


Eva Susanti SST M.Keb  
Wenny Indah Purnama Eka Sari SST M.Keb  
Indah Fitri Andini SST M.Keb

Buku Pedoman  
**Kader  
Kesehatan  
Remaja**  
Cegah Anemia





Eva Susanti SST M.Keb  
Wenny Indah Purnama Eka Sari SST M.Keb  
Indah Fitri Andini SST M.Keb

Buku Pedoman  
**Kader**  
**Kesehatan**  
**Remaja**  
Cegah **Anemia**

 litrus.  
Penerbit

---

**Buku Pedoman  
Kader Kesehatan Remaja  
Cegah Anemia**

---

Ditulis oleh:

**Eva Susanti, S.ST., M.Keb.**  
**Wenny Indah Purnama Eka Sari, S.ST., M.Keb.**  
**Indah Fitri Andini, S.ST., M.Keb.**

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh  
**PT. Literasi Nusantara Abadi Grup**  
Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari  
Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144  
Telp : +6285887254603, +6285841411519  
Email: literasinusantaraofficial@gmail.com  
Web: www.penerbitlitnus.co.id  
Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



---

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip  
atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku  
dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

---

Cetakan I, Desember 2024

Perancang sampul: Rosyiful Aqli  
Penata letak: Bagus Aji Saputra

**ISBN : 978-623-114-783-7**

viii + 54 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Desember 2024



## Kata Pengantar

Kesehatan remaja adalah fondasi masa depan yang cerah dan penuh potensi. Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda, anemia menjadi salah satu ancaman yang sering luput dari perhatian. Buku “Pedoman Kader Kesehatan Remaja: Cegah Anemia” hadir sebagai panduan praktis yang tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang anemia, tetapi juga menawarkan strategi pencegahan yang efektif dan mudah diterapkan.

Sebagai kader kesehatan, Kader Remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan remaja di sekitar Anda. Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana namun kaya akan informasi, dilengkapi dengan tips dan langkah-langkah yang dapat langsung diaplikasikan. Kami berharap buku ini menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan, membantu Kader Remaja menjalankan tugas mulia dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dan mencegah anemia sejak dini.

Semoga dengan hadirnya buku ini, kita dapat bersama-sama menciptakan generasi yang lebih sehat, kuat, dan siap menghadapi masa depan. Terima kasih atas dedikasi dan kontribusi Anda dalam memajukan kesehatan remaja di Indonesia.

Salam Sehat,

**Eva Susanti, S.ST., M.Keb.**





## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v

### **BAB I**

<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Buku Pedoman .....	3
C. Sasaran Pembaca .....	4
D. Pentingnya Pencegahan Anemia pada Remaja.....	5

### **BAB II**

<b>KONSEP DASAR ANEMIA PADA REMAJA.....</b>	<b>7</b>
A. Apa Itu Anemia?.....	7
B. Penyebab anemia pada remaja .....	8
C. Tanda dan gejala anemia .....	10
D. Kriteria Anemia.....	11
E. Klasifikasi Anemia .....	12
F. Dampak Anemia pada remaja.....	14

## **BAB III**

<b>PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA.....</b>	<b>17</b>
A. Gizi Seimbang untuk Mencegah Anemia.....	17
B. Strategi Pencegahan Anemia Melalui Gizi Seimbang.....	20
C. Pentingnya Asupan Zat Besi.....	22
D. Peran dan fungsi Suplemen Zat Besi.....	24

## **BAB IV**

<b>PERAN KADER KESEHATAN REMAJA.....</b>	<b>27</b>
A. Siapa Itu kader Kesehatan remaja.....	27
B. Manfaat Kader Remaja.....	29
C. Kriteria Kader Remaja.....	30
D. Peran dan Fungsi Kader Kesehatan Remaja.....	31
E. Peran Kader Remaja dalam Upaya mencegah Anemia.....	32
F. Strategi Edukasi dan Penyuluhan.....	34

## **BAB V**

<b>PROGRAM DAN KEGIATAN KADER KESEHATAN REMAJA.....</b>	<b>37</b>
A. Program Edukasi Seputar Anemia.....	37
B. Kolaborasi dengan Pihak Lain.....	38
C. Kampanye Gizi dan Kesehatan.....	40
D. Peningkatan Kesadaran melalui Media.....	42
E. Kerjasama dengan Sekolah dan Puskesmas.....	42
F. Pelaporan dan Dokumentasi Kegiatan.....	43

