitamin C sebanyak 53,2 mg [42]. Pada buah sunkis mengandung 50 mg vitamin C pada setiap 100 gram buah [43].

Penelitian mengenai penggunaan buah alpukat untuk mengatasi anemia telah banyak dilakukan, namun responden yang diteliti adalah ibu hamil. Buah alpukat mengandung zat besi dapat mengatasi anemia ringan pada ibu hamil trimeste 1 dengan menggunakan jus alpukat [44]. Penelitian serupa juga dilakukan pada ibu hamil trimester 2 di Puskesmas Sindang Kabupaten Indramayu [45].

Jambu biji merah mengandung vitamin C [46]. Jambu biji merah juga mengandung zat besi [47]. Pada penelitian lain, kombinasi buah naga dan daun kelor yang dibuat biskuit dapat digunakan untuk mencegah anemia [34]. Buah mangga mengandung zat besi yang dapat mencegah anemia. Selain itu, buah mangga dapat mengembalikan energi dengan cepat, dan menurunkan panas [49].

Tingkat pendidikan ibu merupakan salah faktor dominan yang berhubungan dengan pola konsumsi buah pada remaja. Faktor yang lain diantaranya *self-efficacy*, aktivitas fisik, media massa, pengaruh orang tua, dan ketersediaan buah [9].

Kebiasaan konsumsi makanan diteliti di Ranchi, India pada responden sebanyak 300 remaja, yaitu makanan siap saji (78%), vegetarian (39%), buah/jus buah (36%), dan teh/kopi setelah makan (32%). Kejadian anemia lebih banyak terjadi pada populasi remaja yang vegetarian daripada yang tidak vegetarian. Sebanyak 85,83% remaja yang menyukai makanan siap saji terkena anemia. Pada populasi remaja dengan kebiasaan konsumsi teh/kopi juga terkena anemia yang disebabkan karena rendahnya konsumsi zat besi dan makanan yang mengandung vitamin C [28].

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa buah yang dikonsumsi

remaja untuk mencegah anemia adalah pisang, semangka, jeruk, alpukat, pepaya, jambu, buah naga, dan mangga. Selama masa pandemi, remaja tidak mendapatkan tablet tambah darah. Berdasarkan hasil kajian teori yang dilakukan peneliti bahwa buah yang dikonsumsi oleh remaja di Pelayanan Remaja PASHMINA Siwalan dapat digunakan sebagai upaya pencegahan anemia.

Keterbatasan penelitian ini dilakukan pada saat pandemi, sehingga banyak remaja yang tidak mengikuti Pelayanan Remaja PASHMINA. Manfaat klinis yang didapatkan melalui hasil penelitian adalah meningkatkan gizi dan kualitas hidup remaja.

Saran yang dapat disampaikan peneliti untuk klinis atau layanan adalah memberikan tambahan gizi seperti buah dan tablet tambah darah sesuai kebutuhan remaja, memberikan sosialisasi mengenai kebutuhan gizi, anemia, dan dampaknya dalam upaya menjadikan generasi yang sehat, produktif, cerdas, dan penerus bangsa yang berkualitas. Berdasarkan hasil penelitian ini, saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan kajian fenomenologi tentang kaitannya konsumsi buah dan makanan junkfood yang menjadi idola bagi remaja.

Pustaka

- [1] Yulaeka Y. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. J Kebidanan Mutiara Mahakam. 2020;8(2):112–8.
- [2] Julaecha. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. J Abdimas Kesehat. 2020;2(2):109–12.
- [3] Listiana A. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. J Kesehat. 2016;7(3):455.
- [4] Ahankari AS, Myles PR, Fogarty AW, Dixit J V, Tata LJ. Prevalence of iron-deficiency anaemia and risk factors in 1010 adolescent girls from rural Maharashtra, India: a cross-sectional survey. Public Health. 2017;142:159–66.
- [5] Khuzaiyah S, Muthoharoh A, Chabibah N. Satisfaction and Motivation of Adolescents Attending a Comprehensive Teenage Health Services of Nasyiatul Aisyiyah. KnE Life Sci. 2019;2019:304–15.
- [6] Khuzaiyah S, Susiatmi SA, Muthoharoh

