
PROMOSI KESEHATAN DAN PEMANFAATAN PRODUK NUTRASETIKAL LOKAL UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DAN WANITA SUBUR DI SUNGAI TIUNG BANJARBARU

Eny Hastuti¹, Karunita Ika Astuti²
Universitas Borneo Lestari

enyhastuti245@gmail.com¹, karunitaika@gmail.com²

Abstrak

Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah, aktivitas fisik menurun. Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan anemia. Menurut penelitian sebelumnya, intervensi berbasis edukasi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan sumber daya lokal terbukti lebih efektif dalam meningkatkan asupan gizi dan mencegah anemia dibandingkan dengan pendekatan medis saja. Adapun metode kegiatan melalui beberapa proses yang dilaksanakan di desa sungai tiung Kelurahan Cempaka Banjarbaru Kalimantan Selatan, di mana prosesnya meliputi persiapan dan pelaksanaan kegiatan berupa edukasi terkait anemia, pemeriksaan hemoglobin darah serta demonstrasi pembuatan sediaan dari ikan gabus dan daun kelor yang dapat mencegah terjadinya anemia. Pemberian informasi serta edukasi yang diberikan pada peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan Hb serta diharapkan meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan agar mampu mencegah timbulnya penyakit yang disebabkan rendahnya kadar Hb dalam darah di masyarakat dengan cara mengatasi timbulnya anemia. Kegiatan ini didukung penuh oleh pihak Universitas dan desa Sungai Tiung kelurahan Cempaka selaku mitra dalam kegiatan ini. Kegiatan serupa diharapkan dapat terlaksana secara berkesinambungan dan dapat ditingkatkan.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Anemia, Desa Sungai Tiung.

Abstract

Anemia causes the blood to not bind and transport oxygen from the body. If the oxygen needed is not enough, it will be result in difficulty concentrating, low physical endurance, decreased physical activity. Health promotion has an important role in increasing public awareness and knowledge about preventing anemia. According before, education-based interventions combined with the uses of local resources have proven to be more effective in increasing nutritional intake and preventing anemia compared to medical approaches alone. The method of activity through several processes carried out in Sungai Tiung Village, Cempaka, Banjarbaru, South Kalimantan, where the process includes preparation and implementation of activities in the form of education related to anemia, blood hemoglobin examination and demonstration of making preparations from fish and Kelor leaves that can prevent anemia. Providing information and education given to participants can increase knowledge about anemia and Hb and is expected to increase awareness of health in order to prevent the emergence of diseases caused by low Hb levels in the blood in the community by overcoming the emergence of anemia. This activity is fully supported by the University and Sungai Tiung Village, Cempaka as partners in this activity. Similar activities are expected to be carried out continuously and

can be improved.

Keywords: *Health Promotion, Anemia, Sungai Tiung Village.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang masih tinggi di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah, aktivitas fisik menurun (Astuti et al., 2023).

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2024), prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018, sementara pada wanita usia subur mencapai 40%. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan tumbuh kembang, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan di masa depan (WHO, 2024). Secara global, anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai dan sekitar 2 miliar populasi di dunia yang berakibat pada perkembangan sosial dan ekonomi. Kekurangan zat gizi besi tidak menimbulkan gejala anemia. Akan tetapi, dapat mempengaruhi fungsi dari organ si penderita. Sekitar 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi. Pemeriksaan darah di laboratorium membantu memastikan seseorang mengalami anemia dan atau kekurangan gizi besi (Estri, 2021). Adapun kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 34,55% dan Banjarbaru 31,77% (Dinkes Kalsel, 2023). Di wilayah Sungai Tiung, Banjarbaru, anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius, terutama akibat pola makan yang kurang bergizi, rendahnya konsumsi zat besi, serta kurangnya edukasi kesehatan terkait pencegahan anemia (Suryani et al., 2024). Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui pemberdayaan masyarakat berbasis promosi kesehatan dan pemanfaatan produk nutrasetikal lokal.

Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan anemia. Menurut penelitian oleh Rahmawati et al. (2024), intervensi berbasis edukasi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan sumber daya lokal terbukti lebih efektif dalam meningkatkan asupan gizi dan mencegah anemia dibandingkan dengan pendekatan medis saja. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan promosi kesehatan dengan pemanfaatan produk nutrasetikal berbasis kearifan lokal.

