



## Pelatihan Cegah Anemia Pada Remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja

Cica Yulia<sup>1</sup>, Muktiarni<sup>2</sup>, Yudi Wahyudi<sup>3</sup>, Alya Putri Nabila<sup>4</sup>, Aynil Fadhila<sup>5</sup>, Hafiz Rakinza Semana Putra<sup>6</sup>, Larasari Ratu Zakira<sup>7</sup>, Nida Fauziyyah Husna<sup>8</sup>, Pipin Nadifah<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

[cicayulia@upi.edu](mailto:cicayulia@upi.edu)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

This training activity was motivated by the high percentage of adolescent anemia cases in West Java, reaching 50%. This situation is mainly due to the lack of awareness among adolescents about consuming nutritionally balanced foods. This activity aims to provide adolescents with an understanding and awareness of the importance of eating a balanced diet. Adolescence is a period of rapid growth and development—physically, psychologically, and cognitively. Consuming nutritious food is a crucial factor in supporting this growth and development. However, adolescents today tend to consume more junk food than healthy meals, which can negatively affect their growth since most junk food is unhealthy when consumed in excess. Many illnesses, including anemia, can result from excessive junk food consumption. The lack of adolescent knowledge about anemia, balanced nutrition, and proper eating patterns can be addressed through education. Therefore, training on Preventing Anemia in Adolescents (Cegah Anemia Pada Remaja or CAP-R) was conducted for high school students with the goal of changing adolescent behavior to prevent anemia. The methods used in the training included lectures, quizzes, and cooking demonstrations. The lectures were delivered using PowerPoint, and the quizzes were conducted through the Quizizz platform. Based on the training activities, it was found that most female students had limited knowledge about anemia, balanced nutrition, and proper eating habits. After the educational session, students began to understand these topics better and were able to answer the quiz questions with fairly satisfying results.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: 17 Aug 2023

Revised: 23 Nov 2023

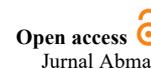
Accepted: 30 Nov 2023

Available online: 14 Dec 2023

Publish: 22 Dec 2023

#### Keywords:

anemia; balanced nutrition; eating patterns



Jurnal Abmas

is a peer-reviewed open-access journal

### ABSTRAK

Kegiatan pelatihan ini dilatarbelakangi oleh tingginya persentase kejadian anemia remaja di Jawa Barat yang mencapai 50%, hal tersebut terjadi karena kurangnya kesadaran remaja dalam mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang seimbang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan kesadaran pada remaja untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikis, dan kognitif. Mengonsumsi makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Akan tetapi, kini remaja lebih banyak mengonsumsi junk food dibandingkan makanan yang sehat, yang di mana dapat memberikan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan mereka karena kebanyakan junk food tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan. Banyak penyakit yang disebabkan oleh konsumsi junk food, salah satunya anemia pada remaja. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makanan yang benar dapat dibentuk dengan pemberian edukasi. Oleh karena itu dilakukan pelatihan mengenai Cegah Anemia Pada Remaja (CAP-R) pada siswa SMA yang diharapkan dapat mengubah perilaku remaja dalam mencegah anemia. Metode yang digunakan saat melakukan pelatihan yaitu metode ceramah, kuis dan demo masak. Ceramah dilakukan dengan media PowerPoint dan kuis dilakukan dengan platform Quizizz. Berdasarkan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar siswi belum mengenal lebih mendalam mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar. Setelah diberikan pemaparan siswi mulai memahami mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar dan siswi dapat menjawab pertanyaan kuis yang diberikan dengan hasil yang cukup memuaskan.

**Kata Kunci:** anemia; gizi seimbang; pola makan

### How to cite (APA Style)

Yulia, C., Muktiarni, M., Wahyudi, Y., Nabila, A. P., Fadhila, A., Putra, H. R. S., Zakira, L. R., Husna, N. F., & Nadifah, P. (2023). Pelatihan Cegah Anemia Pada Remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja. *Jurnal Abmas*, 23(1), 73-80.

### Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

### Copyright



2023, Cica Yulia, Muktiarni, Yudi Wahyudi, Alya Putri Nabila, Aynil Fadhila, Hafiz Rakinza Semana Putra, Larasari Ratu Zakira, Nida Fauziyyah Husna, Pipin Nadifah. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and

source are credited. \*Corresponding author: [cicayulia@upi.edu](mailto:cicayulia@upi.edu)

## INTRODUCTION

Anemia merupakan suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari semestinya. Penyebab umum terjadinya anemia dalam pemahaman global adalah kekurangan zat besi, sedangkan penyebab lainnya akibat kekurangan zat gizi, kehilangan darah akibat menstruasi, perdarahan atau peradangan secara akut dan kronis, infeksi maupun kelainan akibat suatu penyakit, kelainan pembentukan sel seperti talasemia dan hemoglobinopati (Lestari *et al.*, 2017). Bahkan, makanan dan minuman yang memiliki rasa sepet mengandung antigen non-iron berupa fitat, tanin, dan kafein juga mampu menghambat penyerapan zat besi di tubuh. Menurut Banasik dalam bukunya berjudul “*Pathophysiology-E-Book*” banyak dampak yang dihasilkan oleh anemia, seperti kanker usus besar, anemia pernisiiosa, stunting, HIV/AIDS, rheumatoid arthritis, penyakit ginjal, penyakit autoimun, pendarahan sumsum tulang belakang, hingga kematian sekalipun.

Anemia pada remaja masih menjadi permasalahan global, terlebih pada negara- negara berkembang seperti Indonesia (Durrani, 2018). Prevalensi anemia Indonesia sebesar 23,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32%. Lalu untuk perbandingan, berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya trend peningkatan prevalensi anemia pada remaja.9-11 Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia (lihat pada: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasional.pdf>) . Berikut merupakan tabel batang mengenai prevalensi anemia pada kelompok remaja di Indonesia. Data *baseline survey Nutrition Internasional* (NI) di Jawa Barat tahun 2018 program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja di Jawa Barat juga sudah dilaksanakan walaupun cakupan pemberian kepada remaja baru mencapai 25,2% dari target 52% dan cakupan remaja yang minum TTD sebanyak 52 tablet hanya 16,7% (lihat pada: [https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail\\_berita/WTJhajR5SG1xdEVOQUFWOEgrYjVHdz09](https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail_berita/WTJhajR5SG1xdEVOQUFWOEgrYjVHdz09)). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin sebagai upaya preventif anemia (Julaecha, 2020).

Rendahnya asupan zat besi umum terjadi pada orang-orang yang mengonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein, seperti daging, ikan dan unggas, akan menyebabkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan mengakibatkan defisiensi zat besi (Maharani, 2020). Ditambah dengan gaya hidup serta lingkungan remaja di Jawa Barat yang terbiasa dengan tidak sarapan, minum teh dan kopi, kurangnya jumlah asupan protein, jarang mengonsumsi vitamin C & suplemen Fe, dan konsumsi *junkfood* yang berlebih menjadi faktor yang memengaruhi anemia (Budiarti *et al.*, 2020). Untuk membuktikan hasil data dari Riskesdas 2018 yang mengutip prevalensi bahwa sebanyak 32% remaja di Indonesia mengalami anemia, kami menyelidiki salah satu Sekolah Menengah Atas yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat, tepatnya adalah SMAN 14 Kota Bandung untuk mengidentifikasi gaya hidup siswa-siswanya, menelusuri jajanan yang ada di Kantin, dan tempat makan atau minum yang ada di lingkungan sekolah. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa/i di SMAN 14 masih belum menerapkan pola hidup sehat, salah satunya jarang sarapan dan lebih memilih jajan di kantin sekolah. Sedangkan jajanan di kantin sekolah tidak bisa memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Nikmawati *et al.*, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa kesadaran siswa pada pola hidup sehat masih belum tercapai, solusi dari permasalahan tersebut adalah dilaksanakan kegiatan pelatihan Cegah Anemia Pada Remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja. Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan tujuan untuk mensosialisasikan pentingnya mencegah anemia pada remaja, khususnya remaja putri dan inovasi produk makanan sehat yang tinggi zat besi (Fe), membangun pengetahuan remaja terkait anemia dan pencegahan anemia pada kegiatan penyuluhan dan merekomendasikan (c5) inovasi produk makanan sehat tinggi zat besi (Fe).

