

# POLSEK

## Tim Dosen STIKes Widya Dharma Husada Gelar Program Pengabdian Masyarakat Remaja Sehat Bebas Anemia di SMPN 3 Tangerang Selatan

RIO ARDIAN - [YOGYAKARTA.POLSEK.ID](http://YOGYAKARTA.POLSEK.ID)

Nov 6, 2024 - 20:06



**Tangerang Selatan** - Dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja, khususnya terkait pencegahan anemia, Tim Dosen dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Widya Dharma Husada Tangerang mengadakan program pengabdian masyarakat bertajuk "Remaja Sehat Bebas Anemia". Program ini dilaksanakan dengan melibatkan siswa, guru serta staf administrasi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Tangerang Selatan di Jalan Ir H. Juanda No.01, Cempaka Putih, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten, Rabu (6/11/2024).



Program ini merupakan kelanjutan dari penelitian yang dilakukan oleh para dosen, yaitu Rohanah, M.KM., Ratumas Ratih Puspita, M.Kep., dan Rafika Dora Wijaya, M.Kep., yang berjudul Efektivitas Mix Jus Buah Naga dan Bit dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa campuran jus buah naga dan bit berpotensi efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, yang menjadi dasar dilaksanakannya program ini.



Rohanah menjelaskan bahwa tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan, terutama dalam pencegahan anemia. "Kami berharap edukasi ini dapat membuka wawasan mereka mengenai pencegahan anemia, khususnya dengan memperhatikan asupan gizi," ujarnya.



Selama kegiatan berlangsung, siswa menerima edukasi komprehensif tentang anemia, mulai dari penyebab hingga cara pencegahannya. Menurut Rafika, para siswa juga dikenalkan pada pentingnya gizi seimbang dan olahraga teratur untuk

menjaga kesehatan. "Materi ini relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka dan diharapkan bisa menjadi bekal untuk menerapkan kebiasaan sehat," tambahnya.



Respon positif datang dari para peserta yang merasa kegiatan ini sangat informatif. Mereka mengaku antusias dan mendapatkan wawasan baru tentang kesehatan yang bermanfaat bagi kehidupan mereka. Rafika menambahkan, kegiatan ini akan diadakan secara berkala untuk membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. "Dengan dukungan sekolah dan kolaborasi berbagai pihak, kami berharap dapat menciptakan generasi muda yang sehat, aktif, dan bebas anemia," ungkapnya.