Sumber pangan lokal di Kalimantan, seperti ikan gabus, daun kelor, serta umbi-umbian, memiliki kandungan zat besi dan protein tinggi yang dapat membantu mencegah anemia. Penelitian oleh Wijayanti et al. (2024) menunjukkan bahwa konsumsi rutin ekstrak ikan gabus dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada wanita usia subur. Dengan demikian, pendekatan berbasis pangan lokal dapat menjadi solusi efektif dan berkelanjutan dalam penanggulangan anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri serta wanita usia subur di Sungai

Tiung dalam pencegahan anemia melalui promosi kesehatan dan pemanfaatan produk nutrasetikal lokal. Diharapkan, melalui kegiatan ini, kesadaran dan perilaku konsumsi pangan bergizi akan meningkat, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan anemia serta peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

METODE

Adapun metode kegiatan melalui beberapa proses yang dilaksanakan di desa sungai tiung Kelurahan Cempaka Banjarbaru Kalimantan Selatan, di mana prosesnya meliputi:

- a. Persiapan**, di mana Persiapan yang matang diperlukan untuk memastikan keberhasilan program pengabdian masyarakat. Adapun pada proses persiapan dilakukan Survei Awal dan Koordinasi dengan Stakeholders yang mana stakeholder dalam kegiatan ini adalah pihak kelurahan sungai tiung dan klinik Borneo Lestari untuk memaksimalkan kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya melakukan survei awal mengenai angka kejadian anemia di Sungai Tiung, Banjarbaru. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan puskesmas, kader kesehatan, dan perangkat desa untuk menentukan lokasi, peserta, serta jadwal pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi dan media edukasi serta pengadaan alat pemeriksaan anemia seperti Hb meter, strip Hb, alcohol swab, dan jarum lancet. Kemudian melakukan preformulasi sediaan nutrasetika berupa pudding sedot dari daun kelor dan abon ikan haruan.
- b. Pelaksanaan tahap 1**, dalam tahap ini dilakukan skrining anemia serta penyuluhan terkait anemia. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah Memberikan edukasi kepada peserta tentang anemia, dampaknya, dan pencegahannya dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada peserta. Adapun indikator ini terdapat peningkatan pemahaman mitra tentang anemia dan pencegahannya
- c. Pelaksanaan tahap 2**, dalam tahap ini dilakukan demonstrasi dan pendampingan gizi seimbang. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah mengajarkan peserta cara memanfaatkan bahan pangan lokal dalam menu sehari-hari, dapat mengaplikasikan demonstrasi sampel produk nutrasetikal berbahan dasar lokal (ekstrak ikan gabus dalam bentuk abon serta daun kelor yang dibuat produk pudding sedot) serta melakukan pendampingan dan evaluasi konsumsi produk nutrasetikal. Adapun indikator ketercapaian kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman mitra tentang cara pengolahan makanan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa sungai Tiung kelurahan Cempaka Banjarbaru Kalimantan selatan yang diikuti oleh ibu-ibu dengan kategori Wanita subur dan anak remaja dengan sasaran yang tepat untuk mendapatkan informasi terkait anemia. Rangkaian kegiatan menggunakan media edukasi dengan tujuan dapat mendukung jalannya sosialisasi yang berlangsung. Media sendiri merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan sebuah pesan ,serta dapat pula diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyalurkan sebuah informasi dari sumber informasi ke penerima informasi (Sari, 2019). Kegiatan ini telah dilakukan menggunakan media yaitu leaflet, PPT dan video. Leaflet dipilih karena memiliki sasaran yang dapat

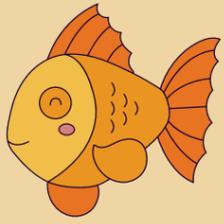
menyesuaikan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk belajar secara mandiri. Leaflet dapat dibawa kemana mana sehingga sangat memungkinkan bagi siswa memahami informasi dengan mudah serta dapat dibagikan dengan keluarga maupun teman. Leaflet juga dapat memberikan informasi lebih detail mengenai sebuah informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan dalam mencatat.



