

## Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Pemenuhan Gizi pada Remaja di Posyandu Taman Sari Wilayah Kerja Puskesmas Pulomerak

### *Reproductive Health Counseling and Nutritional Fulfillment for Adolescents at the Taman Sari Integrated Health Post in the Pulomerak Community Health Center Work Area*

Maesaroh<sup>1)</sup>, Larasati Mallino Azzahra<sup>2)</sup>, Mutiara Ayu Fauji Ningsih<sup>3)</sup>, Ade Rahayu Prihartini<sup>4)</sup>, Lani Nurlita<sup>5)</sup>, Retno Kumalasari<sup>6)</sup>, Hana Nurul Khaeriyah<sup>7)</sup>, Cici Nurul Fauziah<sup>8)</sup>, Siti Isnaeni<sup>9)</sup>, Rini Setiawati<sup>10)</sup>, Febrina Nugrahini<sup>11)</sup>, Sri Wahyuni<sup>12)</sup>, Amalia Sofana<sup>13)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan; <sup>8,9,</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan;

<sup>10,11,</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, <sup>12)</sup>Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Universitas Bina Bangsa; <sup>13)</sup>Puskesmas Pulomerak, Banten, Indonesia

#### Kata Kunci :

Kesehatan Reproduksi, Gizi, Remaja

#### ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan reproduksi dan pemenuhan nutrisi bagi remaja sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Salah satunya perubahan secara fisik yang terjadi adalah kemampuan untuk menghadapi proses reproduksi. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu remaja harus mengetahui pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Namun kurangnya pengetahuan remaja terkait menjaga kesehatan reproduksi dan pemenuhan nutrisi yang dapat mencegah masalah yang terkait sistem reproduksinya. Sehingga perlu dilakukannya edukasi mengenai Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan remaja. Dengan pemahaman yang baik, remaja diharapkan dapat menerapkan pola makan yang sehat dan menjaga kesehatan reproduksi. Metode: Edukasi dilakukan melalui penyuluhan, media cetak/leaflet, dan diskusi interaktif. Hasil dari kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja. Sasarannya adalah remaja yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pulomerak yang berjumlah 20 orang. Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan pada kategori baik nilai pre test sebanyak 35,1% peserta, nilai post test kategori baik menjadi 52%. Kesimpulan: Edukasi tentang kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja sangat diperlukan dalam rangka peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat remaja.

#### Keywordi :

Reproductive Health, Nutrition, Adolescent.

#### ABSTRACT

Background: Reproductive health and nutritional fulfillment for adolescents are very important to support the growth and development process. One of the physical changes that occur is the ability to deal with the reproductive process. These changes affect nutritional needs. In addition, adolescents must understand the importance of maintaining reproductive organ hygiene. However, adolescents lack knowledge about maintaining reproductive health and nutritional fulfillment, which can prevent problems related to their reproductive systems. Therefore, education about reproductive health and nutritional fulfillment is necessary for adolescents. The purpose of this activity is to provide understanding and increase knowledge among adolescents. With a good understanding, adolescents are expected to be able to apply healthy eating patterns and maintain reproductive health.

*Method: Education was carried out through counseling, print media/leaflets, and interactive discussions. The results of the educational activities showed an increase in adolescents' knowledge of reproductive health and nutritional fulfillment in adolescents. The target was 20 adolescents in the Pulomerak Community Health Center working area. Results: There was an increase in knowledge in the good category from 35.1% of participants in the pre-test to 52% in the post-test. Conclusion: Education on reproductive health and nutritional fulfillment in adolescents is very necessary in order to increase adolescents' knowledge, attitudes, and healthy behaviors.*

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima

All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

**Maesaroh**

Email: maesarohnayla77@gmail.com

---

**Article history**

Received date : 20 Februari 2026

Revised date : 25 Februari 2026

Accepted date : 26 Februari 2026

---

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis (Marcell et al., 2011). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas. Salah satunya perubahan secara fisik yang terjadi adalah kemampuan untuk menghadapi proses reproduksi. Menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting, terutama pada remaja, karena pada masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan (Maimaznah & Indrawati, 2019).

