

SKRINING STATUS GIZI DAN SOSIALISASI PENTINGNYA KONSUMSI SUSU KEDELAI KURMA SEBAGAI MAKANAN KAYA ANTIOKSIDAN

Yuni Handayani¹ Ririn Handayani¹ Melati Puspita Sari¹ Ernawati Anggraeni¹ Kustin¹

¹Universitas dr. Soebandi
yunih579@uds.ac.id

Screening Nutritional Status and Socializing the Importance of Date Soy Milk Consumption as an Antioxidant-Rich Food

Abstract: Nutritional status measures a person's condition that can be directly assessed through anthropometry, clinical, biochemical, and biophysical evaluations. Adolescent nutritional status can be evaluated through anthropometry, specifically by measuring Body Mass Index (BMI) by calculating Body Weight and Height, which are reliable indicators for measuring body fat in children and adolescents. This activity aims to assess nutritional status through screening and raise awareness about the importance of consuming date soy milk as an antioxidant-rich food. The target of this activity is adolescent girls at SMK dr. Soebandi. The methods used in this program include: (1) Nutritional status screening, starting with measurements of Body Weight, Height, and Upper Arm Circumference. (2) Providing information and education on balanced nutrition and anemia prevention. (3) Offering guidance on how to prepare date soy milk independently. (4) Distributing date soy milk to adolescent girls, with one bottle (250 ml) to be consumed daily for 7 days to prevent anemia. The adolescents were very enthusiastic and actively participated in the activities, receiving valuable information and education from the nutritional status screening results. Adolescents with suboptimal nutritional status will receive nutritional counseling, monitoring, and consultations with expert teams.

Keywords: Screening; Nutritional Status; Awareness; Date Soy Milk

Abstrak: Status gizi adalah suatu ukuran terhadap kondisi seseorang yang dapat di dinilai secara langsung dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Penilaian status gizi remaja dapat dilakukan dengan antropometri yang penilaian melihat Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan mengukur Berat Badan dan Tinggi Badan merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh anak-anak dan remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui dengan skrining status gizi dan mensosialisasikan pentingnya konsumsi susu kedelai kurma sebagai makanan kaya antioksidan. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri di SMK dr. Soebandi. Metode yang digunakan dalam (1) Skrining status gizi dimulai dari melakukan pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Lengan Atas. (2) Memberikan informasi dan edukasi dalam pemenuhan gizi seimbang dan anemia. (3) Memberikan informasi cara mengolah susu kedelai kurma secara mandiri. (4) Memberikan susu kedelai kurma kepada remaja putri yang dikonsumsi tiap hari 1 botol yaitu 250 ml 7 hari untuk mencegah anemia. Remaja sangat antusias dan aktif mengikuti rangkaian kegiatan dan mendapatkan informasi serta edukasi dari hasil skrining status gizi. Hasil skrining status gizi remaja yang kurang dari normal akan mendapatkan pendampingan gizi, pemantauan dan konsultasi dengan tim ahli.

Kata kunci: Skrining; Status Gizi; Sosialisasi; Susu Kedelai Kurma

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Remaja yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Saat seseorang memasuki masa remaja, anak akan mengalami masa pubertas. Pada fase tersebut, remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja terutama anemia (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022) resiko anemia setingkat SMA/SMK, MA, SMALB di kabupaten Jember sebanyak 7632 orang. Jumlah remaja putri usia 10-14 tahun sebanyak 237 yang mengalami anemia dan jumlah remaja putri usia 15-19 Tahun sebanyak 330 yang mengalami anemia. Remaja dengan kekurangan zat besi bisa menderita dari berbagai konsekuensi, termasuk gangguan pertumbuhan mental dan fisik, yang dapat disajikan sebagai penurunan kinerja sekolah dan penurunan kebugaran fisik (Anggraeni et al., 2023). Salah satu bahan pangan nabati berprotein tinggi yang dapat dijadikan terapi secara komplementer serta memiliki kandungan dan bioavailabilitas zat besi dalam makanan yang

tinggi adalah sari kedelai kurma (Dewi et al., 2024). Kurma merupakan makanan yang memiliki kadar gizi yang lengkap, efek teuraputic dan manfaat potensial bagi Kesehatan (Zamilatul et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian diatas yang menyebutkan bahwa pemberian sari kedelai kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri maka perlu adanya skrining status gizi dan sosialisasi pentingnya konsumsi susu kedelai kurma sebagai makanan kaya antioksidan untuk remaja putri. Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri dalam mempersiapkan Kesehatan reproduksi.