Gambar 1. Leaflet anemia



ABON IKAN GABUS



Khasiat dan Manfaat Ikan Gabus

Ikan gabus kaya akan:

- Albumin protein penting untuk penyembuhan luka dan pemulihan pasca operasi
- Protein hewani tinggi (sekitar 25-27%)
- Asam amino esensial, omega-3, dan zat besi
- Cocok untuk anak-anak, ibu hamil, lansia, dan pasien luka atau operasi



TAHAPAN PENGOLAHAN ABON IKAN GABUS

Bahan dan Tahapan Pengolahan Abon Ikan Gabus

- 1 kg ikan gabus segar
- 500 ml air untuk merebus
- 150 gram bawang merah
- 100 gram bawang putih
- 3 batang serai (geprek)
- 5 lembar daun jeruk
- 2 sdm ketumbar bubuk
- 1 sdm garam
- 2 sdm gula pasir
- 200 ml santan kental
- Minyak goreng secukupnya (untuk menumis)

“Ikan gabus mengandung albumin dalam jumlah tinggi, yaitu sekitar 3,5-4,9 g per 100 g daging. Albumin bermanfaat dalam mempercepat penyembuhan luka.”
(Yustina et al., 2019)

Langkah-langkah Pembuatan:

1. **Pembersihan dan perebusan**
 - Cuci bersih ikan gabus, buang isi perut dan insangnyanya.
 - Rebus ikan dalam air mendidih hingga matang (±20 menit), lalu tiriskan.
2. **Pemisahan daging**
 - Ambil dagingnya, pisahkan dari tulang, lalu suwir halus.
3. **Pembuatan bumbu halus**
 - Haluskan bawang merah, bawang putih, ketumbar, dan garam.
4. **Penumis dan pencampuran**
 - Tumis bumbu halus bersama daun jeruk, serai, dan santan.
 - Masukkan daging ikan suwir, aduk rata dengan api kecil hingga bumbu meresap dan kering.
5. **Pengeringan**
 - Sangrai atau goreng ringan daging hingga kering dan garing.
6. **Pengemasan**
 - Dinginkan, lalu simpan dalam wadah kedap udara.

Perkiraan Nilai Gizi per 100 gram Abon Ikan Gabus

Komponen	Estimasi Nilai
Energi	± 350-400 kkal
Protein	± 35 gram
Lemak	± 20 gram
Karbohidrat	± 15 gram
Albumin	± 4 gram
Zat Besi	± 2,5 mg

“Abon ikan gabus sangat potensial sebagai pangan fungsional untuk terapi gizi pasien luka dan pemulihan kondisi tubuh.”
(Rahmawati & Wildoto, 2021)

Daftar Pustaka

1. Yustina, Y., Suwandi, S., & Yustina, R. (2019). Kandungan albumin dan kadar protein daging ikan gabus (*Channa striata*) dari perairan yang berbeda. *Jurnal Ilmu-Ilmu Perikanan dan Budidaya Perairan Indonesia*, 16(1), 13-18. <https://doi.org/10.29244/jipb.16.13-18>
2. Rahmawati, N. A., & Wildoto, A. (2021). Karakteristik abon ikan gabus (*Channa striata*) sebagai pangan fungsional tinggi albumin. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 9(1), 33-47. <https://jpa.uob.ac.id/index.php/jpa/article/view/39>
3. Rosalina, D., Putri, M. A., & Yulistiani, R. (2020). Pemanfaatan ikan gabus (*Channa striata*) menjadi abon sebagai upaya pengembangan produk perikanan lokal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 122-130. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/semarak/article/view/72917>
5. Nurhayati, Y., & Suhartini, S. (2018). Formulasi abon ikan gabus untuk meningkatkan konsumsi protein hewani di kalangan anak-anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(3), 145-152. <https://jurnal.lpb.ac.id/index.php/gizipangan/article/view/24982>
6. Prasetyo, E., & Kurniasari, N. (2022). Pembuatan abon ikan gabus berbasis masyarakat sebagai upaya peningkatan ekonomi lokal. *Jurnal Pengembangan Pedesaan*, 10(1), 77-85. <https://jpa.uob.ac.id/index.php/jpa/article/view/974>

