

Remaja Tangguh Bebas Anemia: Inovasi Program Asuhan Holistik Berbasis Sekolah di SMAN 9 Kota Cirebon

Resilient Teenagers Free from Anemia: Innovation in a School-Based Holistic Care Program at SMAN 9, Cirebon City

Yeni Fitrianiingsih*, Rinela Padmawati, Nina Nirmaya Mariani, Herni Kurnia, Suratmi, Rani Widiyanti

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon, Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,

*Email: yfitrianiingsih44@gmail.com

(Diterima 31-07-2026; Disetujui 03-09-2026)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia strategis yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, namun rentan mengalami anemia gizi besi akibat pertumbuhan pesat, menstruasi, dan pola makan yang kurang seimbang. Remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon menghadapi keterbatasan pengetahuan gizi dan minimnya ruang edukasi kesehatan yang berkesinambungan dalam pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan inovasi asuhan holistik untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja di SMAN 9 Kota Cirebon. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi gizi dan anemia, skrining status gizi, tekanan darah, dan kadar hemoglobin, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dan produk hilirisasi penelitian berupa minuman fungsional berbahan daun ubi jalar, pembentukan kelompok sebaya (*peer educator*), serta penguatan peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X SMAN 9 Kota Cirebon berjumlah 59 orang. Hasil skrining awal menunjukkan status gizi (IMT) normal pada 43 orang (73%), tekanan darah normal pada 30 orang (51%), dan kadar hemoglobin normal pada 42 orang (71%), sedangkan 30 siswa dengan kadar hemoglobin di bawah normal diberikan minuman fungsional ubi jalar selama dua minggu dan 29 siswa dengan kadar hemoglobin normal diberikan TTD sebagai upaya pencegahan. Kelompok *peer educator* berhasil dibentuk dari anggota Palang Merah Remaja dan siswa terpilih, disertai peningkatan keterlibatan aktif sekolah dan keluarga dalam pendampingan. Kegiatan ini disimpulkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam pencegahan anemia serta membangun model asuhan holistik yang berkelanjutan dan dapat direplikasi pada wilayah kerja puskesmas lain.

Kata kunci: anemia; asuhan holistik; pengabdian masyarakat; remaja putri; minuman daun ubi jalar

ABSTRACT

Adolescents are a strategic age group that determines the quality of human resources in the future, but are vulnerable to iron deficiency anemia due to rapid growth, menstruation, and unbalanced diets. Adolescents in the Kalijaga Community Health Center working area of Cirebon City face limited nutritional knowledge and a lack of continuous health education space in anemia prevention. This community service activity aims to implement holistic care innovations to increase awareness, knowledge, and behavior in anemia prevention in adolescents at SMAN 9 Cirebon City. Activities are carried out through nutrition and anemia education, screening for nutritional status, blood pressure, and hemoglobin levels, providing Iron Supplement Tablets (TTD) and downstream research products in the form of functional drinks made from sweet potato leaves, forming peer groups (*peer educators*), and strengthening the roles of families, schools, and health workers. The target of the activity is 59 grade X students of SMAN 9 Cirebon City. Initial screening results showed normal nutritional status (BMI) in 43 students (73%), normal blood pressure in 30 students (51%), and normal hemoglobin levels in 42 students (71%). Thirty students with below-normal hemoglobin levels were given a functional sweet potato drink for two weeks, and 29 students with normal hemoglobin levels were given iron tablets (TTD) as a preventative measure. Peer educator groups were successfully formed from members of the Indonesian Red Cross Youth and selected students, with increased school and family involvement in mentoring. This activity was concluded to increase adolescent knowledge and awareness of anemia prevention and establish a sustainable holistic care model that can be replicated in other community health centers.

Keywords: anemia; holistic care; community service; adolescent girls; sweet potato leaf drink

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia strategis yang berperan penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pada fase ini, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang sangat dinamis, sehingga apabila tidak diimbangi dengan pendampingan dan pelayanan kesehatan yang komprehensif dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya anemia gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Anemia pada remaja terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan utama yang dialami remaja akibat pertumbuhan yang pesat, menstruasi pada remaja putri, dan pola makan yang kurang seimbang, dengan ambang kadar hemoglobin dan derajat keparahan anemia mengacu pada kriteria yang ditetapkan World Health Organization (2023).