- A, Widiyastuti W. Model Pendampingan Posyandu Remaja PASHMINA (Pelayanan Remaja Sehat Milik Nasyiatul Aisyiyah) oleh Perguruan Tinggi Muhammadiyah/Aisyiyah. *Aksiologi J Pengabd Kpd Masy.* 2022;6(1):99–107.
- [7] Khuzaiyah S, Muthoharoh A, Chabibah N, S SA, Windha W. PASHMINA : Pelayanan Kesehatan Remaja Enam Pos Secara Holistik Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. 2021;1(1):15–22.
- [8] Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J Kesehat Masy Andalas.* 2017;10(1):11.
- [9] Kumalasari D, Kameliawati F, Mukhlis H, Kristanti DA. Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness Heal Mag.* 2019;1(2):187–92.
- [10] Sari R, Fitriyana F, others. Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *J Wacana Kesehat.* 2021;5(2):574–82.
- [11] Kalsum U, Halim R. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *J Penelit Univ jambi seri sains.* 2016;18(1):9–19.
- [12] Mardiana F. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe di Wilayah Kerja PUSKESMAS Cisayong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019. *J Keperawatan Kebidanan.* 2020;4(1):65–78.
- [13] Rizki MI. Review Fitoterapi Pada Keamanan Anemia. *JCPS (Journal Curr Pharm Sci.* 2021;
- [14] Anggraeni NA, Sudiarti T. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indones J Hum Nutr.* 2018;5(1):18–32.
- [15] Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia pada Remaja Putri. *J Penelit Perawat Prof.* 2022;4(4):1377–86.
- [16] Widani NL. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria J Pengabd Kpd Masy.* 2019;1(1):57–68.
- [17] Mokoginta FS, Budiarto F, Manampiring AE. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *e-Biomedik.* 2016;4(2).
- [18] Kurniawati KD, Kussumawati A, Prambamurti PN. Hubungan Pengetahuan, Persepsi Keseriusan, Persepsi Hambatan dan Efikasi Diri dengan Partisipasi Remaja Dalam Mengikuti Posyandu Remaja. *J Kesehat Masy.* 2020;8(3):406–9.
- [19] Prafitri FM, Romandhon R, Suherman S, Julianto R, Santoso S, Rohayanti R, et al. Keberhasilan Penanganan Stunting Di Desa Kasimpar Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. *JEPEmas J Pengabd Kpd Masy.* 2022;1(1):8–13.
- [20] Jorm AF, Kitchener BA. Increases in youth mental health services in Australia: Have they had an impact on youth population mental health? *Aust \& New Zeal J Psychiatry.* 2021;55(5):476–84.
- [21] Hetrick SE, Bailey AP, Smith KE, Malla A, Mathias S, Singh SP, et al. Integrated (one-stop shop) youth health care: Best available evidence and future directions. *Med J Aust.* 2017;207(S10):S5--S18.
- [22] Awang H, Ab Rahman A, Sukeri S, Hashim N, Nik Abdul Rashid NR. “Aren’t They Supposed to Be Healthy?”: A Qualitative Exploration of Healthcare Providers on Adolescent Health Services in Malaysia. *Child \& Youth Serv.* 2022;43(3):237–56.
- [23] 23. DeMille S, Tucker AR, Gass MA, Javorski S, VanKanegan C, Talbot B, et al. The effectiveness of outdoor behavioral healthcare with struggling adolescents: A comparison group study a contribution for the special issue: Social innovation in child and youth services. *Child Youth Serv Rev.* 2018;88:241–8.
- [24] Wahyuntari E, Ismarwati I. Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *J Inov Abdimas Kebidanan.* 2020;1(1):14–8.
- [25] Nababan D, Silitonga EM, Siagian M. SOSIALISASI TENTANG GIZI DAN KESEHATAN REMAJA PADA KADER POSYANDU REMAJA LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS KELAS 1 MEDAN TAHUN 2021. *J Abdimas Mutiara.* 2022;3(1):70–83.
- [26] Black S, Wallace M, Middelkoop K, Robbertze D, Bennie T, Wood R, et al. Improving HIV testing amongst adolescents through an integrated Youth Centre rewards program: Insights from South Africa. *Child Youth Serv Rev.* 61

