

**Manfaat Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 35 Makassar**  
*The Benefits Of Nutritional Counseling In Increasing Knowled And Attitude Regarding The Consumption Of Blood Supplemen Ting Tablets To Prevent Anemua In Andolescent Girls At Smp Negeri 35 Makassar*  
**Sukmawati, Sirajuddin**

Program Studi Dietesion, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Makassar  
Korespondensi: e-mail: \*sukmawati@poltekkes-mks.ac.id

#### ABSTRACT

Adolescent girls are very susceptible to anemia due to lack of iron intake. WHO (2019) stated that the incidence of anemia in adolescent girls and women of childbearing age in the world is 81.5%. Adolescent girls who consume Iron Supplement Tablets (Ministry of Health, 2021) have not yet reached the target of 35.68% of the Ministry of Health's target of 52%. Based on data from the South Sulawesi Provincial Health Office, the number of adolescent girls experiencing anemia was 33.7%. Based on data on the coverage of adolescent girls who took iron supplements in April 2024 at the Paccerakkang Health Center, it was 70.8%. This coverage is still far from the target value of 100%. Strategies and activities are needed to increase the compliance of adolescent girls in consuming iron supplements by increasing knowledge and attitudes through nutritional counseling. The purpose of community service is to increase knowledge and attitudes regarding the consumption of iron supplements to prevent anemia in adolescents. The place where the community service activities were carried out was at SMP Negeri 35 Makassar. The implementation time of the community service activity was July 31, 2024. The counseling was carried out in the form of interactive lectures and direct practice of consuming iron tablets, using leaflets and banners. The target of the counseling activity was grade VII female students at SMP Negeri 35 Makassar. The number of targets was 40 people. The results of the community service activity showed that there was an increase in knowledge, where before the counseling only 4 female students (10%) answered the questions correctly, and after the counseling all 40 female students (100%) answered the questions correctly. There was an increase/improvement in attitudes, where before the counseling only 30 female students (75%) showed good attitudes, and after the counseling all 40 female students (100%) showed good attitudes. This program has a direct impact on increasing nutritional literacy and awareness of the importance of preventing anemia among adolescent girls.

**Keywords:** Anemia, Nutritional education, knowledge, attitudes.

#### ABSTRAK

Remaja putri sangat rentan terhadap anemia karena kurangnya asupan zat besi. WHO (2019) menyatakan angka kejadian anemia remaja putri dan wanita usia subur di dunia sebesar 81,5 %. Remaja putri yang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Kemenkes, 2021) masih belum mencapai target yaitu 35,68% dari target Kementerian Kesehatan sebesar 52%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebesar 33,7%. Berdasarkan data cakupan remaja putri yang minum tablet tambah darah pada bulan April 2024 di Puskesmas Paccerakkang sebesar 70,8%. Cakupan ini masih jauh dari nilai target yaitu 100%. Diperlukan strategi dan kegiatan dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah dengan cara melakukan peningkatan pengetahuan dan sikap melalui penyuluhan gizi. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu di SMP Negeri 35 Makassar. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian tanggal 31 Juli 2024. Penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dan praktik langsung konsumsi tablet tambah darah, menggunakan media leaflet dan banner. Sasaran kegiatan penyuluhan adalah siswi kelas VII di SMP Negeri 35 Makassar. Jumlah sasaran sebanyak 40 orang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, di mana sebelum penyuluhan hanya 4 siswi (10%) yang menjawab soal dengan benar, dan setelah penyuluhan semua siswi 40 (100%) menjawab soal dengan benar. Terjadi peningkatan/perbaikan sikap, di mana sebelum penyuluhan hanya 30 siswi (75%) yang menunjukkan sikap baik, dan setelah penyuluhan semua siswi 40 (100%) menunjukkan sikap baik. Program ini memberikan dampak langsung terhadap peningkatan literasi gizi dan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

**Kata kunci:** Anemia, Penyuluhan gizi, Pengetahuan, Sikap

#### PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri sering terjadi di negara berkembang seperti Indonesia dan dapat menyebabkan berkurangnya motivasi dan fokus saat belajar (Putri, 2024). Remaja putri yang memiliki risiko 10 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (Secorningsih dkk., 2020). Remaja putri rentan terhadap anemia defisiensi besi karena kebutuhan akan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan. Faktor tambahan yang meningkatkan risiko anemia adalah kehilangan darah saat menstruasi. Pada perempuan usia subur, anemia gizi dapat mengakibatkan gangguan fungsi reproduksi, tingginya proporsi kematian ibu (10-20% dari total kematian), peningkatan kejadian bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), dan malnutrisi intrauterin. (Armah dkk., 2021).

