

## **Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja melalui SIDUNA (Edukasi pada Duta Anti Narkoba) di Kabupaten Jepara**

Eka Adimayanti<sup>1</sup>, Ana Puji Astuti<sup>2</sup>, Siti Haryani<sup>3</sup>, Ahmad Kholid<sup>4</sup>, Eko Susilo<sup>5</sup>,  
Galeh Septiar Pontang<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>5</sup>Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>6</sup>Program Studi Gizi, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: ekaadimayantiadhiarsa2@gmail.com

### **ABSTRAK**

Remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki tanggung jawab untuk melindungi diri mereka sendiri dan teman-teman sebaya dari bahaya narkoba. Remaja dapat memainkan peran aktif dalam mengedukasi dan menyebarkan informasi mengenai bahaya narkoba serta membantu teman-teman yang terjerat dalam penggunaan narkoba untuk keluar dari lingkaran tersebut. Duta Pelajar Anti Narkoba merupakan program yang diinisiasi oleh DPD BANN Jepara, Pemkab. Jepara, BNN Provinsi Jawa Tengah dan Kesbangpol. Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan Tahunan ini bertujuan untuk menjangkau pelajar maupun mahasiswa sebagai contoh di masyarakat dengan status pemuda yang bebas narkoba. Peran aktif dan kesadaran yang tinggi, dengan harapan remaja dapat menjadi agen perubahan dalam memberantas narkoba dan menciptakan masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang. Upaya peningkatan pengetahuan kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental Remaja, Edukasi, Duta Anti Narkoba

### **ABSTRACT**

*Teenagers as the next generation of the nation have a responsibility to protect themselves and their peers from the dangers of drugs. Teenagers can play an active role in educating and disseminating information about the dangers of drugs and helping friends who are caught in drug use to get out of the circle. The Anti-Drug Student Ambassador is a program initiated by the DPD BANN Jepara, Jepara Regency Government, BNN Central Java Province and Kesbangpol. Central Java Province. This annual activity aims to recruit students and students as examples in society with the status of drug-free youth. Active roles and high awareness, with the hope that teenagers can become agents of change in eradicating drugs and creating a better future for future generations. Efforts to increase adolescent health knowledge aim to prepare teenagers to become healthy, intelligent, quality, and productive adults and play a role in maintaining, preserving and improving their health.*