Dampak anemia pada remaja cukup signifikan, meliputi penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan perkembangan kognitif, serta penurunan produktivitas belajar. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan Profil Kesehatan Indonesia terbaru menunjukkan bahwa anemia dan masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara lebih komprehensif (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Pendekatan pelayanan yang masih berfokus pada aspek kuratif dan belum sepenuhnya menyentuh dimensi promotif, preventif, serta psikososial menyebabkan masalah remaja tidak tertangani secara menyeluruh, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih inovatif dan holistik dalam memberikan asuhan kepada remaja (World Health Organization, 2024).

Pendekatan holistik mencakup edukasi gizi, suplementasi zat besi, skrining hemoglobin, pembentukan kelompok sebaya, serta keterlibatan aktif keluarga, sekolah, dan fasilitas layanan kesehatan. Pembentukan kelompok sebaya sebagai peer educator merupakan penerapan teori belajar sosial, yang menekankan bahwa perilaku baru lebih mudah dipelajari melalui observasi dan modelling dari individu dengan kedekatan usia dan pengalaman (Bandura, 2020), dan menjadi salah satu metode pendidikan kesehatan komunitas yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku (Bensley & Brookins-Fisher, 2022). Pemenuhan gizi seimbang pada remaja, termasuk kecukupan zat besi, mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang dan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan pemerintah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, 2020).

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin merupakan salah satu strategi pencegahan anemia gizi besi yang direkomendasikan bagi remaja (World Health Organization, 2016), sementara pemanfaatan pangan lokal bergizi sebagai pelengkap intervensi sejalan dengan prinsip pedoman gizi berbasis pangan (Food and Agriculture Organization, 2021). Penilaian status gizi dan status besi remaja turut memerlukan metode skrining antropometri dan biokimia yang tepat agar intervensi dapat diberikan secara tepat sasaran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2020).

Wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon merupakan wilayah dengan kepadatan penduduk cukup tinggi dan populasi remaja yang besar. Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan remaja di wilayah ini masih didominasi pendekatan kuratif dan program rutin, sementara pendekatan promotif-preventif yang bersifat holistik dan inovatif belum berjalan optimal. Selain masalah anemia, remaja di SMAN 9 Kota Cirebon juga menghadapi tantangan berupa kurangnya pengetahuan tentang gizi dan anemia serta kurangnya ruang edukasi yang ramah remaja dan berkesinambungan, sehingga promosi kesehatan yang terarah dan berkelanjutan menjadi kunci perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2018; Glanz et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan hilirisasi hasil penelitian mengenai pemanfaatan minuman fungsional berbasis daun ubi jalar sebagai alternatif pangan lokal untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian memandang perlu dilaksanakan inovasi asuhan holistik remaja guna meningkatkan derajat kesehatan remaja secara menyeluruh dan membentuk generasi yang sehat, produktif, serta tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku remaja putri SMAN 9 Kota Cirebon dalam pencegahan anemia gizi melalui pendekatan pelayanan holistik yang melibatkan edukasi gizi, skrining kesehatan, intervensi TTD dan minuman