## **BAB VI**

<b>STUDI KASUS DAN PENGALAMAN LAPANGAN.....</b>	<b>45</b>
A. Studi Kasus: Kisah Sukses Kader Remaja dalam Mencegah Anemia di Desa Harapan.....	45

Kisah Menginspirasi .....	49
Pesan untuk Kader Remaja Lainnya .....	49
Daftar Pustaka .....	51







# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pasal 17, ditegaskan bahwa kesehatan anak bertujuan untuk menjamin tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Upaya ini dilakukan melalui peningkatan kesehatan sejak masa kehamilan, masa bayi, balita, usia prasekolah, hingga usia sekolah. Sementara itu, Pasal 45 menyebutkan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menjalani gaya hidup sehat di lingkungan yang mendukung. Dengan demikian, peserta didik diharapkan dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan optimal, sehingga kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Untuk mendukung suksesnya pembangunan nasional, terutama di bidang kesehatan, layanan kesehatan dirancang dengan pandangan bahwa anak usia sekolah dan remaja bukanlah sekadar objek, melainkan subjek dari pembangunan itu sendiri. Konsep kesehatan ini dirumuskan dengan melibatkan anak-anak dan remaja secara aktif dan bertanggung jawab. Salah satu cara untuk menggerakkan peran mereka dalam pembangunan

kesehatan masyarakat adalah dengan berpartisipasi sebagai kader kesehatan.

Hal ini sejalan dengan Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, khususnya Pasal 28 yang menyatakan bahwa pelayanan kesehatan untuk anak usia sekolah dan remaja harus melibatkan kader kesehatan sekolah dan konselor sebaya. Selain itu, Pasal 30 mengamanatkan partisipasi remaja dalam pelayanan kesehatan yang peduli terhadap remaja.

Partisipasi aktif kader dari kalangan anak usia sekolah dan remaja dalam upaya kesehatan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, mereka diharapkan dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk menjalani gaya hidup sehat serta berperan aktif dalam program peningkatan kesehatan, baik di sekolah, di rumah, maupun dalam lingkungan masyarakat.

Anemia pada remaja menjadi salah satu isu kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas generasi muda. Berdasarkan berbagai teori kesehatan masyarakat, intervensi berbasis komunitas, seperti pembentukan kader kesehatan remaja, memainkan peran penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia.

Teori Perilaku Kesehatan menjelaskan bahwa perubahan perilaku yang efektif memerlukan keterlibatan individu yang memahami konteks sosial dan budaya di sekitarnya. Dengan demikian, pelibatan remaja sebagai kader kesehatan tidak hanya memberikan mereka pengetahuan tentang pencegahan anemia, tetapi juga memperkuat peran mereka sebagai agen perubahan di komunitas.

Selain itu, Teori Pembelajaran Sosial menekankan bahwa pembelajaran melalui observasi dan interaksi sosial dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan. Dengan menjadikan remaja sebagai kader, mereka dapat menjadi teladan bagi teman sebaya, mendorong perubahan perilaku yang lebih luas dan berkelanjutan dalam pencegahan anemia.



## BAB II

### KONSEP DASAR ANEMIA PADA REMAJA

#### A. Apa Itu Anemia?

Terdapat berbagai pengertian dari anemia diantaranya adalah

1. **Anemia** adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin, pasokan oksigen ke jaringan tubuh berkurang, menyebabkan gejala seperti kelelahan, lemah, dan pucat.
2. **Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)**: Menyatakan bahwa anemia terjadi ketika kadar hemoglobin kurang dari 13 g/dL pada pria, kurang dari 12 g/dL pada wanita yang tidak hamil, dan kurang dari 11 g/dL pada wanita hamil.
3. **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)**: Menjelaskan **anemia** sebagai suatu kondisi di mana tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah sehat untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh, yang dapat menyebabkan berbagai gejala, tergantung pada tingkat keparahan anemia.

4. **Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), anemia** adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang mengakibatkan penurunan kemampuan darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan zat besi, kehilangan darah, atau gangguan dalam produksi sel darah merah.
5. **Menurut Kemenkes RI anemia dapat didefinisikan** sebagai kondisi medis di mana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari standar normal sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis individu. Kadar hemoglobin yang rendah ini menyebabkan tubuh kekurangan oksigen yang diperlukan untuk fungsi normal sel dan jaringan. Kemenkes RI menyoroti anemia defisiensi besi sebagai jenis anemia yang paling umum terjadi di Indonesia, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dari makanan atau peningkatan kebutuhan zat besi, terutama pada wanita hamil dan anak-anak.