## Literature Review

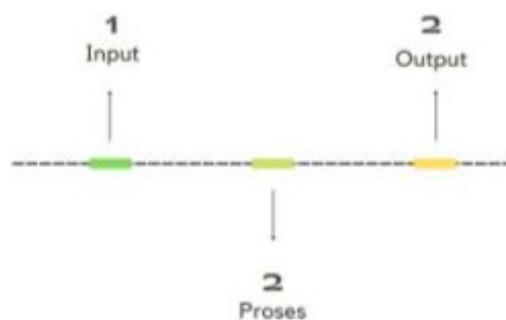
### Pencegahan Anemia pada Remaja

Pencegahan anemia pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anemia, terutama yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, dapat mengganggu kinerja fisik dan mental, yang memengaruhi konsentrasi di sekolah dan aktivitas sehari-hari (Samson *et al.*, 2022). Untuk mencegahnya, remaja perlu mendapatkan asupan gizi yang seimbang, yang mencakup makanan kaya zat besi, seperti daging merah, hati, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan sereal yang diperkaya zat besi. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk atau tomat, juga sangat membantu dalam meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati (Awuchi *et al.*, 2020; Paciolla *et al.*, 2019). Selain itu, menghindari kebiasaan yang dapat mengurangi penyerapan zat besi, seperti mengonsumsi teh atau kopi secara berlebihan saat makan, juga merupakan langkah pencegahan yang efektif (Milman, 2021).

Remaja juga perlu menjaga pola hidup sehat yang mencakup cukup tidur, olahraga teratur, dan manajemen stres. Kekurangan tidur atau stres berlebihan dapat memengaruhi metabolisme tubuh, termasuk penyerapan zat gizi yang penting untuk mencegah anemia (Lopresti, 2020). Pemeriksaan kesehatan rutin untuk memantau kadar hemoglobin dan zat besi dalam darah juga merupakan langkah preventif yang sangat dianjurkan. Dengan demikian, upaya pencegahan anemia pada remaja melibatkan perubahan gaya hidup secara menyeluruh yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Melalui perhatian pada pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif, remaja dapat menghindari anemia dan menjalani masa remaja mereka dengan lebih sehat dan produktif (Hussein & Ouda, 2018).

## METHODS

Kegiatan pengabdian melalui penyuluhan ini dilakukan di SMAN 14 Kota Bandung, Jawa Barat pada hari Rabu tanggal 24 Mei 2023 dengan sasaran siswa/i SMA. Kegiatan yang dilaksanakan berbentuk kegiatan penyuluhan kepada peserta didik SMA, sebelum pelaksanaan penyuluhan tim terlebih dahulu melakukan survey lapangan sebagai bentuk koordinasi awal sebelum proses penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya tim menyusun perencanaan terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tiga tahapan yang dilakukan oleh tim dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, yaitu *input*, proses dan *output*. Tahapan tersebut dapat dilihat pada **Gambar 1**.



**Gambar 1.** Tahapan Kegiatan Pengabdian  
Sumber: Rekontruksi Penulis 2023

Proses penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 1**, terdiri tiga tahapan yaitu mulai dari *input*, proses dan *output*. Pada tahapan *input* tim memberikan materi kepada peserta penyuluhan terkait dengan anemia, selain itu tim juga memberikan informasi mengenai kreasi makanan sehat dan memberikan salah satu contoh cara membuat makanan sehat pada tahapan ini tim melakukan demo membuat salah satu produk. Tahapan kedua yaitu pada proses menggambarkan proses kegiatan dari awal sampai akhir, di awal tim melakukan pengurusan berkas perizinan penyuluhan di lokasi yang telah dipilih sebelumnya, selanjutnya tim menyiapkan konten terkait media edukasi yang

akan diberikan saat proses penyuluhan, tim melakukan uji coba produk yang akan dijadikan sampel saat melakukan demo membuat produk, selanjutnya tim menjadwalkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tahap proses ini juga menggambarkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim dengan menggunakan metode ceramah dan media audio visual berupa video tutorial serta melakukan demo masak, di akhir kegiatan tim melakukan evaluasi dengan memberikan tes terkait materi yang telah diberikan saat proses penyuluhan.