fungsional ubi jalar, pembentukan kelompok sebaya, serta penguatan dukungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 9 Kota Cirebon yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon, berlangsung pada Januari-Desember 2026 sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas X (remaja putri) SMAN 9 Kota Cirebon berjumlah 59 siswi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui skrining kesehatan berupa pengukuran indeks massa tubuh (IMT) mengacu pada Standar Antropometri Anak Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021), pengukuran tekanan darah dengan acuan kategori tekanan darah remaja (Flynn et al., 2017), dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan Hb meter digital, lancet, dan alkohol swab dengan kategori sesuai kriteria World Health Organization (2023), serta melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Data juga dikumpulkan melalui pemeriksaan HB, Lingkar perut, BB, TB, IMT, dan Tekanan Darah. lembar observasi partisipasi peserta dan dokumentasi kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan alat dan bahan edukasi (leaflet, poster, media digital), serta penyiapan alat skrining. Tahap pelaksanaan meliputi: (1) edukasi gizi dan anemia melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan metode jigsaw; (2) skrining kesehatan berupa pemeriksaan IMT, tekanan darah, dan kadar hemoglobin; (3) pemberian intervensi berupa Tablet Tambah Darah (TTD) satu tablet per minggu bagi siswi dengan kadar hemoglobin normal, dan minuman fungsional berbahan daun ubi jalar sebanyak 170 cc yang dikonsumsi setiap hari selama dua minggu bagi siswi dengan kadar hemoglobin di bawah normal; (4) pembentukan dan pembekalan kelompok sebaya (peer educator) yang beranggotakan Palang Merah Remaja (PMR) dan perwakilan siswi; serta (5) penguatan peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan melalui seminar mini dan koordinasi berkala.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk data hasil skrining kesehatan (disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase), serta secara deskriptif kualitatif untuk data proses pelaksanaan kegiatan, partisipasi peserta, dan umpan balik dari peserta, sekolah, dan tenaga kesehatan. Evaluasi kegiatan meliputi evaluasi proses (kehadiran dan partisipasi peserta) serta evaluasi hasil (pre-test dan post-test pengetahuan, hasil skrining Hb, dan umpan balik peserta).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Terlaksananya pemberian edukasi gizi kepada remaja terkait Gizi dan Anemia

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pelaksanaan edukasi mengenai gizi remaja dan pencegahan anemia kepada siswa SMA Negeri 9 Kota Cirebon. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada usia remaja.

Materi edukasi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada masa remaja, pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, serta kesehatan reproduksi, hingga langkah-langkah pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, protein, serta kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri sesuai anjuran pemerintah. Selain itu, menyampaikan manfaat minuman fungsional ubi jalar untuk meningkatkan kadar Haemoglobin (Hb) yang merupakan hirisasi hasil penelitian dosen prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kampus Cirebon.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan jigsaw. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan pemateri, serta menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang berkaitan dengan pola makan dan kesehatan remaja.

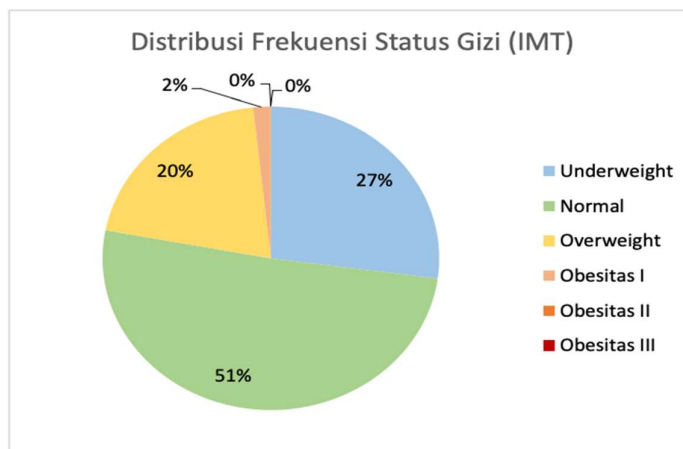
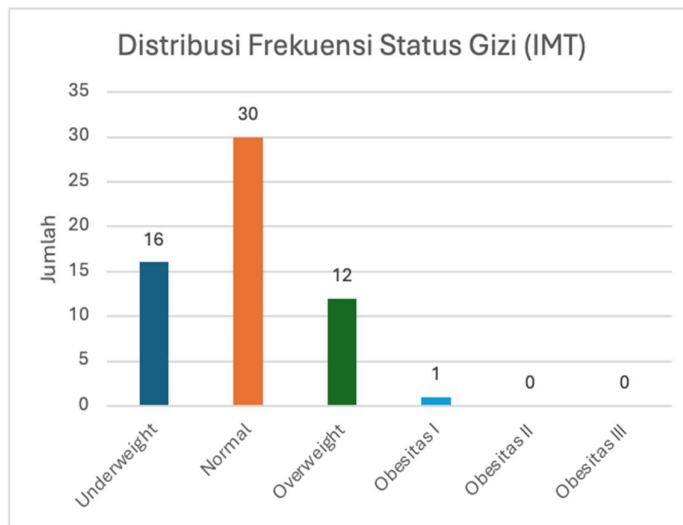
Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga status gizi dan mencegah anemia sejak usia remaja. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali pengertian anemia, mengenali tanda

dan gejalanya, menyebutkan makanan yang menjadi sumber zat besi, serta memahami pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin sebagai salah satu strategi pencegahan anemia.

Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan siswa **SMA Negeri 9 Kota Cirebon** memiliki pengetahuan, sikap, dan kesadaran yang lebih baik dalam menerapkan pola hidup sehat, memilih makanan bergizi seimbang, serta melakukan upaya pencegahan anemia secara mandiri. Peningkatan literasi kesehatan tersebut diharapkan dapat mendukung terbentuknya generasi remaja yang sehat, produktif, dan siap menghadapi masa reproduksi yang berkualitas.

2. Terlaksananya skrining Kesehatan

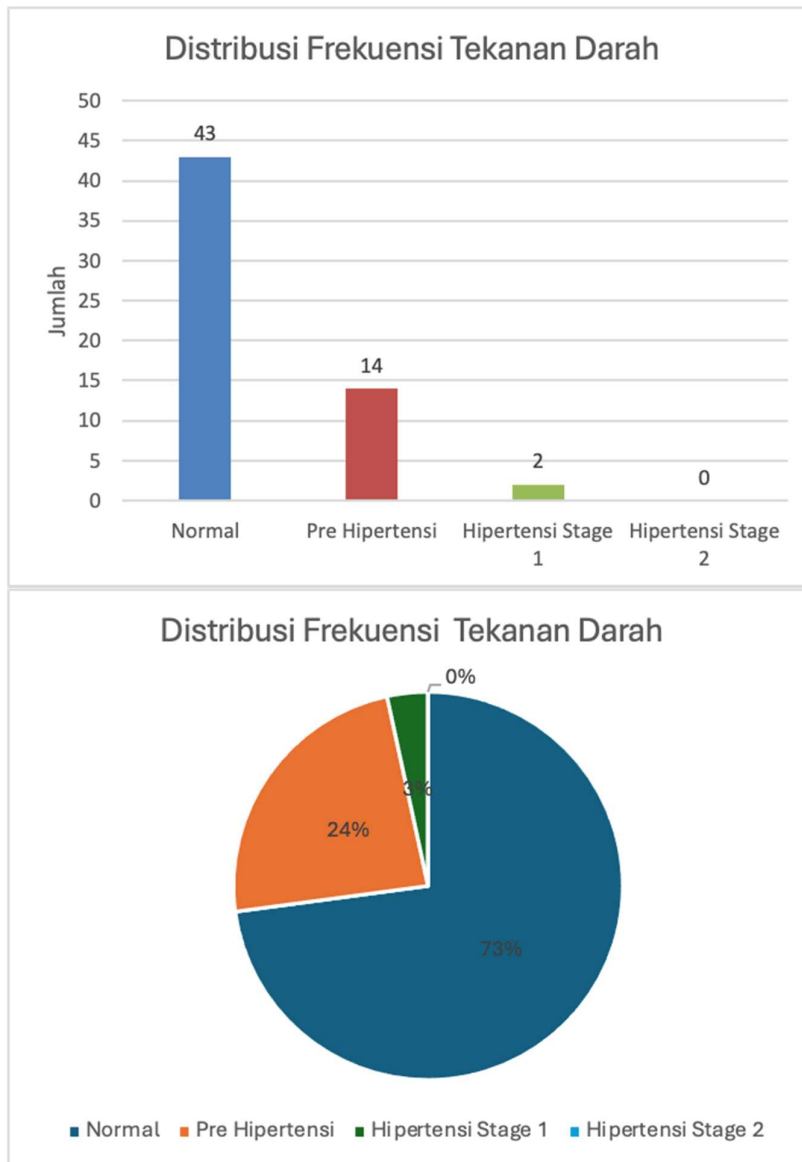
a. Hasil Pemeriksaan Status Gizi (IMT)



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar tekanan darah responden dalam kategori normal sebanyak 30 orang (51%).