Permasalahan anemia pada remaja putri masuk dalam kategori sedang (20-39%) dalam standar WHO (2019) dan menyatakan angka kejadian anemia pada remaja putri dan wanita usia subur di

Dunia sebesar 81,5 %. Remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Kemenkes, 2021) masih belum mencapai target yaitu 35,68% dari target Kementerian Kesehatan sebesar 52%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan jumlah remaja putri yang terkena anemia sebesar 33,7% (Profil Dinkes Sulawesi Selatan, 2018). Laporan Tim Percepatan Penurunan Stunting Semester I (2023) dari Kemendagri bahwa cakupan intervensi remaja putri yang mengonsumsi TTD, yaitu 72,2% dan cakupan intervensi remaja putri yang menerima layanan pemeriksaan status anemia (hemoglobin) adalah 4,2 %. Data ini menyatakan bahwa cakupan masih belum memenuhi target di wilayah Kota Makassar yang berarti masih banyak remaja putri yang kurang aware dengan kesehatan diri khususnya tentang anemia. Data cakupan remaja putri yang meminum tablet tambah darah pada bulan April tahun 2024 di Puskesmas Paccerakkang masih 70,8%. Cakupan ini masih jauh dari nilai target yaitu 100%.

Anemia pada remaja putri memiliki dampak negatif yang meliputi kelelahan, gangguan fungsi kognitif, hambatan perkembangan motorik, mental, dan kecerdasan, penurunan kemampuan serta konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan yang berdampak pada tinggi badan yang tidak optimal, penurunan kecepatan fisik dan tingkat kebugaran, serta timbulnya kulit yang pucat (Narsih, 2020). Dampak jangka panjang dari anemia pada remaja putri, khususnya saat mereka menjadi calon ibu, adalah kekurangan nutrisi dari makanan yang seharusnya memenuhi kebutuhan bagi diri mereka sendiri dan bayi yang dikandung. Hal ini dapat mengakibatkan komplikasi selama masa kehamilan dan persalinan, meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi, berat badan bayi yang lahir rendah, serta tingkat kelahiran prematur yang lebih tinggi (Armah dkk, 2021).

Remaja putri seringkali mengabaikan kondisi kesehatan mereka, yang mengakibatkan anemia sering tidak terdeteksi dan tetap menjadi masalah yang tinggi setiap tahunnya. Selain itu, sebagian remaja perempuan cenderung memperhatikan penampilan mereka untuk tetap kurus, yang dapat mendorong mereka untuk menerapkan diet atau mengurangi asupan makanan (Farahdiba, 2021). Kurangnya asupan zat besi merupakan faktor utama penyebab anemia, mengingat dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah, yaitu hemoglobin. Selain itu, faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia termasuk sikap dan pengetahuan remaja putri tentang anemia, didukung oleh pendidikan orang tua, tingkat konsumsi gizi, kejadian penyakit infeksi yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri, serta pola menstruasi mereka (Nurfaiz dkk, 2020).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia bertujuan untuk memberikan asupan gizi zat besi yang mencukupi untuk meningkatkan produksi hemoglobin dalam tubuh (Lestari, 2021). Di Indonesia, salah satu program penanganan anemia pada remaja adalah melalui program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang ditujukan khusus untuk remaja putri, dengan harapan dapat mempersiapkan calon ibu yang sehat untuk melahirkan generasi penerus yang berkualitas. Distribusi TTD remaja putri dilakukan melalui sekolah sebagai bagian dari program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2021). Berbagai kegiatan penelitian, penyuluhan, dan pengabdian telah dilaksanakan untuk mengatasi anemia pada siswa SMP, yang menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai masalah tersebut. Penyuluhan gizi menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang tanda-tanda bahaya anemia, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan mereka. Lebih lanjut, hal ini memberikan manfaat dengan memastikan bahwa remaja, terutama remaja putri, memahami tanda-tanda bahaya anemia (Husna, 2022). Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja putri di SMP Negeri 35 Makassar.