## **B. Penyebab anemia pada remaja**

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang cukup serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Berikut ini adalah beberapa penyebab terjadinya anemia pada remaja berdasarkan penelitian dan jurnal ilmiah:

### **1. Kekurangan Zat Besi (Iron Deficiency),**

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang paling umum pada remaja. Penyebab utamanya adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi dari makanan atau peningkatan kebutuhan zat besi selama periode pertumbuhan cepat pada masa remaja. Remaja perempuan lebih rentan karena kehilangan darah selama menstruasi. (Cairo, Silva, Bustani, & Marques., 2014) pertumbuhan yang cepat dan menstruasi pada remaja perempuan menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi, dan seringkali asupan dari diet tidak mencukupi.



## BAB III

### PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

#### A. Gizi Seimbang untuk Mencegah Anemia

**Gizi seimbang** adalah konsep pola makan yang mencakup semua zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Remaja merupakan kelompok yang sangat membutuhkan gizi seimbang karena mereka berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental.

##### 1. Prinsip-Prinsip Gizi Seimbang pada Remaja

Gizi seimbang pada remaja melibatkan kombinasi makanan yang mengandung semua zat gizi penting, yang meliputi:

###### a. Karbohidrat:

Sumber energi utama. Remaja membutuhkan karbohidrat yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik dan fungsi otak. Contoh makanan yang kaya karbohidrat adalah nasi, roti, jagung, ubi, dan kentang.

###### b. Protein:

Diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan produksi hormon. Sumber protein dapat berasal dari hewani

seperti daging, ayam, ikan, telur, dan produk susu, serta dari nabati seperti kacang-kacangan dan tahu.

c. Lemak:

Sumber energi dan penting untuk penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K). Lemak sehat seperti yang terdapat dalam alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun, dan ikan sangat dianjurkan.

d. Vitamin dan Mineral

Diperlukan untuk berbagai fungsi tubuh. Vitamin A, C, D, serta mineral seperti kalsium dan zat besi sangat penting pada masa remaja. Sumbernya bisa dari buah-buahan, sayuran, susu, dan biji-bijian.

e. Serat

Membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus. Serat bisa didapat dari sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

f. Air

Penting untuk menjaga hidrasi, fungsi sel, dan metabolisme. Remaja dianjurkan untuk minum setidaknya 8 gelas air per hari, atau lebih jika mereka aktif secara fisik.

2. Contoh Pola Makan Gizi Seimbang untuk Remaja.

Berikut adalah contoh menu harian yang mencerminkan gizi seimbang untuk remaja:

Sarapan:

- a. 1 mangkuk oatmeal dengan susu rendah lemak, potongan pisang, dan kacang almond.
- b. Segelas jus jeruk atau segelas air putih.

Makan Siang:

- a. Nasi merah atau nasi putih.
- b. Ayam panggang atau ikan bakar.
- c. Sayur sop dengan wortel, brokoli, dan bayam.
- d. Buah potong seperti pepaya atau apel.



## BAB IV

### PERAN KADER KESEHATAN REMAJA

#### A. Siapa Itu kader Kesehatan remaja

Berdasarkan beberapa pendapat kader kesehatan remaja dapat diartikan :

1. **Kader kesehatan remaja** adalah sekelompok remaja yang telah dilatih untuk berperan aktif dalam upaya peningkatan kesehatan, termasuk pencegahan penyakit, penyuluhan, dan pemberdayaan remaja lainnya di lingkungan sekolah atau komunitas mereka (Kemenkes RI 2018)
2. **Kader kesehatan remaja** adalah individu-individu muda yang telah dilatih untuk menjadi promotor kesehatan di komunitas mereka, terutama dalam konteks penyakit-penyakit yang sering dialami oleh remaja, seperti anemia, kesehatan reproduksi, dan kebersihan pribadi. (WHO 2016)
3. **Kader kesehatan remaja adalah** para remaja yang mendapatkan pelatihan khusus dalam bidang kesehatan, sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan informasi dan praktik kesehatan yang baik di kalangan remaja lainnya. (IDAI 2020)
4. **Kader kesehatan remaja** merupakan remaja yang dipilih dan dilatih untuk membantu melaksanakan program-program kesehatan di sekolah atau masyarakat, dengan fokus pada pencegahan penyakit dan promosi kesehatan di kalangan remaja .(BKKBN., 2019)



Definisi-definisi ini menekankan peran aktif kader kesehatan remaja dalam meningkatkan kesehatan di lingkungan mereka, baik melalui penyuluhan, pencegahan, maupun pemberdayaan teman sebaya.