Permasalahan remaja yang begitu kompleks disebabkan oleh berbagai faktor sehingga diperlukan pemberdayaan remaja untuk dapat meningkatkan kemandirian remaja terutama dalam menjaga kesehatannya secara mandiri (Maesaroh & Iryadi, 2020). Salah satu upaya pemberdayaan tersebut adalah dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan ini.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017) menyebutkan masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain gangguan makan, obesitas, kurang energi kronis serta anemia. Sedangkan menurut (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020) bahwa masalah gizi pada remaja di Indonesia meliputi kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi mikronutrien.

Kekurangan gizi pada tubuh dapat menyebabkan anemia karena berpengaruh pada asupan makanan sehari-hari, seperti bahan pangan, pola makan, dan kebutuhan zat besi dalam pembentukan sel darah merah (Putri, 2024).

Asupan yang tidak adekuat merupakan salah satu penyebab dari masalah gizi yang terjadi di Indonesia yang juga berhubungan dengan ketersediaan yang tidak cukup dari makanan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Keanekaragaman pangan merupakan salah satu kunci agar tercukupinya kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Oleh karena itu, pemerintah mengeluarkan Peraturan Kementerian Kesehatan no. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan asupan dengan prinsip konsumsi makanan yang beraneka ragam (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

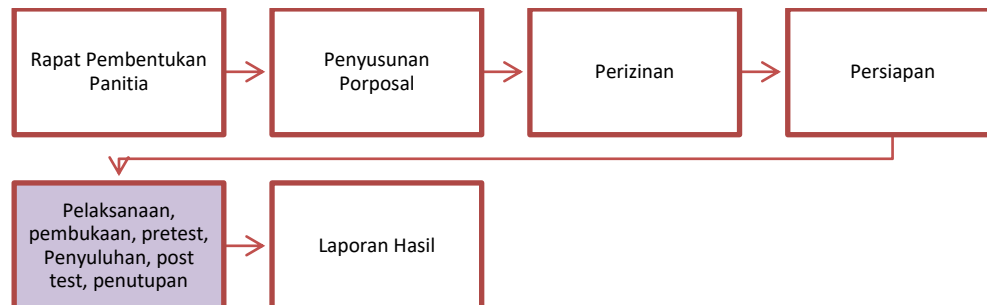
Kesehatan reproduksi dan pemenuhan nutrisi bagi remaja sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, namun kurangnya pengetahuan remaja mengenai Kesehatan reproduksi dan bagaimana merawatnya melalui kebersihan diri dan nutrisi yang dapat mencegah remaja mengalami masalah yang terkait sistem reproduksinya. Penelitian yang dilakukan oleh Eriana Try Aggraini tentang tingkat pengetahuan perawatan organ reproduksi pada remaja di panti asuhan Kota Malang tahun 2018 menunjukkan mayoritas memiliki pengetahuan cukup (43,24%), baik (18,91%) dan lainnya memiliki pengetahuan kurang (Anggraeni et al., 2018).

Dengan demikian sebagai dosen dan tenaga kesehatan, kami merasa bertanggung jawab terhadap kesehatan masyarakat, sehingga termotivasi untuk dilakukannya edukasi mengenai Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan remaja. Dengan pemahaman yang baik, remaja diharapkan dapat menerapkan pola makan yang sehat dan teratur demi Kesehatan diri. Mitra kegiatan adalah kader posyandu, dan sasarannya adalah remaja yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pulomerak yang berjumlah 20 orang.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi/penyuluhan secara langsung dengan media leaflet atau lembar balik serta pemberian contoh makanan gizi seimbang. Populasi atau sasaran dalam pengabdian ini adalah remaja sebanyak 20 orang di posyandu taman sari wilayah kerja Puskesmas Pulomerak. Waktu pelaksanaan bulan Desember 2025 di posyandu taman sari wilayah

kerja Puskesmas Pulomerak. Evaluasi kegiatan ini menggunakan kuesioner pretest dan posttest tentang pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi seimbang, kemudian hasil evaluasi dianalisis menggunakan analasi deskriptif. Berikut alur pelaksanaan penyuluhan



**Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabmas**

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan sebagai upaya preventif guna meningkatkan kesadaran. Penyuluhan dapat dilakukan dengan menyampaikan pesan, menanamkan opini dan fakta, sehingga menimbulkan kesadaran dan perubahan perilaku pada masyarakat (Maesaroh et al., 2025). Media yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemberian leaflet.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun tahapan persiapan meliputi melakukan pendekatan dan penggalian informasi kepada kader posyandu dan Bidan Desa terkait permasalahan dan perencanaan pengabdian masyarakat. Kemudian menyusun tim menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat, dan persiapan pembuatan leaflet, lembar pre test dan post test, serta menyiapkan materi presentasi. Pada tahapan pelaksanaan sebelum dimulainya kegiatan edukasi tim pelaksana membagikan lembar kuesioner tentang Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi kepada responden. Tim pelaksana memberikan edukasi, dan memberikan contoh makanan gizi seimbang bagi remaja yang diikuti oleh 20 orang pada tanggal 09 Desember 2025 di posyandu Taman Sari wilayah kerja Puskesmas Pulomerak. Kemudian pada tahap evaluasi diberikan posttest dan kesempatan bertanya kepada responden. Terlihat antusias responden dalam mengajukan pertanyaan tentang gizi seimbang pada remaja, kegiatan pemberian edukasi Kesehatan reproduksi dan

pemenuhan gizi seimbang ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya Kesehatan reproduksi, perawatan organ reproduksi dan pemenuhan gizi seimbang serta pola makan pada remaja.

Setelah diberikan edukasi dapat dilihat pengetahuan remaja terkait Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi mengalami peningkatan. Hal ini dilihat dari hasil evaluasi posttest dan memberikan kesempatan bertanya kepada responden seputar Kesehatan reproduksi dan gizi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan edukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi untuk mencegah terjadinya anemia. Hal ini dapat di lihat dari hasil yang diperoleh pada tabel berikut.

**Tabel Hasil Penilaian Pretest dan Posttest**

| Tingkat Pengetahuan Peserta |          |          |
|-----------------------------|----------|----------|
| <b>Pretest</b>              | <b>N</b> | <b>%</b> |
| Baik                        | 4        | 20 %     |
| Cukup                       | 7        | 35 %     |
| Kurang                      | 9        | 45 %     |
| <b>Posttest</b>             |          |          |
| Baik                        | 13       | 65 %     |
| Cukup                       | 4        | 20 %     |
| Kurang                      | 3        | 15 %     |

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati Setyaningsih, Jumiatur (2022) dengan judul “Penyuluhan Kesehatan Kebutuhan Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan mengatakan secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah masalah kesehatan salah satunya anemia pada remaja. Semakin banyak pengetahuan tentang gizi dan kesehatan reproduksi maka akan beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi, mempertahankan kesehatan individu dan mencegah terjadinya anemia (Setyaningsih & Jumiatur, 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Inne Indraaryani Suryaalsah, Nunung Cipta Dainy, Nur Romdhona (2023) dengan judul Edukasi gizi dan Kesehatan reproduksi sebagai upaya peningkatan status Kesehatan Wanita di kelurahan Padasuka Bogor, menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 86,2% dari sebelum edukasi sebesar 46,4 poin menjadi 86,4 poin setelah diberikan edukasi (Suryaalsah et al., 2023). Penelitian Khairani, Maidina P, Johanna C (2023) mengatakan terdapat peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dengan nilai rata-rata pre test dan post test pada siswa/siswi dengan pengetahuan kategori baik nilai pre test 35,1% Menjadi nilai post test 52% (Khairani et al., 2023).