Gambar 2. Leaflet ikan gabus



PUDING SEDOT DAUN KELOR



Khasiat dan Manfaat Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

Daun kelor dikenal sebagai superfood karena mengandung:

- Protein tinggi (daun kelor mengandung 9 asam amino esensial)
- Zat besi (Fe) untuk pembentukan hemoglobin (mencegah anemia)
- Kalsium dan vitamin A, C, E
- Antioksidan (flavonoid, polifenol)



TAHAPAN PENGOLAHAN PUDING SEDOT DAUN KELOR

Bahan-bahan (untuk 10 porsi atau 150 ml):

- 2 genggam daun kelor segar
- 500 ml air untuk blender
- 1000 ml air matang
- 1 bungkus agar-agar bubuk (7 gram)
- 100 gram gula pasir
- 100 ml susu kental manis / susu cair
- 1/4 sdt garam
- Pewarna makanan hijau (opsional)
- Vanili (opsional)

Manfaat utama puding sedot daun kelor:

- Meningkatkan asupan zat gizi penting untuk remaja dan anak
- Membantu mencegah anemia dan malnutrisi
- Menjaga kesehatan mata, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan tulang

“Daun kelor mengandung zat besi 25 kali lebih tinggi dari bayam, dan dapat digunakan sebagai intervensi gizi masyarakat untuk mengatasi anemia.”
(Gopalakrishnan et al., 2016)

Langkah-langkah Pembuatan:

1. Ekstraksi Daun Kelor
 - Cuci bersih daun kelor.
 - Blender dengan 500 ml air lalu saring.
2. Pencampuran
 - Campur air kelor, 1000 ml air, agar-agar bubuk, gula, susu, garam, dan vanili dalam panci.
3. Pemanasan
 - Masak dengan api sedang, aduk rata hingga mendidih.
4. Pencetakan
 - Setelah agak dingin, tuang ke dalam plastik sedot puding.
 - Simpan di kulkas selama 2-3 jam.

Perkiraan Nilai Gizi per Porsi (150 ml):	
Komponen	Estimasi
Energi	± 80 kkal
Protein	± 1,5 gram
Karbohidrat	± 18 gram
Lemak	± 0,5 gram
Zat Besi	± 1,8 mg
Kalsium	± 50 mg
Vitamin A	± 300 IU
Vitamin C	± 20 mg
Serat	± 1,5 gram

Ekstrak daun kelor dalam bentuk puding atau jelly tidak merupakan bentuk baru dari daun kelor sebagai pangan fungsional yang mudah diterima oleh masyarakat (Rahmawati & Kartika, 2018).

Daftar Pustaka

1. Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. Food Science and Human Wellness, 5(2)*, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>
2. Rahmawati, I., & Kartika, A. (2018). *Kajian Penambahan Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera) Terhadap Karakteristik Puding. Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan, 3(1)*, 11-19.
3. Susanti, N., & Fauziyah, S. (2022). *Pengembangan produk minuman jelly dari daun kelor sebagai pangan fungsional untuk meningkatkan status gizi. Jurnal Gizi Indonesia, 11(1)*, 34-41.

Gambar 3. Leaflet pembuatan pudding sedot daun kelor

Setelah perijinan dan persiapan kegiatan, maka dilanjutkan dengan Pelaksanaan tahap 1, dalam tahap ini dilakukan skrining anemia serta penyuluhan terkait anemia dengan indikator kegiatan ini terdapat peningkatan pemahaman mitra tentang anemia dan pencegahannya. Dalam kegiatan ini peserta tampak antusias menanyakan terkait anemia dan dampaknya terhadap Kesehatan. Salah satunya dampak anemia pada pasien pasca operasi yang dapat memperlambat proses penyembuhan luka pasca operasi, serta dampak kurangnya hb darah pada usia subur salah satunya dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi dalam belajar dan keseharian dirumah. Pada rangkaian kegiatan juga dijelaskan bahwa anemia juga merupakan Faktor penyebab stunting karena kurangnya asupan gizi pada masa kehamilan sehingga menyebabkan gagal tumbuh janin yang menjadi awal mula terjadinya stunting. Oleh karena itu, perilaku pencegahan stunting harus dilakukan sejak ibu hamil memasuki trimester pertama sehingga pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga, termasuk mengetahui faktor penyebab stunting, penting untuk mencegah stunting pada bayi (Kusumaningrum et al, 2022).