*Output* kegiatan yang diharapkan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah terciptanya media edukasi tentang anemia, pola hidup sehat, pola makanan sehat dan kreasi dari makanan sehat, terlaksananya kegiatan penyuluhan menggunakan media edukasi tentang makanan sehat, meningkatkan pengetahuan sasaran tentang anemia, makanan sehat, meningkatkan keterampilan sasaran tentang pembuatan kreasi makanan sehat dan tumbuhnya kesadaran kelompok sasaran dalam memilih makanan sehat. Peserta yang terlibat hanya siswa/i dan Tim Pengabdian yang berasal dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga, FPTK Universitas Pendidikan Indonesia. Kepala sekolah dan guru hanya memberikan dukungan dan perizinan pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

## RESULTS AND DISCUSSION

### Results

Tahap persiapan yang dilakukan sebelum melakukan pelatihan CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) melalui beberapa tahapan yang di antaranya yaitu: 1) Menentukan lokasi penyuluhan; 2) Mengurus surat perizinan; 3) membuat jadwal pelatihan; 4) uji resep makanan yang akan didemokan pada saat penyuluhan; 5) membuat video animasi; 6) membuat *e-book* resep; 7) membuat *e-certificate*; 8) membuat *banner*; 9) mempersiapkan materi penyuluhan; 10) membuat PPT materi penyuluhan; 11) mempersiapkan alat dan bahan penyuluhan; 12) perizinan ke sekolah mitra. Salah satu media yang digunakan yaitu *e-book*, sebagai media untuk memudahkan peserta didik dalam memahami materi mengenai anemia, pola hidup sehat dan pola makan. *E-book* yang digunakan dapat dilihat pada **Gambar 2**.



**Gambar 2.** Media E-Book CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja)  
Sumber: Rekontruksi Penulis 2023

Kegiatan pelatihan CAP-R sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, pola hidup sehat dan pola makan sehat diikuti oleh 31 orang peserta didik SMAN 14 Bandung. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tadarus Al-Quran dan berdoa yang dibimbing oleh guru, kemudian dilakukan pelatihan yang dibuka oleh MC dengan menyampaikan latar belakang kegiatan, tujuan, dan susunan kegiatan.



**Gambar 3.** Penyampaian Materi  
*Sumber: Rekontruksi Penulis 2023*

Materi yang disampaikan diantaranya yaitu: 1) definisi remaja; 2) definisi anemia; 3) penyebab anemia; 4) dampak anemia; 5) pencegahan anemia; dan 6) penyampaian video animasi, (6) Demo masak. Pematerian diberikan dengan menggunakan media power point dan video, penggunaan media yang bervariasi dilakukan supaya dapat menarik perhatian peserta penyuluhan. Penggunaan video dalam penyampaian materi dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang, video juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihatnya (Barut-Tugtekin & Dursun, 2022). Selanjutnya dilakukan demo masak, demo dilakukan untuk memberikan langsung contoh pembuatan produk pada peserta pelatihan, dengan melihat secara langsung peserta dapat lebih memahami dan menambah keterampilan terkait produk makanan sehat (Badriyah *et al.*, 2023; Reicks *et al.*, 2014; Yulia, 2023). Salah satu tim memberikan instruksi kepada peserta dan seluruh peserta membuat produk makanan sesuai dengan arahan yang diberikan. Hal tersebut dilakukan agar seluruh peserta dapat membuat makanan sehat secara mandiri. Kegiatan pelatihan dapat dilihat pada **Gambar 3** saat proses penyampaian materi mengenai, selanjutnya di **Gambar 4** pelaksanaan demo masak.



**Gambar 4.** Pelaksanaan Demo Masak  
*Sumber: Rekontruksi Penulis 2023*

Secara umum kegiatan berjalan lancar, seluruh peserta sangat antusias pada saat pelaksanaan pelatihan, seperti aktif menjawab pertanyaan pemateri, bertanya pada saat ada yang tidak dipahami, mendengarkan instruksi pada saat demo masak, dan mengunggah hasil praktik mereka di sosial media. Terjadi perubahan pengetahuan dari peserta setelah diberikan pelatihan oleh tim, hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh tim dengan memberikan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan, hampir seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Perubahan tersebut menjadi indikator dari keberhasilan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim, seseorang yang telah diberikan materi akan mengalami perubahan baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan.