**Keywords:** Adolescent Mental Health, Education, Anti-Drug Ambassador

### **1. PENDAHULUAN**

#### **Analisis Situasi**

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Masa remaja dapat menjadi fase yang paling berisiko untuk mengalami masalah mental. Remaja merupakan salah satu generasi yang tidak dapat dipandang sebelah mata, karena remaja memiliki peran dan fungsi penting dalam perkembangannya. Salah satu Peran remaja dalam ranah sosial yaitu agenda Perubahan Sosial yang dimana pemuda sering menjadi agen perubahan sosial melalui gerakan dan aksi-aksi untuk mengatasi masalah seperti lingkungan, pendidikan, dan kesehatan. Mereka mendorong kesadaran masyarakat dan mendorong perubahan positif. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya. Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktifitas fisik; kesehatan Jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis. Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Pola makan yang sehat dan bergizi sangat penting bagi kesehatan remaja. Orangtua dan remaja sendiri perlu memperhatikan asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Aktivitas fisik yang teratur juga perlu diperhatikan, seperti olahraga ringan atau berjalan-jalan, untuk membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta kekuatan otot dan tulang. Jika ada keluhan atau tanda-tanda tidak sehat pada remaja, segera konsultasikan ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat. Pencegahan dan perawatan yang tepat dapat membantu mempertahankan kesehatan remaja dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Peran remaja sangat penting dalam memberantas narkoba mengingat bahaya narkoba bagi remaja yang semakin meningkat. Remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki tanggung jawab untuk melindungi diri mereka sendiri dan teman-teman sebaya dari bahaya narkoba. Remaja dapat memainkan peran aktif dalam mengedukasi dan menyebarkan informasi mengenai bahaya narkoba serta membantu teman-teman yang terjerat dalam penggunaan narkoba untuk keluar dari lingkaran tersebut sebagai pangan fungsional.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Duta Pelajar Anti Narkoba merupakan program yang diinisiasi oleh DPD BANN Jepara, Pemkab. Jepara, BNN Provinsi Jawa Tengah dan Kesbangpol. Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan Tahunan ini bertujuan untuk menjangkau pelajar maupun mahasiswa sebagai contoh di masyarakat dengan status pemuda yang bebas narkoba. Dalam kegiatan dan penyelenggaraan Duta Pelajar Anti-Narkoba Kabupaten Jepara Tahun 2024 memiliki peran sangat penting di masyarakat. Remaja/pelajar dapat mengorganisir dan mengikuti kampanye-kampanye anti-narkoba, baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Dengan menjadi advokat anti-narkoba, remaja dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya narkoba dan mendorong sikap yang menentang penggunaan narkoba. Melalui peran aktif dan kesadaran yang tinggi, remaja dapat menjadi agen perubahan dalam memberantas narkoba dan menciptakan masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang. Untuk itu dibutuhkan pemberian Pendidikan Kesehatan atau edukasi tentang Kesehatan mental remaja, supaya mereka siap untuk menjadi agen pemberharu dalam mengentaskan Narkoba. Pemberian edukasi kesehatan mental dan pemeriksaan kadar Hb ini sangat diharapkan oleh BANN untuk bekal Duta anti Narkoba Kabupaten Jepara. Untuk menjadi seorang Duta Anti Narkoba harus sehat mental dan sehat secara Biopsikosial.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Metode yang dilakukan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini mencakup pemberian edukasi atau Pendidikan Kesehatan dan pemeriksaan kadar Hb. Program pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan selama 2 hari, bertempat di Aula Kebangsaan Bakesbangpol Jepara. Hari pertama Duta anti Narkoba di berikan edukasi tentang Kesehatan mental remaja dan pentingnya menjaga Kesehatan fisik remaja. Hari kedua dilakukan pemeriksaan kadar Hb dan pengukuran antropometri pada remaja serta pemeriksaan tanda vital untuk memastikan kondisi Kesehatan remaja. Materi tentang kesehatan mental remaja dan pemeriksaan kadar HB (pengukuran antropometri dan tanda vital). Materi diberikan oleh tim program pengabdian kepada masyarakat (3 narasumber) sesuai dengan bidang keahliannya. Kegiatan ini menyesuaikan kegiatan BAN sesuai rundown acara pada pelatihan Duta Anti Narkoba. Setelah pemberian edukasi tentang Kesehatan mental remaja dan nutrisi pada remaja, Tim melakukan pemeriksaan Kadar Hb dan pengukuran Antropometri serta pemeriksaan tensi Darah. Evaluasi awal, dilakukan dengan metode pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Kategori tingkat pengetahuan peserta dibedakan menjadi tiga, yaitu rendah (< 40%), sedang (40–80%), dan tinggi (> 80%). Evaluasi akhir (post test) menggunakan tools

penilaian Pendidikan kesehatan. Evaluasi ini untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan kegiatan yang dilakukan.

#### 4. PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan pada bulan Juli tanggal 24-25, diikuti sebanyak 30 duta anti narkoba Angkatan ke 3, 10 duta anti narkoba Angkatan kedua dan 10 duta anti narkoba Angkatan pertama.