- 2014;45:98–105.
- [27] Chandrakumari AS, Sinha P, Singaravelu S, Jaikumar S. Prevalence of anemia among adolescent girls in a rural area of Tamil Nadu, India. *J Fam Med Prim care*. 2019;8(4):1414.
 - [28] Tonasih T, Rahmatika SD, Irawan A. Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *J SMART Kebidanan*. 2019;6(2):106.
 - [29] Putri RD, Simanjuntak BY, Kusdalinah K. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *J Kesehat*. 2017;8(3):404–9.
 - [30] Sadiman S, Islamiyati I, Poddar S. The differences in hemoglobin levels before and after consuming ambon bananas in students. *Enfermer{\`i}a Cl{\`i}nica*. 2020;30:115–8.
 - [31] Tiasmi FM, Yulia C, Nurhayati A. Consumption of Iron and Vitamin C In Female Students at SMKN 3 Cimahi. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*. 2021;10(2).
 - [32] Nicholas C, Martin HD, Kassim N, Matemuo AO, Kimiywe J. Dietary practices, nutrient adequacy, and nutrition status among adolescents in boarding high schools in the kilimanjaro region, Tanzania. *J Nutr Metab*. 2020;2020.
 - [33] Mardianti M, Farida Y. EFEKTIVITAS PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI KABUPATEN KARAWANG. *J Ris Kesehat POLTEKKES DEPKES BANDUNG*. 2022;14(2):325–33.
 - [34] Adethia K, others. The Effect of Giving Ambon Banana to Increasing Haemoglobin Levels in Takengon Adolescence in the Junior High School 42 in 2022. *Sci Midwifery*. 2022;10(4):3355–8.
 - [35] Mahardika NP, Zuraida R. Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Anemia Defisiensi Besi. *J Major*. 2016;5(4):124–7.
 - [36] Lestari S, Inti S. Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon Dan Madu Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Mrican Kota Kediri. *Java Heal Journal*. 2020;6(1).
 - [37] Ersila W, Dwi Prafitri L. Efektifitas Pemberian Tablet Zat Besi Ditambah Pepaya (*Carica Papaya* L.) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Stikes Muhammadiyah Pekajangan Tahun 2016.
 - [38] Abdullah VI, Fauziyah THN, Pongoh A. Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Telur Ayam Rebus Dan Buah Pepaya. *Malahayati Nurs J*. 2022;4(5):1089–101.
 - [39] Ditamy B. Analisis Kadar Kalsium dan Zat Besi dalam Daging Buah Semangka (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai) Berwarna Merah dan Kuning Secara Spektrofotometri Serapan Atom. 2019;
 - [40] Sutomo B, Kurnia D. 378 Jus & ramuan herbal: Tumpas penyakit ringan sampai berat. Kawan Pustaka; 2016.
 - [41] Anggraini V. PEMBERIAN JUS BUAH NAGA DAN JERUK UNTUK MENGATASI ANEMIA RINGAN PADA IBU HAMIL. Poltekkes Tanjungkarang; 2022.
 - [42] Safitri Y. PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM MERAH, JERUK SUNKIS, MADU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMIANEMIA DI UPT PUSKESMAS KAMPAR TAHUN 2019. *J Ners*. 2019;3(2):72–83.
 - [43] Resmi DC, Setiani FT. Literatur Review: Penerapan Terapi Non Farmakologis Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *J Ilm Kesehat*. 2020;10(2):44–50.
 - [44] Hayuningtyas S. Penerapan Jus Alpukat Dalam Mengatasi Anemia Ringan Pada Ibu Hamil Trimester 1. Poltekkes Tanjungkarang; 2022.
 - [45] Bawazir F. PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT (PERSEA AMERICANA [MILL]) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL TM II DI PUSKESMAS SINDANG KABUPATEN INDRAMAYU. *J Kesehat INDRA HUSADA*. 2019;7(2):93–9.
 - [46] Rizki MI. FITOTERAPI PADA KEADAAN ANEMIA. *JCPS (Journal Curr Pharm Sci*. 2021;5(1):454–63.
 - [47] Herdiani TN, Fitriani D, Sari RM, 62

- Ulandari V. Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J SMART Kebidanan*. 2019;6(2):101.
- [48] Ardianto ET, Subaktilah Y, Elisanti AD, others. Formulasi biskuit buah naga dan daun kelor untuk mencegah anemia. *J Kesehat*. 2020;8(1):10–5.
- [49] Suprayogi D, others. Uji Kualitatif Vitamin C pada berbagai Makanan dan pengaruhnya terhadap pemanasan. *SAINMATIKA| J Sains dan Mat*. 2011;3(1).
- [50] Chaturvedi D, Chaudhuri PK, Priyanka CA, Chaudhary AK. Study of correlation between dietary habits and anemia among adolescent girls in Ranchi and its surrounding area. *Int J Contemp Pediatr*. 2017;4(4):1165–8.

Profil Penulis

Penulis pertama dengan nama lengkap Ainun Muthoharoh, lahir di Pelita Jaya, Muara Lakitan, 14 April 1994. Saat ini aktif sebagai dosen di Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan bidang farmasi klinik, aktif meneliti bidang klinik dan komunitas, serta melakukan pengabdian yang konsen di pelayanan remaja dan pesantren lansia.

Penulis kedua dengan nama lengkap Siti Khuzaiyah. Saat ini aktif sebagai dosen di Program Studi Diploma Kebidanan Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, aktif meneliti pada perkembangan bayi, serta melakukan pengabdian yang konsen pada remaja.

Penulis ketiga dengan nama lengkap St. Rahmatullah, lahir di Ujung Pandang, 09 Juni 1988. Saat ini aktif sebagai dosen di Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan bidang manajemen farmasi, aktif meneliti bidang klinik dan komunitas, serta melakukan pengabdian yang konsen pada remaja yang sedang melakukan pembelajaran di pondok pesantren.

Penulis keempat dengan nama lengkap Wirasti, lahir di Magelang, 27 Januari 1970. Saat ini aktif sebagai dosen di Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan

bidang farmasi bahan alam, aktif meneliti pada bidang aktivitas farmakologi bahan alam, serta melakukan pengabdian yang konsen pada tim PKK daerah rob.

Penulis kelima dengan nama lengkap Mahdanya Puteri A.B lahir di Pekalongan, 20 Maret 2021 merupakan mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.