Faktor penyebab tingginya angka anemia di kalangan remaja adalah rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi seimbang, khususnya zat besi (Izzara et al., 2023). Selain itu, pola makan yang kurang bergizi, kebiasaan diet tidak sehat, serta kurangnya inisiatif sekolah dalam menyediakan edukasi gizi yang menarik juga turut memperburuk kondisi ini. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (UNICEF Indonesia, 2022). Berdasarkan hasil penelitian diatas yang menyebutkan bahwa pemberian sari kedelai kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri maka perlu adanya skrining status gizi dan sosialisasi pentingnya konsumsi susu kedelai kurma sebagai makanan kaya antioksidan untuk remaja putri.

Adapun solusi dalam mengatasi permasalahan pemenuhan gizi pada remaja putri dengan pemberian susu kedelai kurma yang diformulasikan sebagai nutrisi tambahan untuk Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu perlu adanya pemberian edukasi untuk pemahaman pentingnya memperbaiki status gizi dengan konsumsi makanan yang bergizi terutama makanan yang mengandung Fe. Selain itu zat besi dapat diperoleh melalui suplemen tablet Fe juga didapatkan pada makanan yang mudah didapatkan contohnya sayuran hijau, kedelai untuk dikonsumsi oleh remaja putri. Maka remaja putri harus mengkonsumsi dengan rutin susu kedelai kurma secara teratur untuk pemenuhan gizi dan mencegah anemia. Selain itu diperlukan adanya monitoring dan tindak lanjut untuk mengatasi status gizi pada remaja putri supaya remaja putri sehat dalam kesehatan reproduksi. Selain itu diharapkan ada sistem evaluasi terhadap terpenuhinya kebutuhan gizi. Monitoring yang bisa dilakukan dengan pemantauan status gizi dari Berat Badan dan Tinggi Badan serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe). Kegiatan monitoring dapat dilakukan dengan kemajuan teknologi yaitu memanfaatkan aplikasi monev tambah darah.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan oleh tim pelaksana dengan pembagian tugas yang jelas. Sebagai ketua penyusun, ia bertanggung jawab dari tahap pengusulan, pelaksanaan, hingga laporan

pertanggungjawaban hasil kegiatan. Anggota tim akan bekerja sama dengan ketua untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan harapan, dengan masing-masing anggota berperan aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain mencakup pendekatan dengan mitra kerja pengabdian masyarakat, pembuatan persetujuan, serta perijinan pelaksanaan kegiatan yang sesuai prosedur dan jadwal yang telah disusun.

Sampel pada kegiatan ini adalah remaja putri SMK dr. Soebandi sebanyak 64 orang. Kegiatan dilakukan selama 7 hari dengan memberikan 1 botol susu kedelai kurma berisi 250ml. Kegiatan ini dimulai dari 1) Pendekatan dengan mitra kerja pengabdian masyarakat dan membuat persetujuan antara mitra kerja dengan pelaksana pengabdian masyarakat. 2) Melakukan perijinan pelaksanaan kegiatan berdasarkan prosedur dan melaksanakan kegiatan sesuai jadwal yang sudah disusun. 3) Menyediakan bahan susu kedelai kurma untuk didistribusikan kepada remaja putri yang dikonsumsi tiap hari 1 botol yaitu 250 ml yang didistribusikan kepada 50 siswi selama 7 hari. 4) Pemberikan informasi, edukasi dan pemeriksaan dilaksanakan secara tatap muka dengan remaja putri dan menggunakan media leaflet, pemaparan materi melalui power point dan pemutaran video. 5) Melakukan skrining status gizi yaitu Berat badan (BB), Tinggi Badan (TB) kemudian dapat ditentukan Indek Masa Tubuh (IMT), Lila dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat kesehatan medis. 6) Melakukan evaluasi dan tindak lanjut dari hasil temuan pada

monitoring. 7) menggunakan aplikasi monev tambah darah yang digunakan sebagai monitoring.