### Perawatan Organ Reproduksi

- Pakain dalam diganti minimal 2 kali/ hari
- Tidak menggunakan pakaian pakain dalam yang ketat
- Merapikan/mencukur rambut organ kelamin
- Membersihkan organ reproduksi dengan air bersih & dikeringkan dengan handuk/tisu
- Penggunaan pembalut ketika menstruasi & diganti paling lama setiap jam

### Tips Menjalani Masa Remaja dengan Baik

- Berbagi rasa dengan orang tua
- Mencari sahabat yg dapat dipercaya
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Berani mengatakan tidak untuk hal-hal yg buruk
- Bergaul dalam kelompok yang beraktivitas positif
- Menjaga kesehatan dengan baik

### Apa itu Kesehatan Reproduksi Remaja?

Kesehatan Reproduksi Remaja adalah hal-hal yang menyangkut kesehatan baik secara jasmani, rohani, dan sosial.

Usia remaja menurut kemenkes  10-18 Tahun

### PUBERTAS

Fase transisi alami saat tubuh anak-anak berkembang menjadi tubuh dewasa yang mampu melakukan reproduksi.

#### Perempuan:

- Menstruasi
- Tumbuh jerawat
- Pertumbuhan payudara
- Pertumbuhan rambut di area ketiak dan kelamin
- Pinggul membesar
- Perubahan suasana hati



#### Laki-Laki:

- Pertumbuhan penis & testis
- Skrotum berubah menjadi semakin gelap
- Pertumbuhan rambut di area ketiak dan kelamin
- Mengalami mimpi basah
- Terjadinya perubahan suara
- Terbentuk otot-otot pada tubuh



**Perubahan Psikis:**  
Emosi tidak stabil, mudah tersinggung, rasa ingin tahu besar, mulai mencari jati diri, mulai tertarik lawan jenis.

## Menjadi Remaja keren:

## Sehat Reproduksi & Cerdas Bergizi



## Pengertian Gizi Seimbang

Susunan asupan makanan sehari-hari yg jenis dan jumlah gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh

### Masalah Gizi pada Remaja:

- Anemia
- Gizi Kurang
- Obesitas
- Stunting/perawakan pendek



### Apa saja sumber makanan untuk memenuhi gizi pada remaja?

- Karbohidrat sbg zat tenaga
- Protein sbg zat pembangun
- Lemak sbg zat energi
- Vitamin & Mineral sbg zat pengatur

### Manfaat Gizi Seimbang bagi Remaja

- Konsentrasi lebih meningkat
- Lebih bersemangat
- Daya tahan tubuh meningkat
- Mendukung pertumbuhan
- Kesempurnaan fisik serta kematangan organ reproduksi

### TIPS MEMPERBAIKI POLA MAKAN REMAJA AGAR LEBIH SEHAT

#### 1. Biasakan tidak melewatkan sarapan pagi

Manfaat sarapan pagi:

- ~ memberi lebih banyak energi
- ~ membantu anak lebih fokus saat sekolah

#### 2. Kurangi makanan/minuman yang manis

Makan makanan/minuman yang manis membuat tubuh anak tidak mudah kenyang dan selalu ingin makan. Selain memicu obesitas pada anak, gula juga bisa menjadi penyebab karies pada gigi.

#### 3. Perbanyak makan sayur dan buah

Untuk menjalani pola makan yang sehat bagi remaja disarankan untuk mengonsumsi setidaknya sayur dan buah satu porsi setiap hari

#### 4. Kurangi konsumsi makanan cepat saji

Makanan cepat saji mengandung:

- ~ kadar lemak tinggi terutama lemak jenuh
- ~ garam dan gula yang tinggi
- ~ rendah serat
- ~ kurang kalsium dan zat besi
- ~ kalori tinggi