Tema anemia dan pola hidup sehat diambil berdasarkan kondisi dan analisis situasi para siswa/i SMA yang belum memiliki kesadaran. Anemia merupakan suatu keadaan di mana kadar Hemoglobin (Hb) seseorang dalam darah lebih rendah dari normal (Muhayati & Ratnawati, 2019; Yulia *et al.*, 2023). Anemia terjadi karena kurangnya keseimbangan pola konsumsi remaja akan makan makanan sehat, hal tersebut berkaitan dengan kurangnya kesadaran remaja dalam menerapkan pola hidup sehat (Nuraina & Sulistyoningih, 2023). Kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk memicu siswa/i agar lebih kreatif dalam menciptakan produk makanan yang sehat (Pratidina *et al.* 2023). Pelaksanaan kegiatan pelatihan secara umum berlangsung lancar, meskipun ada sedikit kendala yaitu waktu karena terbatasnya waktu Tim harus benar-benar bisa mengelola waktu dengan baik. Karena kegiatan terbagi menjadi dua bagian besar, kegiatan awal yaitu pemberian teori terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan demo pembuatan makanan. Oleh karena itu tim melakukan strategi dengan cara pemberian materi bisa diberikan lebih cepat, dan materi lainnya bisa disampaikan saat pelaksanaan demo membuat hidangan makanan sehat.

## **Discussion**

Prevalensi anemia di kalangan remaja Indonesia yang cukup tinggi. Faktor penyebab utama dari anemia adalah kekurangan zat besi. Hal ini diperparah dengan kebiasaan makan yang kurang bergizi, seperti kurangnya konsumsi protein dan vitamin C yang penting untuk penyerapan zat besi, serta gaya hidup yang tidak sehat, seperti tidak sarapan, mengonsumsi makanan tidak bergizi dari kantin sekolah, serta kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung fitat dan tanin yang menghambat penyerapan zat besi. Oleh karena itu, untuk mencegah anemia pada remaja, dibutuhkan perhatian lebih pada pola makan yang lebih bergizi dan sehat, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya asupan zat besi yang cukup (Poku *et al.*, 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan anemia adalah dengan menyosialisasikan pentingnya pola makan sehat yang kaya zat besi dan mengurangi kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Basrowi & Dilantika, 2021).

Penyuluhan yang dilakukan di SMAN 14 Kota Bandung menjadi salah satu contoh upaya yang baik dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan bagaimana cara mencegahnya. Dalam pelatihan ini, siswa diberikan materi terkait penyebab dan dampak anemia, serta cara pencegahannya dengan mengonsumsi makanan sehat yang mengandung zat besi, seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Selain itu, penerapan demo masak juga memberikan keterampilan praktis kepada siswa untuk membuat makanan sehat yang dapat meningkatkan konsumsi zat besi. Media edukasi seperti *e-book* dan video animasi yang digunakan dalam penyuluhan ini juga membantu siswa lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan.

Meskipun kegiatan penyuluhan ini menunjukkan hasil yang positif dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai pencegahan anemia, masih ada tantangan dalam mengubah kebiasaan jangka panjang di kalangan remaja. Salah satu kendala utama adalah kebiasaan makan yang telah terbentuk, seperti ketergantungan pada makanan cepat saji atau jajanan tidak sehat yang lebih praktis dan tersedia di sekitar mereka. Oleh karena itu, menurut penelitian terdahulu perlu ada upaya berkelanjutan yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk mendukung perubahan gaya hidup remaja (Pechmann *et al.*, 2020).

## CONCLUSION

Kegiatan pelatihan ini merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesadaran siswa/i dalam menerpakan pola hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demo. Ceramah dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai anemia, pola hidup sehat dan produk makanan sehat, tanya jawab sebagai fasilitas kepada peserta pelatihan untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan dan tahap praktik dilaksanakan dengan mendemokan berbagai hidangan yang sehat untuk diproduksi. Secara keseluruhan kegiatan pelatihan berlangsung dengan lancar, peserta pelatihan memiliki antusias yang tinggi. Respons peserta terhadap kegiatan pelatihan sangat bagus, peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik serta memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktikkan hidangan yang didemokan.

## AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme. Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini, ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada pihak Kepala Sekolah SMA Negeri 14 Bandung, yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya acara kegiatan ini dengan baik

## REFERENCES

- Awuchi, C. G., Igwe, V. S., Amagwula, I. O., & Echeta, C. K. (2020). Health benefits of micronutrients (vitamins and minerals) and their associated deficiency diseases: A systematic review. *International Journal of Food Sciences*, 3(1), 1-32.
- Badriyah, I., Oktaviani, I., Jeaneta, R., Aulia, R., Khaulan, S., & Muktiarni, M. (2023). Peningkatan keterampilan ibu rumah tangga dalam pemanfaatan bahan pangan lokal untuk pengolahan makanan sehat di Desa Ciherang Kabupaten Pacet Cianjur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 445-450.
- Barut-Tugtekin, E., & Dursun, O. O. (2022). Effect of animated and interactive video variations on learners' motivation in distance education. *Education and Information Technologies*, 27(3), 3247-3276.
- Basrowi, R. W., & Dilantika, C. (2021). Optimizing iron adequacy and absorption to prevent iron deficiency anemia: The role of combination of fortified iron and vitamin C. *World Nutrition Journal*, 5(1), 33-39.
- Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesenchepalon*, 6(2), 137-141.
- Durrani, A. M. (2018). Prevalence of anemia in adolescents: A challenge to the global health. *Acta Sci Nutr Heal*, 2(4), 24-7.
- Hussein, N. A., & Ouda, M. M. A. (2018). Life style risk factors of Iron deficiency anemia among adolescents' girls. *International Journal of Nursing Didactics*, 8(10), 18-28.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507-511.

- Lopresti, A. L. (2020). The effects of psychological and environmental stress on micronutrient concentrations in the body: A review of the evidence. *Advances in Nutrition, 11*(1), 103-112.
- Maharani, F. T. T. (2020). Pengendalian debu kayu Di PT. X. *Indonesian Journal of Health Development, 2*(1), 1-14.
- Milman, N. T. (2021). Managing genetic hemochromatosis: An overview of dietary measures, which may reduce intestinal iron absorption in persons with iron overload. *Gastroenterology Research, 14*(2), 66-80.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9*(1), 563-570.
- Nikmawati, E. E., Yulia, C., & Maosul, A. (2021). Penyuluhan edukasi kepada remaja putri di SMP Kartika Siliwangi XIX-2 Bandung untuk mencegah anemia dengan makanan sehat, begizi dan seimbang. *Lentera Karya Edukasi, 1*(1), 37-43.
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningsih, H. (2023). Hubungan antara pengetahuan gizi, status gizi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health, 5*(2), 64-82.
- Paciolla, C., Fortunato, S., Dipierro, N., Paradiso, A., De Leonardis, S., Mastropasqua, L., & De Pinto, M. C. (2019). Vitamin C in plants: From functions to biofortification. *Antioxidants, 8*(11), 1-26.
- Pechmann, C., Catlin, J. R., & Zheng, Y. (2020). Facilitating adolescent well-being: A review of the challenges and opportunities and the beneficial roles of parents, schools, neighborhoods, and policymakers. *Journal of Consumer Psychology, 30*(1), 149-177.
- Poku, B. A., Caress, A. L., & Kirk, S. (2020). "Body as a machine": How adolescents with sickle cell disease construct their fatigue experiences. *Qualitative Health Research, 30*(9), 1431-1444.
- Pratidina, F. G., Arditya, M., Virginia, N., RS, R. B., & Muktiarni, M. (2023). Pengenalan healthy food sebagai upaya meningkatkan produk makanan sehat dalam kewirausahaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS), 2*(1), 69-78.
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 46*(4), 259-276.
- Samson, K. L., Fischer, J. A., & Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review. *Nutrients, 14*(1), 1-35.
- Yulia, C. (2023). Revolutionizing nutrition education: Trends, innovations, and prospects in learning media. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah, 8*(2), 263-282.
- Yulia, C., Rosdiana, D. S., Nikmawati, E. E., & Muktiarni, M. (2023). Developing a nutrition education model based on local wisdom for adolescents to prevent Stunting in the early stage: A preliminary study. *AcTion: Aceh Nutrition Journal, 8*(4), 666-674.