Table Distribusi peserta Pengabdian kepada Masyarakat

	>18th	< 18th
Laki- Laki	17	3
Perempuan	16	4
Total	33	7

Table di atas menjelaskan bahwa jumlah peserta keseluruhan adalah 40 peserta yang terdiri dari peserta laki-laki yang berusia kurang dari 18 tahun sebanyak 17 peserta, dan peserta laki- laki yang berusia diatas 18 tahun sebanyak 3 peserta. Untuk peserta Perempuan yang usianya dibawah 18 tahun ada 16 peserta dan yang usianya lebih dari 18 tahun sebanyak 4 peserta.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Aula Kebangsaan Bakesbangpol Jepara. Sebelum kami memberikan materi penyuluhan pada peserta (Duta anti Narkoba Kabupaten Jepara), kami melakukan apersepsi terlebih dahulu kepada pengurus BANN Kab Jepara. Setelah melakukan apersepsi kami melanjutkan intervensi. Intervensi yang pertama yaitu memberikan penjelasan tentang Kesehatan mental Remaja dan memutar video yang ditampilkan melalui layer LCD.

Hasil dari pemberian edukasi tentang kesehatan mental remaja dapat dilihat pada table berikut ini:

Table distribusi edukasi Kesehatan mental remaja

Pengetahuan	Mean	SD	SE	T	DF	Pvalue
Sebelum	8.79	4.05	0.49	3.76	10	0.001
Sesudah	12.17	1.81	0.47	8.13	10	0.00

Berdasarkan dari tabel diatas dapat di lihat nilai selisih mean sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang kesehatan mental remaja 3.38. dengan nilai P value 0.00 ( $p < 0.05$ ). sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi tentang Kesehatan mental remaja efektif,

Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat





Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh Duta Anti Narkoba Kab.Jepara

Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat, seperti kita ketahui bila perilaku tidak sesuai dengan prinsip kesehatan, maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap kesehatan (WHO dalam Fatmawati 2018). Setelah dilakukan pemberian edukasi terdapat peningkatan pengetahuan mengenai Kesehatan mental remaja. Berikut ini adalah dokumentasi pelaksanaan penyuluhan kesehatan mental remaja (Mental health for Adolescence). **Gambar 1.**

Remaja merupakan asset negara yang harus dijaga karena seorang remaja akan meneruskan masa depan Indonesia. Terdapat salah satu kutipan yang mungkin sering didengar “Men Sana In Corpore Sano” yang memiliki makna bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Kesehatan mental adalah kondisi saat keadaan batin maupun emosi kita stabil sehingga memungkinkan kita untuk menjalani hari dengan damai Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Tiga jenis masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada remaja adalah stres, gangguan kecemasan dan depresi. Dampak depresi terhadap kesehatan fisik biasanya akan mengalami gangguan tidur dan badan terasa lemah., berbicara atau bergerak menjadi lebih lambat, adanya perubahan siklus menstruasi pada wanita, libido turun dan muncul sembelit, nafsu makan turun atau meningkat secara drastis, kadan merasakan sakit atau nyeri tanpa sebab.

Hal yang paling utama dalam menjaga kesehatan mental anak yang masih remaja, yaitu dengan memberikan cinta dan dukungan. Saat anak memiliki hubungan emosional yang erat dengan orangtuanya, risiko untuk mengalami masalah pada kesehatan mental lebih kecil. Cara yang perlu diterapkan oleh para orangtua: 1. Para orangtua perlu menunjukkan cinta, kasih sayang, serta perhatian pada anaknya. 2. Ikut serta dalam hidup anak, lalu berikan apresiasi saat mendapatkan prestasi dan memberikan dukungan saat anak merasa gagal. 3. Selalu menghargai ide dan pendapat yang dikemukakan anak. 4. Buatlah rutinitas untuk menghabiskan waktu bersama dengan anak-anak. 5. Selalu bersikap terbuka agar anak mau menceritakan perasaannya, sehingga bisa bersama mencari solusinya. Untuk menjaga kesehatan mental melalui kesehatan fisik, beberapa cara yang perlu dilakukan, antara lain: 1. Melakukan olahraga secara rutin. 2. Menerapkan kebiasaan makan yang sehat. 3. Mendapatkan tidur teratur yang cukup setiap hari. 4. Hindari konsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang. (Makarim, 2022).