**Tempat dan Waktu.** Tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan yaitu di SMP Negeri 35 Makassar yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Waktu pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 31 Juli 2024.

**Khalayak Sasaran.** Khalayak sasaran kegiatan penyuluhan adalah siswi kelas VII di SMP Negeri 35 Makassar. Jumlah sasaran sebanyak 40 orang yang terdiri perempuan dan laki-laki.

**Metode Penyuluhan.** Metode yang digunakan pada penyuluhan adalah dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Media penyuluhan menggunakan LCD, banner, dan leaflet. Materi penyuluhan adalah:

1) resiko dan penyebab anemia pada remaja, 2) manfaat tablet tambah darah, 3) praktek pemberian tablet penambah darah

**Indikator Keberhasilan.** Penilaian tingkat pengetahuan menggunakan skala Guttman dengan 15 pertanyaan dengan jawaban benar bernilai 1 dan jawaban salah bernilai 0. Skala pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap dibagi dalam 3 kategori yaitu baik (nilai >75%), cukup (nilai 56-75%) dan kurang (nilai ≤ 55%) (Arikunto dalam Handayani, 2023).

1. Pengetahuan siswi meningkat menjadi baik dengan kriteria pengetahuan baik jika jawaban benar > 75%.
2. Sikap siswi meningkat menjadi baik dengan kriteria sikap baik jika jawaban setuju > 75%.

**Metode Evaluasi.** Siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlebih dahulu melakukan *pre test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap, lalu diberikan *post test* setelah pemberian materi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Pengetahuan Remaja

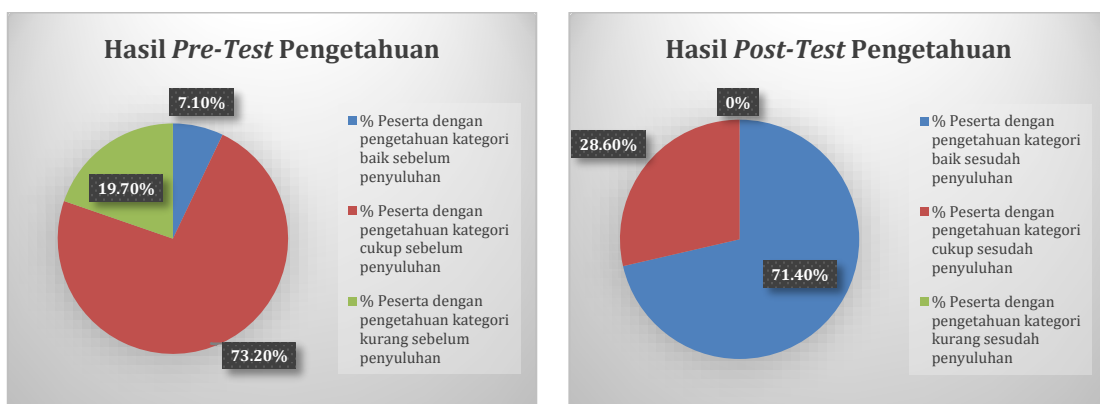
Pengetahuan remaja tentang anemia dan tablet tambah darah sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut;

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Baik (> 75%)	4	7,1	40	71,4
Cukup (56-75%)	41	73,2	16	28,6
Kurang (≤ 55%)	11	19,7	0	0
Total	56	100	56	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1. menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan tingkat pengetahuan dari sebelum dilakukan penyuluhan gizi dibandingkan sesudah dilakukan penyuluhan gizi. Sebelum penyuluhan tingkat pengetahuan pada umumnya Cukup sebanyak 41 remaja (73,2%) sedangkan setelah intervensi pada umumnya Baik yaitu sebesar 40 remaja (71,4%).