8) Hasil pengambilan data dilakukan rekapitulasi dan penyajian data.

DISKUSI HASIL

Hasil Skrining Status Gizi

Skrining status gizi pada remaja putri merupakan langkah awal yang sangat penting untuk menilai keadaan kesehatan dan kebutuhan gizi individu. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui skrining status gizi terdiri dari pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar lengan atas (LILA), serta kadar hemoglobin (Hb). Salah satu hasil yang ditemukan dalam skrining ini adalah distribusi usia responden.



Gambar 1.1 Skrining Status Gizi

Tabel 1.1: Distribusi Frekuensi Berdasarkan IMT

IMT	Jumlah	Presentase (%)
Kurus	18	28,1
Normal	35	54,7
Gemuk	11	17,2
Total	64	100

Berdasarkan Status Gizi (IMT) menunjukkan bahwa sekitar 66,7% remaja putri dalam penelitian ini masuk dalam kategori kurus dengan $IMT < 17$. IMT adalah indikator yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Kategori IMT ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami kekurangan berat badan, yang dapat meningkatkan risiko kekurangan gizi dan anemia. Menurut (Kesehatan, 2020), kategori IMT untuk Indonesia adalah <17 untuk kurus, 18,5–25 untuk

normal, dan >27 untuk gemuk. Data ini memperlihatkan bahwa remaja putri yang berada dalam kategori kurus berpotensi lebih rentan terhadap masalah kesehatan, khususnya anemia.

Kondisi anemia sangat dipengaruhi oleh status gizi, terutama terkait dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Anemia pada remaja putri sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang berfungsi dalam pembentukan hemoglobin. Dalam skrining ini, remaja putri yang memiliki IMT rendah atau masuk dalam kategori kurus, biasanya memiliki kadar hemoglobin yang rendah pula. Ini menunjukkan bahwa status gizi yang buruk dapat mengurangi kapasitas tubuh untuk memproduksi hemoglobin, yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan lainnya.

Tabel 1.2: Distribusi Frekuensi Berdasarkan KEK

KEK	Jumlah	Presentase (%)
KEK	8	12,5
Normal	56	87,5
Total	64	100

Berdasarkan Status Gizi (KEK) menunjukkan bahwa 12,5% dari remaja putri yang disurvei mengalami kekurangan energi kalori (KEK). KEK adalah kondisi di mana asupan kalori yang dikonsumsi tidak mencukupi untuk mendukung aktivitas fisik dan perkembangan

tubuh yang normal. Pada remaja putri, kekurangan kalori ini dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan pertumbuhan, serta masalah kesehatan lainnya. Kekurangan energi kalori ini dapat memperburuk status gizi dan meningkatkan risiko anemia (Oktaviana et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memperhatikan asupan kalori yang cukup dalam pola makan mereka, agar kebutuhan gizi dan energi dapat tercukupi dengan baik.

Hasil skrining status gizi melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan status Kekurangan Energi Kronik (KEK) memberikan gambaran umum mengenai kondisi gizi remaja putri di wilayah pelaksanaan program. Berdasarkan hasil pengukuran, sebagian remaja berada pada kategori normal, namun ditemukan pula proporsi yang mengalami gizi kurang (underweight) dan berisiko KEK. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja putri masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian, terutama mengingat kelompok usia ini sedang berada pada fase pertumbuhan cepat dan persiapan menuju usia reproduktif.

Remaja putri yang memiliki IMT rendah atau berisiko KEK berpotensi mengalami gangguan kesehatan seperti anemia, gangguan siklus menstruasi, kelelahan kronis, dan penurunan konsentrasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat berimplikasi pada kesehatan reproduksi, terutama jika mereka hamil di usia muda dengan cadangan energi dan zat gizi yang belum optimal, yang dapat meningkatkan risiko

bayi berat lahir rendah (BBLR) serta komplikasi kehamilan.