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki tekanan darah normal, proporsi responden dengan tekanan darah tidak normal masih cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian dan pemantauan lebih lanjut. Temuan tersebut menjadi dasar dalam pemberian edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat, pemenuhan gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

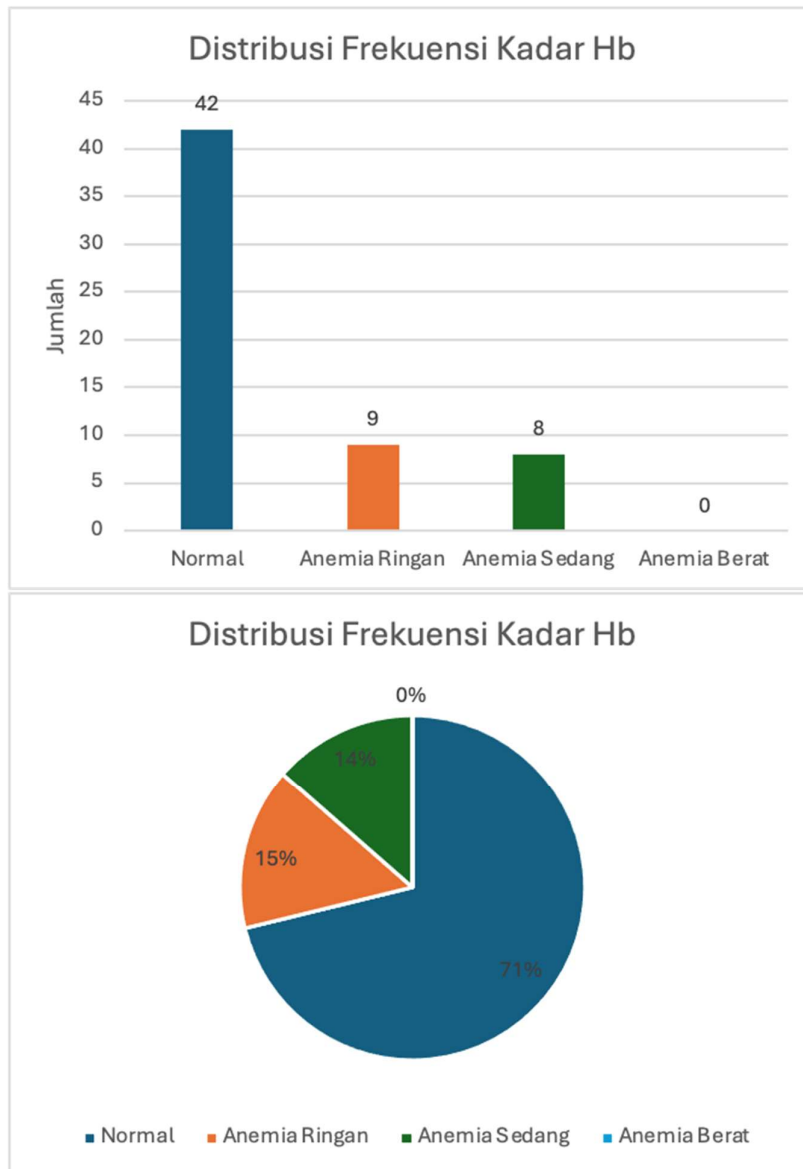
b. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar status gizi responden dalam kategori normal sebanyak 43 orang (73%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat sebagian responden yang memerlukan perhatian dalam upaya perbaikan status gizi. Temuan ini menjadi dasar dalam pelaksanaan edukasi gizi seimbang, pemberian pendampingan mengenai pola makan sehat, serta penguatan peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Dengan demikian, diharapkan status gizi remaja dapat dipertahankan maupun ditingkatkan sehingga mampu mendukung pertumbuhan, perkembangan, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi secara optimal.

c. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar Kadar Hemoglobin responden dalam kategori normal sebanyak 42 orang (71%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status hemoglobin yang baik, namun masih terdapat responden yang mengalami anemia ringan dan sedang sehingga memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif. Temuan ini menjadi dasar dalam pemberian intervensi berupa konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada kelompok dengan kadar hemoglobin normal sebagai upaya pencegahan, serta pemberian minuman fungsional berbahan dasar ubi jalar pada kelompok anemia untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, hasil skrining ini juga menjadi acuan dalam pelaksanaan edukasi gizi dan pendampingan berkelanjutan oleh keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan guna menurunkan kejadian anemia pada remaja.