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kenaikan berat badan, tekanan darah tinggi pada remaja, sembelit, kelelahan dan anak susah konsentrasi saat belajar yang pastinya akan berdampak pada prestasi anak.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada remaja tentang kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi pada remaja di Posyandu Taman Sari wilayah kerja UPTD Pulomerak. Kegiatan ini merupakan pemberian edukasi tentang menjaga kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi seimbang pada remaja untuk mencegah terjadinya masalah Kesehatan yang berhubungan dengan Kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja, yang di laksanakan di Posyandu Taman Sari wilayah kerja UPTD Pulomera dilakukan sebagai upaya dalam mendukung kebijakan pemerintah untuk mengurangi masalah Kesehatan pada remaja. Diharapkan Puskesmas dapat lebih mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, serta diharapkan pendidikan Kesehatan reproduksi dan Pemenuhan Gizi pada remaja terus diberikan secara berkala sehingga terjadi peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E. T., Kurnia, A. D., & Harini, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1). <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.888>
- Dewi, M., Ulfah, M., Wati, F., Hastuti, N., Rizani, R., & Dini, C. (2020). Pengelolaan Makanan Sehat di Pondok Pesantren Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Warta Pengabdian*, 14(2), 122-133.
- Fauziah, E. N. (2022). Penyuluhan Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir di Rumah Tahfizh Izzatul Quran Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, 2(2).
- Khairani, Putri, M., & Christy, J. (2023). PENYULUHAN PENINGKATAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG PENTINGNYA GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI SMK KESEHATAN IMELDA TAHUN 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1). <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1542>
- Jelmila, S. N., Ajisman, R., Hasni, D., Liana, N., Helmizar, R., & Triyana, R. (2023). Skrining status gizi dan edukasi nutrisi untuk kesehatan reproduksi remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2362-2366.
- Jupri, A., Husain, P., Putra, A. J., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Sosialisasi kesehatan tentang stunting, pendewasaan usia pernikahan dan pengenalan Hak Kesehatan Reproduksi Remaja (HKSR). *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unw Mataram*, 3(2), 107-112.
- Khairani, K., Putri, M., & Christy, J. (2023). Penyuluhan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di SMK Kesehatan Imelda tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 11-16.
- Indrawati, I., Hatussa'adah, S. F., & Novitasari, M. (2025). Gizi Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren As' ad Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(3), 629-635.
- Lubis, T., Yusita, I., Rofiasari, L., Suryanah, A., & Kartadarma, S. (2024). Peer Group Health Education sebagai Upaya Pembentukan Kelompok Inklusif Kesehatan Reproduksi dan Manajemen Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1326-1338.
- Maesaroh, M., Febisi, Y., Rinjani, E. Z. V., Alfira, J., Noorlinda, N., & Rangga, A. D. (2025). Penguatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat Melalui Skrining Gula Darah Dan Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, 4(2), 138–149.

<https://doi.org/10.59030/jpmbd.v4i2.104>

- Maesaroh, M., & Iryadi, R. (2020). Pengaruh Empat Faktor Terhadap Pemberdayaan Remaja Dalam Upaya Pencegahan Seks Bebas Pada Program PKPR. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 92–109.
- Maimaznah, M., & Indrawati, I. (2019). PENINGKATAN KESEHATAN PADA REMAJA TENTANG REPRODUKSI SEHAT MENUJU GENERASI HEBAT. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.17>
- Marcell, A. V., Wibbelsman, C., Seigel, W. M., Blythe, M. J., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Murray, P. J., O'Brien, R. F., Miller, R. J., Pinzon, J. L., & Shain, B. (2011). Male adolescent sexual and reproductive health care. *Pediatrics*, 128(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2384>
- Ndoen, H. I., Sinaga, M., & Ndoen, E. M. (2024). Upaya terpadu kesehatan reproduksi remaja di daerah lahan kering–perbatasan Indonesia. *Abdimas Galuh*, 6(1), 136-146.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014).
- Putri, T. A. (2024). Studi Literatur: Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 2024.
- Purwanti, Y. (2021). Gizi dalam kesehatan reproduksi. *Umsida Press*, 1-69.
- Rahmawati, D. M., Rahayu, N. A., & Indrayani, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 9(2), 200-207.
- Setyaningsih, P., & Jumiatus. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEBUTUHAN GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8527>
- Suryaalamsah, I. I., Dainy, N. C., & Romdhona, N. (2023). Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Status Kesehatan Wanita di Kelurahan Padasuka Bogor. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2).
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). Situasi Anak di Indonesia. *Unicef Indonesia*.