Kader Kesehatan Remaja, atau yang biasa disebut KKR, terdiri dari berbagai kelompok, seperti Konselor Sebaya, Dokter Kecil, Pendidik Sebaya (Peer Educator), anggota Saka Bhakti Husada, anggota PMR, anggota Karang Taruna, Kader Posyandu Remaja, Remaja Mesjid, Pemuda Gereja, dan Kader Jumantik Cilik.

1. **Dokter Kecil** adalah siswa yang telah memenuhi syarat dan mendapatkan pelatihan untuk berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman, keluarga, dan lingkungan sekitarnya.
2. **Konselor Sebaya** adalah remaja yang berperan sebagai pendidik sebaya dan memiliki komitmen serta motivasi tinggi untuk memberikan konseling kepada teman-teman sebayanya.
3. **Pendidik Sebaya (Peer Educator)** adalah remaja yang telah terlatih, berkomitmen, dan termotivasi untuk menjadi sumber informasi dan pembimbing bagi teman-teman sebayanya.
4. Anggota Pramuka atau Saka Bakti Husada:
  - a. **Anggota Pramuka (Praja Muda Karana)** adalah bagian dari organisasi pendidikan non-formal yang fokus pada pengembangan keterampilan kepanduan. Anggota Pramuka adalah orang muda yang aktif berkarya, memiliki pola pikir yang maju, disiplin, dan mampu mengatasi tantangan.
  - b. **Saka Bakti Husada** adalah salah satu unit kegiatan dalam Pramuka yang berfungsi sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis di bidang kesehatan. Pengetahuan dan keterampilan ini dapat diterapkan dalam kehidupan pribadi, keluarga, lingkungan sekitar, serta membantu menciptakan peluang usaha di bidang kesehatan.
5. **Anggota Karang Taruna** adalah bagian dari sebuah organisasi pengembangan generasi muda yang bersifat nonpartisan. Organisasi



## BAB V

### PROGRAM DAN KEGIATAN KADER KESEHATAN REMAJA

#### A. Program Edukasi Seputar Anemia

Kader remaja memiliki peran krusial dalam menyebarkan informasi kesehatan, termasuk dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh kader remaja dalam melaksanakan program edukasi seputar anemia,:

1. Melakukan Penilaian Kebutuhan (*Needs Assessment*):  
Langkah pertama adalah melakukan penilaian kebutuhan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan prevalensi anemia di kalangan remaja. Kader remaja dapat mengumpulkan data melalui survei, wawancara, atau diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion/FGD*). Informasi ini penting untuk merancang program yang sesuai dengan kebutuhan lokal.
2. Menyusun Rencana Edukasi  
Setelah memahami kebutuhan, kader remaja perlu menyusun rencana edukasi yang mencakup tujuan, sasaran, materi, metode, dan alat bantu yang akan digunakan. Rencana ini juga harus mempertimbangkan waktu pelaksanaan, lokasi, serta evaluasi kegiatan. Misalnya,

menetapkan target peningkatan pengetahuan tentang anemia hingga 50% di kalangan peserta program dalam waktu enam bulan.

3. Pengembangan Materi Edukasi

Materi edukasi harus disesuaikan dengan karakteristik audiens, yaitu remaja. Materi ini bisa berupa poster, brosur, video, atau presentasi interaktif yang menjelaskan tentang:

- a. Apa itu anemia? Definisi, penyebab, dan dampaknya.
- b. Gejala anemia dan cara mendeteksinya.
- c. Pentingnya zat besi dan makanan yang kaya zat besi.
- d. Pencegahan anemia melalui pola makan sehat, suplementasi, dan gaya hidup yang baik.

4. Mengikuti Pelatihan Kader Remaja

Sebelum melaksanakan program, kader remaja harus mendapatkan pelatihan terkait anemia dan cara penyampaiannya kepada sesama remaja. Pelatihan ini juga mencakup teknik komunikasi efektif, pemahaman tentang materi edukasi, serta simulasi kegiatan penyuluhan. Kader harus mampu menjelaskan topik anemia dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.

5. Pelaksanaan Edukasi:

Edukasi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti:

- a. Penyuluhan di sekolah Mengadakan sesi informasi di kelas atau klub kesehatan.
- b. Diskusi kelompok kecil: Mengajak remaja berdiskusi secara mendalam tentang anemia, berbagi pengalaman, dan solusi.
- c. Kampanye kesehatan: Menggunakan media sosial atau mengadakan acara di tempat umum seperti pasar atau alun-alun untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia.