Pelaksanaan skrining hemoglobin ini memberikan gambaran awal mengenai status anemia pada siswa SMA Negeri 9 Kota Cirebon sekaligus meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya deteksi dini anemia. Data hasil skrining juga menjadi dasar bagi sekolah dan tenaga kesehatan

dalam merencanakan kegiatan promotif dan preventif secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan remaja.

3. Terlaksananya Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dan Minuman Fungsional Ubi Jalar sebagai Intervensi Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Sebagai tindak lanjut dari hasil skrining anemia, tim pengabdian melaksanakan intervensi sesuai dengan status hemoglobin peserta. Siswa yang termasuk dalam kelompok tidak anemia diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 1 tablet per minggu sebagai upaya mempertahankan status hemoglobin tetap normal dan mencegah terjadinya anemia. Sementara itu, siswa yang teridentifikasi mengalami anemia diberikan minuman fungsional berbahan dasar ubi jalar untuk dikonsumsi setiap hari selama 1 minggu sebagai salah satu bentuk intervensi non farmakologis yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin.

Sebelum intervensi diberikan, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai manfaat, cara konsumsi, serta pentingnya kepatuhan dalam mengikuti program. Tim pengabdian juga memberikan edukasi mengenai kandungan gizi pada Tablet Tambah Darah dan minuman fungsional ubi jalar, terutama perannya dalam membantu pembentukan sel darah merah, meningkatkan kadar hemoglobin, dan memenuhi kebutuhan zat gizi pada masa remaja.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan pendampingan dan pemantauan secara berkala untuk memastikan kepatuhan peserta dalam mengonsumsi intervensi sesuai jadwal yang telah ditentukan. Selama periode intervensi, peserta menunjukkan respons yang baik dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Monitoring dilakukan melalui pencatatan konsumsi harian serta koordinasi dengan guru pendamping untuk memastikan keberlangsungan program.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia serta memberikan alternatif pangan fungsional berbasis bahan lokal, yaitu ubi jalar, sebagai salah satu strategi pendukung dalam penanggulangan anemia pada remaja. Intervensi ini juga diharapkan menjadi model promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan remaja.

4. Terbentuk kelompok sebaya sebagai agen perubahan (*peer educator*) untuk mendukung perubahan perilaku sehat

Sebagai upaya menciptakan keberlanjutan program pencegahan anemia di lingkungan sekolah, kegiatan pengabdian masyarakat berhasil membentuk kelompok sebaya (*peer educator*) yang terdiri atas anggota Palang Merah Remaja (PMR) dan perwakilan siswa SMA Negeri 9 Kota Cirebon. Pembentukan kelompok ini bertujuan untuk memberdayakan siswa sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang mampu memberikan edukasi, motivasi, serta menjadi teladan dalam penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

Sebelum menjalankan perannya, anggota *peer educator* memperoleh pembekalan mengenai gizi seimbang, anemia pada remaja, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), pemanfaatan pangan lokal bergizi, serta teknik komunikasi, konseling sederhana, dan edukasi kesehatan sebaya. Pembekalan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi kelompok, simulasi, dan praktik penyampaian pesan kesehatan sehingga peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai.

Setelah pembekalan, kelompok *peer educator* diberikan tanggung jawab untuk mendampingi teman sebaya dalam menerapkan perilaku hidup sehat, mengingatkan jadwal konsumsi Tablet Tambah Darah, memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia, serta menjadi penghubung antara siswa, guru, dan tenaga kesehatan apabila ditemukan permasalahan terkait kesehatan remaja. Keberadaan kelompok sebaya ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas penyebaran informasi kesehatan karena pesan disampaikan oleh teman sebaya yang memiliki kedekatan usia dan pengalaman.

Terbentuknya kelompok *peer educator* menjadi salah satu luaran penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat karena mendukung keberlanjutan program pencegahan anemia di SMA Negeri 9 Kota Cirebon. Dengan adanya keterlibatan aktif anggota PMR dan siswa sebagai agen perubahan, diharapkan tercipta budaya hidup sehat di lingkungan sekolah, meningkatnya kepatuhan dalam pencegahan anemia, serta terbentuknya jejaring edukasi kesehatan yang berkesinambungan.