**Gambar 1. dan 2. Diagram Lingkaran Hasil Pre Test dan Post Test Tingkat Pengetahuan**

Pada gambar 1 dan 2 ditampilkan hasil *pre-test dan post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Sebelum penyuluhan hanya 4 remaja (7,1%) yang tergolong kategori pengetahuan baik. Setelah penyuluhan jumlah tersebut meningkat signifikan menjadi 40 remaja (71,4%) yang tergolong kategori pengetahuan baik.

2. Sikap Remaja

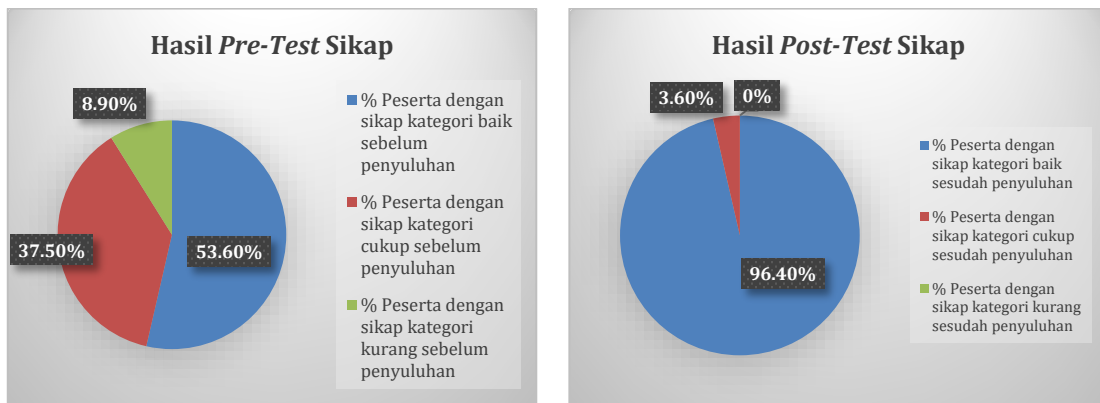
Sikap remaja tentang anemia dan tablet tambah darah sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut;

**Tabel 2.** Tingkat Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Sikap	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Baik (> 75%)	30	53,6	54	96,4
Cukup (56-75%)	21	37,5	2	3,6
Kurang (≤ 55%)	5	8,9	0	0
Total	56	100	56	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2. menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan sikap dari sebelum dilakukan penyuluhan gizi dibandingkan sesudah dilakukan penyuluhan gizi. Sebelum penyuluhan sikap yang tergolong baik sebanyak 30 remaja (53,6%) dan Cukup sebanyak 21 remaja (37,5%), sesudah penyuluhan meningkat, dimana pada umumnya Baik sebanyak 54 remaja (96,4%).



**Gambar 3. dan 4** Diagram Lingkaran Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Tentang Sikap

Pada gambar 3 dan 4 ditampilkan hasil *pre-test dan post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan sikap setelah penyuluhan. Sebelum penyuluhan hanya 30 remaja (53,6%) yang tergolong kategori sikap baik. Setelah penyuluhan jumlah tersebut meningkat signifikan menjadi 54 remaja (96,4%) yang tergolong kategori sikap baik.

**Dokumentasi Kegiatan**

**Gambar 5.** Kegiatan pengabdian masyarakat

**Keberhasilan Kegiatan**

1. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan, dimana sebelum penyuluhan hanya 7,1% yang tergolong kategori pengetahuan baik, setelah penyuluhan jumlah meningkat signifikan menjadi 71,4% yang tergolong kategori pengetahuan baik.
2. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan/perbaikan sikap, dimana sebelum penyuluhan 53,6% yang tergolong kategori sikap baik, setelah penyuluhan jumlah tersebut menjadi 96,4% yang tergolong kategori sikap baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi tentang resiko, penyebab anemia pada remaja, dan manfaat tablet tambah darah.
2. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan/perbaikan sikap pada siswi tentang resiko, penyebab anemia pada remaja, dan manfaat tablet tambah darah.
3. Program ini tidak hanya meningkatkan literasi gizi tetapi juga berkontribusi pada perubahan sikap yang dapat mendukung penurunan prevalensi anemia di kalangan remaja.