## B. Kolaborasi dengan Pihak Lain

Sebagai seorang Kader remaja, kader remaja perlu bekerja sama dengan sekolah, Puskesmas, dan organisasi masyarakat untuk memperluas



## BAB VI

### STUDI KASUS DAN PENGALAMAN LAPANGAN

#### A. Studi Kasus: Kisah Sukses Kader Remaja dalam Mencegah Anemia di Desa Harapan

##### 1. Latar Belakang

**Desa Harapan** adalah sebuah desa kecil yang terletak di daerah pedesaan dengan tingkat pendidikan dan akses kesehatan yang terbatas. Anemia menjadi masalah kesehatan utama, terutama di kalangan remaja putri. Tingginya angka anemia di desa ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang, minimnya asupan zat besi, serta tradisi makanan lokal yang kurang mendukung kebutuhan nutrisi. Dalam upaya mengatasi masalah ini, sebuah program kader remaja dibentuk oleh puskesmas setempat dengan harapan dapat memberdayakan remaja untuk menjadi agen perubahan di komunitas mereka.

##### 2. Profil Kader Remaja


**Alya**, seorang siswi SMA berusia 17 tahun, adalah salah satu remaja yang terpilih menjadi kader kesehatan di desanya. *Alya tumbuh di lingkungan di mana anemia dianggap sebagai hal biasa, dan **tidak banyak orang yang menyadari dampak jangka panjangnya**.* Namun, Alya memiliki semangat belajar yang tinggi dan keinginan kuat untuk

membuat perubahan di desanya. Setelah mengikuti serangkaian pelatihan dari puskesmas tentang pencegahan anemia, Alya bertekad untuk memberikan kontribusi nyata bagi komunitasnya.

### 3. Intervensi dan Strategi

- a. **Edukasi Kreatif Melalui Media Sosial:** Alya menyadari bahwa remaja seusianya lebih sering menggunakan media sosial daripada menghadiri penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu, ia memutuskan untuk membuat akun Instagram dan YouTube yang didedikasikan untuk edukasi tentang anemia. Melalui konten video kreatif, infografis menarik, dan cerita inspiratif, Alya berhasil menarik perhatian teman-temannya dan menyebarkan informasi penting tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia.
- b. **Kampanye Gizi di Sekolah:** Alya bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan kampanye gizi yang melibatkan semua siswa. Ia memimpin kegiatan “Hari Makan Sehat,” di mana setiap siswa diwajibkan membawa makanan yang kaya zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan daging merah. Alya juga mengadakan lomba memasak sehat antar kelas dengan bahan-bahan lokal yang kaya nutrisi. Kampanye ini sukses meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat.
- c. **Pemantauan dan Pendampingan:** Alya tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga terlibat langsung dalam pemantauan kesehatan teman-temannya. Setiap bulan, ia mengajak remaja putri di desanya untuk melakukan pemeriksaan Hb (hemoglobin) di posyandu. Ia juga memberikan pendampingan bagi teman-teman yang terdeteksi mengalami anemia, dengan memastikan mereka mendapatkan suplemen zat besi dan mengajarkan mereka cara mengolah makanan yang bergizi di rumah.
- d. **Pembentukan Kelompok Dukungan:** Untuk memastikan programnya berkelanjutan, Alya membentuk kelompok dukungan remaja yang bertemu setiap minggu. Dalam





## Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Pelaksanaan Posbindu PTM di Sekolah, 2018.
2. WHO, Adolescent Health Programmes, 2016
3. IDAI, Kesehatan Remaja dan Tantangannya, 2020
4. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Pemberdayaan Kader Kesehatan Remaja, 2019
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Pedoman Pelaksanaan Posyandu Remaja, 2018.
6. UNICEF, “Youth Engagement in Health: An Advocacy Toolkit,” 2019.
7. UNICEF, “Youth Engagement: Opportunities and Challenges,” 2020.
8. IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), “Manfaat Kesehatan Remaja dalam Pembangunan,” 2021
9. *World Health Organization (WHO), “Adolescent Nutrition,”* 2018.
10. UNICEF, “*Nutrition for Adolescents,*” 2021.
11. IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), “Pencegahan Anemia dan Perannya,” 2022
12. Cairo., Silva., Bustani., dan Marquest (2014) *Iron Deficiency Anemia in Adolescents: A Literature Review*
13. *World Health Organization. (2023). Anemia. Retrieved from [WHO Website](<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>).*