5. Peningkatan peran aktif keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam mendampingi remaja mencegah anemia

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan keterlibatan berbagai pihak, yaitu keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan, dalam upaya pencegahan anemia pada remaja. Pendekatan kolaboratif dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat sehingga upaya pencegahan anemia tidak hanya dilakukan oleh siswa, tetapi juga memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Pihak sekolah, melalui kepala sekolah, guru, dan pembina Palang Merah Remaja (PMR), berperan aktif dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan edukasi, skrining anemia, distribusi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pemantauan kepatuhan siswa selama mengikuti program. Sekolah juga memberikan dukungan terhadap pembentukan kelompok *peer educator* sebagai agen perubahan dalam mengedukasi teman sebaya mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia.

Keluarga didorong untuk berpartisipasi dalam mendukung perubahan perilaku remaja melalui penyediaan makanan bergizi seimbang di rumah, mengingatkan konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai jadwal, serta memberikan motivasi agar remaja menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Dukungan keluarga diharapkan dapat memperkuat kebiasaan positif yang telah diperoleh siswa selama mengikuti program pengabdian.

Tenaga kesehatan turut berperan dalam memberikan edukasi, melakukan skrining hemoglobin, memberikan konseling kepada siswa berdasarkan hasil pemeriksaan, serta melakukan pendampingan dan monitoring selama pelaksanaan intervensi. Sinergi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program pencegahan anemia pada remaja.

Melalui kolaborasi tersebut, terbentuk komitmen bersama untuk mendukung keberlanjutan program pencegahan anemia di SMA Negeri 4 Kota Cirebon. Peningkatan peran aktif keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya perilaku hidup sehat, meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah, serta menurunkan risiko terjadinya anemia pada remaja secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Inovasi Asuhan Holistik Remaja di SMAN 9 Kota Cirebon telah berhasil dilaksanakan melalui edukasi gizi dan anemia, skrining status gizi, tekanan darah, dan kadar hemoglobin, pemberian TTD dan minuman fungsional ubi jalar, pembentukan kelompok *peer educator*, serta penguatan peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Hasil skrining menunjukkan mayoritas siswa berstatus gizi, tekanan darah, dan kadar hemoglobin normal, namun tetap terdapat proporsi siswa yang mengalami masalah gizi dan anemia sehingga memerlukan intervensi berkelanjutan. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam pencegahan anemia serta membangun komitmen bersama antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk keberlanjutan program.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya pemantauan berkelanjutan terhadap kepatuhan konsumsi TTD dan minuman fungsional ubi jalar, replikasi model asuhan holistik ini pada sekolah lain di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga maupun wilayah kerja puskesmas lain, serta penguatan peran kelompok *peer educator* sebagai motor penggerak edukasi kesehatan remaja secara mandiri dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat atas pendanaan kegiatan Bina Wilayah Tahun 2026, serta kepada pihak SMAN 9 Kota Cirebon dan Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon atas dukungan dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2025.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- World Health Organization. Guideline on Use of Ferritin Concentrations to Assess Iron Status in Individuals and Populations. Geneva: WHO; 2020.
- World Health Organization. Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. Adolescent Health. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. Guideline: Daily Iron Supplementation in Adolescent Girls and Adult Women. Geneva: WHO; 2016.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). The State of the World's Children 2023: For Every Child, Vaccination and Good Nutrition. New York: UNICEF; 2023.
- Food and Agriculture Organization. Food-Based Dietary Guidelines. Rome: FAO; 2021.
- Gibson RS. Principles of Nutritional Assessment. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2023.
- Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 16th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
- James PA, Oparil S. Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease. 3rd ed. Philadelphia: Elsevier; 2023.
- Flynn JT, Kaelber DC, Baker-Smith CM, et al. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017;140(3):e20171904.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behavior: Theory, Research, and Practice. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2024.
- Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall; Reprint edition; 2020.
- Bensley RJ, Brookins-Fisher J. Community Health Education Methods. 5th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning; 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Standar Antropometri Anak Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.