Selain faktor fisiologis, status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan, kebiasaan sarapan, tingkat pengetahuan gizi, dan lingkungan sosial. Banyak remaja putri yang cenderung melewatkannya sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, atau tidak memperhatikan kecukupan zat gizi mikro seperti zat besi, protein, dan kalsium. Hasil skrining ini menegaskan pentingnya edukasi gizi berbasis sekolah dan pemantauan berkala status gizi untuk mencegah terjadinya masalah gizi yang lebih serius. Temuan dari hasil skrining IMT dan KEK ini memiliki beberapa implikasi penting terhadap kebijakan kesehatan dan pendidikan gizi, baik di tingkat sekolah maupun pemerintah daerah melalui kegiatan Integrasi Skrining Gizi ke dalam Program UKS dan Posyandu Remaja.

PEMBAHASAN

Skrining status gizi sebagai upaya pencegahan kejadian anemia

Hasil skrining status gizi ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang masih mengalami masalah gizi, seperti kekurangan berat badan dan kekurangan energi kalori. Hal ini dapat disebabkan karena tingkat pengetahuan yang rendah sehingga tidak memperhatikan kondisi kesehatan remaja putri. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, yang dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12, serta penyakit kronis lainnya

(Arifin et al., 2024). Pada remaja, anemia umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat pertumbuhan yang cepat, kurangnya asupan makanan bergizi, serta kehilangan darah melalui menstruasi pada remaja putri. Skrining kadar hemoglobin menjadi indikator penting dalam mendeteksi kejadian anemia secara cepat dan efisien di tingkat masyarakat atau institusi pendidikan.

Skrining status gizi merupakan langkah awal yang penting dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan, termasuk anemia (Yulivantina et al., 2021). Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, serta berperan besar dalam menentukan status kesehatan individu, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja. Metode yang umum digunakan untuk menilai status gizi meliputi pengukuran antropometri (seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh), serta pemeriksaan laboratorium seperti kadar hemoglobin untuk mendeteksi anemia. Skrining status gizi dilakukan untuk mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami anemia, serta sebagai dasar dalam menentukan intervensi yang diperlukan, seperti suplementasi zat besi.

Hasil skrining dapat menunjukkan prevalensi anemia dan kondisi gizi suboptimal pada responden, serta membantu dalam pemetaan faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian anemia. Dengan adanya program ini, diharapkan remaja putri dapat lebih peduli terhadap pola makan mereka, menghindari risiko anemia, dan menjaga kesehatan mereka agar dapat

berkembang dengan optimal. Pemantauan lebih lanjut perlu dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan positif dalam status gizi ini dapat bertahan dalam jangka panjang.

Pentingnya edukasi gizi dalam mencegah anemia dan meningkatkan status gizi

Anemia pada remaja putri seringkali terjadi akibat kekurangan zat besi, yang banyak ditemukan dalam makanan seperti daging merah, sayuran hijau, dan produk olahan seperti susu kedelai (Hasan et al., 2023). Oleh karena itu, selain skrining status gizi, pendidikan gizi mengenai pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi menjadi sangat penting. Dalam kegiatan ini, berbagai media edukasi digunakan, termasuk distribusi leaflet, pemaparan materi melalui presentasi Power Point, serta pemutaran video yang menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan penggunaan tablet tambah darah. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pola makan yang sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat, khususnya zat besi.

Edukasi gizi merupakan bagian penting dalam meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang, terutama untuk mencegah anemia (Muchtar et al., 2022). Salah satu fokus utama dalam edukasi ini adalah pentingnya zat besi, yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dalam darah. Anemia, yang sering dialami oleh remaja putri, sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi. Oleh karena itu, pemberian informasi mengenai pentingnya

mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti sayuran hijau, daging merah, dan produk olahan seperti susu kedelai, sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan tubuh remaja putri (Salangka et al., 2022). Sebagai langkah konkret dalam meningkatkan asupan gizi, distribusi susu kedelai kurma menjadi alternatif yang sangat baik. Susu kedelai kaya akan protein nabati yang dapat menggantikan sumber protein hewani, serta bebas laktosa, menjadikannya pilihan yang tepat bagi remaja putri yang intoleransi laktosa atau vegetarian (Endrinikopoulos et al., 2020).