14. World Health Organization. (2023). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*
15. World Health Organization. (2023). Anemia. Retrieved from [WHO Website](<https://www.who.int/health-topics/anaemia>).
16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from [Kemenkes RI Website](<https://www.kemkes.go.id>).
17. *Iron Deficiency and Cognitive Function in Adolescents: A Meta-Analysis* (2023).
18. *“The Impact of Adolescent Anemia on Physical and Mental Health: A Systematic Review”* (2023).
19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from [Kemenkes RI Website](<https://www.kemkes.go.id>).
20. World Health Organization. (2023). *Adolescent Nutrition: A Review of Current Evidence and Guidelines Retrieved from [WHO Website]* (<https://www.who.int/health-topics/adolescent-nutrition>).
21. *Nutritional Requirements for Adolescents: Impact on Growth and Health* (2023).
22. *The Role of Balanced Diet in Adolescent Health: A Global Perspective* (2023).
23. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Gizi Seimbang Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from [Kemenkes RI Website](<https://www.kemkes.go.id>).
24. World Health Organization. (2023). *Adolescent Nutrition: A Review of Current Evidence and Guidelines. Retrieved from [WHO Website]* (<https://www.who.int/health-topics/adolescent-nutrition>).
25. *Nutritional Requirements for Adolescents: Impact on Growth and Health. (2023). Journal of Adolescent Health.*
26. *The Role of Balanced Diet in Adolescent Health: A Global Perspective. (2023). Journal of Nutritional Science.*



27. World Health Organization. (2020). *Guideline: Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333554>.
28. Pasricha, S.-R., et al. (2021). *The effect of daily iron supplementation on health in children, adolescents, and adults: A systematic review and meta-analysis*. *PLoS Medicine*, 18(10), e1003792.
29. Milman, N. (2019). *Iron supplementation in pregnancy: Where are we going?* *Acta Haematologica*, 142(2), 76-81.
30. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Kader Remaja: Membangun Generasi Sehat dan Berdaya*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
31. UNICEF. (2021). *Empowering Youth as Health Agents: A Guide for Youth Peer Educators*. UNICEF.
32. Sumarni, N., & Yulianti, D. (2020). *Peran Kader Remaja dalam Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89-100.
33. World Health Organization. (2020). *Youth Engagement in Health Programs: Best Practices and Lessons Learned*. WHO.
34. *Journal of Public Health Nutrition* (2022)–Studi tentang pelatihan kader remaja.
35. *BMC Public Health* (2023)–Artikel mengenai akses sumber daya dalam program pencegahan anemia.
36. *Global Health Action* (2023)–Penelitian tentang penggunaan teknologi dalam monitoring dan evaluasi.
37. *Social Science & Medicine* (2022)–Studi tentang kolaborasi lintas sektor dalam kampanye kesehatan.
38. *Youth & Society* (2023)–Artikel tentang insentif bagi kader remaja.
39. *Health Promotion International* (2023)–Penggunaan media sosial dalam kampanye kesehatan.



Buku Pedoman  
**Kader  
Kesehatan  
Remaja**  
Cegah Anemia



**Kesehatan remaja** adalah fondasi masa depan yang cerah dan penuh potensi. Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda, anemia menjadi salah satu ancaman yang sering luput dari perhatian. Buku "Pedoman Kader Kesehatan Remaja: Cegah Anemia" hadir sebagai panduan praktis yang tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang anemia, tetapi juga menawarkan strategi pencegahan yang efektif dan mudah diterapkan.

Sebagai kader kesehatan, Kader Remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan remaja di sekitar Anda. Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana namun kaya akan informasi, dilengkapi dengan tips dan langkah-langkah yang dapat langsung diaplikasikan. Kami berharap buku ini menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan, membantu Kader Remaja menjalankan tugas mulia dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dan mencegah anemia sejak dini.

Semoga dengan hadirnya buku ini, kita dapat bersama-sama menciptakan generasi yang lebih sehat, kuat, dan siap menghadapi masa depan. Terima kasih atas dedikasi dan kontribusi Anda dalam memajukan kesehatan remaja di Indonesia.

**litnus.** Penerbit



literasinusantaraofficial@gmail.com  
www.penerbitlitnus.co.id  
@litnuspenerbit  
literasinusantara,  
085755971589

Kesehatan

+17

ISBN 978-634-206-560-0



9 786342 065600