Gambar 4. Kegiatan pengecekan Hb masyarakat



Gambar 5. Kegiatan pelaksanaan tahap 1

Selanjutnya Pelaksanaan tahap 2, dalam tahap ini dilakukan demonstrasi dan pendampingan gizi seimbang dengan tujuan untuk mengenalkan dan mengajarkan peserta cara memanfaatkan bahan pangan lokal dalam menu sehari-hari, dapat mengaplikasikan demonstrasi sampel produk nutrasetikal berbahan dasar lokal (ekstrak ikan gabus dalam bentuk abon serta daun kelor yang dibuat produk pudding sedot) serta melakukan pendampingan dan evaluasi konsumsi produk nutrasetikal. Adapun indikator ketercapaian kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman mitra tentang cara pengolahan makanan sehat. Warga yang mengikuti kegiatan tampak interaktif mengikuti kegiatan dan tidak lupa mencoba sediaan yang didemonstrasikan. Ada beberapa warga yang tidak mengetahui daun kelor yang ternyata banyak tumbuh disekitar rumah warga ternyata memiliki manfaat yang besar. Pada kegiatan ini juga mengenalkan sumber dari Kalimantan lainnya yang kaya akan manfaat seperti Ikan Sepat Rawa (Astuti dan Fitriyanti, 2020). Dalam kegiatan ini diberikan informasi secara terperinci mengenai langkah pengolahan dari sediaan dengan juga melihat video tutorial pembuatan abon ikan haruan dan pudding sedot daun kelor. Masyarakat juga diberikan leaflet seraya membandingkan cara pembuatan dengan yang dicontohkan. Adapun kegiatan ini kedepannya dapat menjadi sarana mendapatkan keterampilan dan pengetahuan yang baru untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat di sana, karena ada beberapa yang tertarik untuk membuat produk untuk diperjualbelikan atau dikenalkan pada program posyandu yang bekerja sama dengan pihak puskesmas kecamatan Cempaka.



Gambar 6. Demonstrasi pengenalan produk dari ikan gabus dan daun kelor

KESIMPULAN

Pemberian informasi serta edukasi yang diberikan pada peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan Hb serta diharapkan meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan agar mampu mencegah timbulnya penyakit yang disebabkan rendahnya kadar Hb dalam darah di masyarakat dengan cara mengatasi timbulnya anemia. Kegiatan ini didukung penuh oleh pihak Universitas dan kelurahan Cempaka selaku mitra dalam kegiatan ini. Kegiatan serupa diharapkan dapat terlaksana secara berkesinambungan dan dapat ditingkatkan.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih atas kerja sama dan partisipasi dari kelurahan desa sungai tiung kecamatan cempaka banjbaru, serta pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta Universitas Borneo Lestari yang telah memberikan dukungan atas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D.P., Juni S., Rosmawati, & Sumarni. 2023. Trend Peningkatan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja. *APMA Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(2); 79-85.
- Astuti, K.I., Fitriyanti. 2020. Karakteristik Protein Ikan Sepat Rawa (*Tricopodus tricopterus*) asal Kalimantan Selatan yang Berpotensi sebagai Antidiabetes
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192–206.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Laporan Status Gizi Indonesia 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumaningrum S, Anggraini MT, Faizin C. 2022. Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil. *Herb MedicineJournal*. 5(2): 10-17.
- Rahmawati, D., et al. (2024). "Community-Based Nutrition Education and Its Impact on Anemia Prevention." *Journal of Public Health Nutrition*, 19(1), 45-60.
- Sari, W. (2019). Pengaruh Media Video terhadap Pengetahuan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di SMAN 1 Sanden Bantul Tahun 2019. Skripsi. Politeknik Kesehatan Jogja
- Suryani, T., et al. (2024). "Prevalence and Determinants of Anemia Among Women of Reproductive Age in Indonesia." *Southeast Asian Journal of Health Studies*, 15(2), 75-90.
- WHO. (2024). *World Health Statistics 2024*. Geneva: World Health Organization.
- Wijayanti, R., et al. (2024). "The Role of Local Functional Foods in Combating Iron Deficiency Anemia." *Asia-Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 33(1), 110-125.