Melalui edukasi gizi yang terstruktur dan penerapan program distribusi susu kedelai kurma, remaja putri diharapkan dapat lebih memperhatikan pola makan mereka. Dengan memahami pentingnya konsumsi zat besi dan memilih makanan yang bergizi, mereka dapat mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Diharapkan, program ini memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup remaja putri dan kesehatan reproduksi mereka di masa depan. Selain edukasi gizi, pemberian susu kedelai kurma sebagai alternatif gizi sehat juga dilakukan dalam rangka meningkatkan status gizi remaja putri.

Peran susu kedelai kurma dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi remaja putri

Susu kedelai kurma merupakan alternatif makanan sehat yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi remaja putri, terutama dalam mencegah kekurangan zat besi dan anemia (Rizki et al., 2022). Remaja putri sangat rentan

terhadap anemia, yang sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh. Susu kedelai, yang kaya akan protein nabati dan bebas laktosa, dapat menjadi pilihan tepat bagi remaja yang memiliki intoleransi laktosa atau mengikuti pola makan vegetarian (Cohen et al., 2024). Kedelai juga mengandung riboflavin yang bermanfaat untuk keseimbangan hormon dan kesehatan secara keseluruhan, sementara kurma, sebagai tambahan dalam susu kedelai, kaya akan zat besi, kalium, dan magnesium yang berperan penting dalam mendukung kesehatan tubuh (Rakanita et al., 2023).

Kombinasi kedelai dan kurma dalam susu kedelai kurma memberikan manfaat gizi yang luar biasa (Anggraeni et al., 2023). Kedelai sebagai sumber protein nabati dapat membantu memenuhi kebutuhan protein remaja putri yang sedang dalam masa pertumbuhan, sedangkan kurma berfungsi sebagai sumber energi dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Rizki et al., 2022). Zat besi dari kurma sangat penting untuk mencegah anemia, karena berperan dalam pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Dengan demikian, susu kedelai kurma menjadi pilihan yang sangat baik untuk mendukung kesehatan darah dan mencegah kekurangan gizi pada remaja putri. Selain kaya akan zat besi, susu kedelai kurma juga memberikan berbagai manfaat lain bagi tubuh remaja putri. Kandungan serat dalam susu kedelai kurma membantu meningkatkan pencernaan dan menjaga keseimbangan gula darah. Kurma juga mengandung antioksidan yang

bermanfaat untuk melawan radikal bebas, yang dapat merusak sel tubuh (Utami & Farida, 2022).

Dengan asupan gizi yang seimbang, remaja putri dapat merasakan peningkatan daya tahan tubuh dan kemampuan fisik, yang sangat penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan berolahraga. Selain itu, pilihan makanan sehat seperti susu kedelai kurma, remaja putri diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang cenderung rendah gizi, serta memperbaiki pola makan mereka secara keseluruhan. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas gizi remaja putri, serta memberikan dampak positif terhadap pencegahan anemia dan peningkatan daya tahan tubuh mereka.

PENUTUP

Hasil skrining status gizi pada remaja putri menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kecukupan gizi, yang sebagian besar berkaitan dengan pola makan yang kurang seimbang dan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya asupan zat besi. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan gizi dan praktik konsumsi harian di kalangan remaja. Kondisi ini dapat berimplikasi terhadap peningkatan risiko anemia, gangguan konsentrasi belajar, serta keterlambatan perkembangan fisik dan reproduksi.

Program edukasi mengenai gizi seimbang dan distribusi susu kedelai kurma sebagai intervensi sederhana terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja putri tentang

pentingnya pola makan bergizi. Pemberian edukasi yang disertai dengan intervensi nyata seperti pemberian produk bergizi memiliki efek sinergis, karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan contoh nyata perilaku konsumsi sehat. Hal ini sejalan dengan pendekatan school-based nutrition intervention yang menekankan pentingnya pembelajaran kontekstual di lingkungan sekolah untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini.