### Saran

Sekolah diharapkan menjadikan penyuluhan gizi sebagai agenda rutin bulanan untuk memastikan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pangabdi mengucapkan terima kasih kepada: 1) Direktur dan Kapus P2M Poltekkes kemenkes makassar yang telah memberikan kesempatan. 2) Kepala Sekolah, guru, dan Siswi kelas VII SMP 35 Makassar sebagai peserta. 3) semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## REFERENSI

- Abdillah, Muhammad Azra Inan., Triawanti., Rosida, Azma., Noor, Meitria Syahadatina., Muthmainah, Noor. (2022). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Universitas Lambung Mangkurat. Vol. 5 No. 3, Desember 2022: 648-657.
- Abu-Baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. (2021). *The Impact Of Nutrition Education On Knowledge, Attitude, And Practice Regarding Iron Deficiency Anemia Among Female Adolescent Students In Jordan*. Heliyon. Feb;7(2).
- Anita Nurfaiz, Lucia Sincu Gunawan, & Edy Prasetya. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Conference on Innovation in Health, Accounting and Management Sciences (CIHAMS), 1, 114-129. <https://doi.org/10.31001/cihams.v1i.18>
- Apriyanti, Riri Widiya. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Penurunan Berat Badan Pada Ibu Rumah Tangga di RW 01 Kelurahan Pengasinan Bekasi. (Electronic Thesis or Dissertation). [https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show\\_detail&id=529&keywords=](https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show_detail&id=529&keywords=) Diakses tanggal 08 Juni 2024.
- Armah, N., Harahap, N., Syari, M., & Sipayung, N. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat. *Journal of Midwifery Senior*, 5(1), 25-36.
- Diantari, N.L.G., (2019) Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kehamilan Yang Tidak Diinginkan di SMP Negeri 3 Kediri. SKRIPSI. Politeknik kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2018). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018. Makassar : Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan. <https://apidinkes.sulselprov.go.id/repo/dinkes-PK-2018.pdf> Diakses pada tanggal 19 Mei 2024
- Farahdiba, Idha. (2021). Hubungan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 5(1): 45–49.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 7-12.
- Handayani, Rukti. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja

- Putri Usia Sekolah Di Kecamatan Batu Ampar. Prodi Sarja Terapan Gizi dan Dietetika : Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya.
- Kemenkes. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes. Lestari, E. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Anemia Dengan Kejadian Bayi Berat Badan Lahir Rendah Di Rumah Sakit Dustira Cimahi Tahun 2018. *J Heal Sains*. 2021;2(2).
- Lestari D, Arbaen MN, Butar-Butar OB, Sari AR. (2021). Penanggulangan Rendahnya Konsumsi TTD Remaja Putri Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Duta Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkelanjutan*. 4(3): 545-551.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1),1-3.
- Maslakhah, N. M. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahragadengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun . *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, Vol. 2 No. 1, 52-59.
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25–30.
- Putri, R. N., Emalilian, E., Irdan, I., Purwanto, M., & Asbon, N. (2024). Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Melalui Penyuluhan Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kota Kayuagung Tahun 2023. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1305–1311. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.25233>
- Seconingsih, Widartika, Rr.Nur, Fauziyah and Mimin, Aminah (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Peer Educator dalam Upaya Pendidikan Sebaya Mengenai Pencegahan Kejadian Anemia. *Prosiding Seminar Nasional and Call for Papers Universitas Jenderal Soedirman*.14-15 November 2018. Purwokerto.
- Sekretariat TPPS Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). Laporan Semester I Tim Penurunan *Stunting* Tahun 2023 Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting. BKKBN : Sulawesi Selatan
- Suharsimi, Arikunto. (2016). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sulistyowati AM, Rahfiludin MZ, Kartini A. (2019). Pengaruh Penyuluhan dan Media Poster Tentang Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Santriwati (Studi di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Oct;7(4).
- Sunarsih, Sari, M. K., Fadhillah, R., Ratna, R. N., & Sartiah, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Sman 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020.
- WHO. (2019). Remaja; Resiko dan Solusi Kesehatan. Url: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> Diakses pada 19 Mei 202