Hasil program ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan instansi kesehatan untuk memperkuat kebijakan promosi kesehatan remaja. Misalnya, sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan skrining gizi secara rutin dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), dengan dukungan puskesmas setempat. Implikasi terhadap Kebijakan Kesehatan dan Pendidikan Gizi di Sekolah yaitu integrasi skrining gizi ke dalam kegiatan UKS. Hasil skrining menunjukkan pentingnya pemantauan berkala terhadap status gizi remaja putri. Sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk melaksanakan pemeriksaan antropometri dan hemoglobin minimal dua kali dalam setahun. Rencana Tindak Lanjut Untuk memastikan keberlanjutan dampak program, diperlukan rencana tindak lanjut yang sistematis melalui tahapan monitoring dan evaluasi jangka panjang, meliputi monitoring rutin dan keterlibatan stakeholder antara guru, tenaga kesehatan, orang tua, dan remaja untuk mendukung praktik gizi seimbang di lingkungan sekolah dan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E., Handayani, Y., Sari, M. P., Dewi, Y. K., To, E., Adolescent, P., Through, A., & Soy, G. (2023). *SUSU KEDELAI DAN KURMA*. 7(2), 129–133.
- Arifin, Nurul, A. S., Handayani, R., & Handayani, Y. (2024). The Relationship Between Anemia and Academic Achievement in Adolescent Girls. *Malakbi Midwifery Journal*, 5(2), 78–85.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33490/b.v5i2.1366>
- Cohen, T., C., Powers, & M., J. (2024). Nutritional Strategies for Managing Iron Deficiency in Adolescents: Approaches to a Challenging but Common Problem. *Advances in Nutrition*, 15(5), 100215.
<https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100215>
- Dewi, Y. K., Handayani, R., & Anggraeni, E. (2024). *Sari kedelai kurma meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri*. 5, 9–15.
- Endrinikopoulos, A., Candra, A., Wijayanti, H. S., & Noer, E. R. (2020). Pengaruh Suplementasi Zat Besi Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 134–146.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.27501>
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–

1064.
<https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Kesehatan, D. J. (2020). *Capaian Kinerja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian RI.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.
<https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Oktaviana, R., Rizal, M., Program, P., Klinik, S. G., Kesehatan, J., & Jember, P. N. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA : Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61.
<https://publikasi.polije.ac.id/index.php/harena/article/view/2806>
- Purwanto, T. (2018). Analisis Daya Terima Yogurt Sari Kedelai (Soygurt) dengan Penambahan Jus Kurma (Phoenix dactylifera). *Darussalam Nutrition Journal*, 2(1), 39.
<https://doi.org/10.21111/dnj.v2i1.1982>
- Rakanita, Y., Sinuraya, R. K., Alfian, S. D., Suradji, E. W., Suwantika, A. A., Syamsunarno, M. R. A. A., & Abdulah, R. (2023). Adherence Does Not Guarantee the Outcome of Iron Supplementation for Reproductive-Age Women With Anemia in West Papua Province, Indonesia: A Quasi-experimental Study. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 11(1), 3–10.
<https://doi.org/10.15296/ijwhr.2023.02>
- Riskesdas. (2018). *Nutritional Status*. Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018.
- Rizki, N., Wiji, R. N., Rismawati, V., & Harianti, R. (2022). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sma Negeri 1 Perhentian Raja Kampar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 3(1), 26–33.
<https://doi.org/10.35706/giziku.v3i1.6895>
- Salangka, A. M., Mantik, M. F. J., & Salendu, P. M. (2022). Peran Nutrisi terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Anak. *E-CliniC*, 11(1), 103–109.
<https://doi.org/10.35790/ecl.v11i1.44322>
- UNICEF Indonesia. (2022). *Indonesia 2022 Annual Report*. In *UNICEF Indonesia 2022 Annual Report*.
https://www.unicef.org/indonesia/id/Laporan_Tahunan_UNICEF_Indonesia_2022.pdf
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372–260.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- Yulivantina, E. V., Mufdlilah, M., & Kurniawati, H. F. (2021). Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi pada Calon Pengantin Perempuan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*,

- 8(1), 47. <https://doi.org/10.22146/jkr.55481>
- Zamilatul, S., Azkiyah, Rahimah, & Hayatul. (2022). Analisis Kadar Zat Besi (Fe) dan Vitamin C pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L.). *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 363–374. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.1065>