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental didefinisikan sebagai terciptanya keseimbangan yang sebenarnya antara individu dengan lingkungannya, yang didasarkan pada keyakinan dan ketaatan, dan mencapai tujuan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat, dan merasa nyaman secara fisik, dan mampu menghadapi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi Seseorang dengan kesehatan mental yang baik akan berhasil dalam semua aspek kehidupannya. Dalam bukunya Struktur Sosial, Georgel Murdock menyatakan bahwa keluarga adalah kelompok sosial yang terlibat dalam kerja sama ekonomi dan mengalami mekanisme reproduksi yang menunjukkan karakteristik.

Pendidikan kesehatan adalah proses pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku yang tidak sehat pada individu, kelompok, dan masyarakat menjadi perilaku yang lebih baik dan perilaku yang sehat. Tujuan pendidikan kesehatan, menurut UU Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992, adalah untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka sehingga mereka dapat produktif secara ekonomi dan sosial. Seluruh program kesehatan termasuk pendidikan Kesehatan, serta kesehatan lingkungan, gizi, pelayanan kesehatan, dan penyakit menular (Aryawati & Dol orels, 2018).

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, Duta Anti Narkoba Jepara dilakukan pemeriksaan kadar HB. Pemeriksaan HB dilakukan untuk mendeteksi dini kadar haemoglobin dalam darah. Banyak sekali remaja putri yang mengalami Anemia, terutama ketika dewasa nanti akan memiliki risiko tinggi mengalami Anemia. Untuk mempersiapkan remaja yang sehat dibutuhkan kondisi fisik dan kondisi mental yang sehat. Oleh karena itu, setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental remaja maka untuk mempersiapkan remaja yang sehat kita lakukan pemeriksaan HB.

Table distribusi pemeriksaan kadar Hb Duta Anti Narkoba

	< 12gram/dl	12gram/dl	> 12gram/dl
Duta Laki-laki	1	18	1
Duta perempuan	1	16	3
Jumlah	2	34	4

Dari table di atas dapat disimpulkan bahwa dari 40 Duta Anti Narkoba yang telah dilakukan pemeriksaan kadar Hb terdapat 2 peserta dari Duta anti Narkoba yang mengalami anemia ringan yaitu seorang Duta laki- laki dan seorang Duta Perempuan.

Tujuan dari pemeriksaan kadar Hb adalah untuk mningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya remaja putri, mengukur Kadar Hemoglobin yang ada dalam tubuh, dan sebagai deteksi dini terhadap adanya gejala anemia secara umum. Remaja putri memiliki fase menstruasi setiap satu bulan. Dibutuhkan asupan zat gizi kuat dan seimbang. Salah satunya mengandung zat besi (Fe), karena jika tubuh kekurangan Fe dalam darah maka dapat berisiko terkena anemia atau kurang darah. Gejala Anemia yaitu 5L(lemah, letih, lesu, lelah, lalai). Berikut ini adalah dokumentasi pengambilan sample darah untuk pemeriksaan kadar HB. Berikut ini adalah dokumentasi pemeriksaan kadar HB (Gambar 2)



Gambar 2. Pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan kadar HB

Kadar hemoglobin (Hb) normal untuk remaja usia 6–18 tahun adalah 12 gram per desiliter (g/dL). Kadar Hb yang lebih rendah dari batas normal menunjukkan kekurangan hemoglobin. Anemia pada remaja putri dapat diidentifikasi berdasarkan kadar hemoglobinnnya: Anemia ringan: 11–11,9 g/dL, Anemia sedang: 8–10,9 g/dL, Anemia berat: <8 g/dL. Gejala anemia yang umum terjadi adalah: Mudah lelah, Sakit kepala, Sesak napas. Kadar Hb dapat diketahui melalui tes darah lengkap. Pemeriksaan ini dilakukan dengan mengambil sampel darah dari pembuluh vena di lengan. Untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi, remaja putri perlu mengonsumsi zat besi tambahan. Zat besi dapat diperoleh dari protein hewani seperti daging, ikan, atau hati ayam.

World Health Organization (WHO) mencatat kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 13 gr/dl dan 12 gr/dl pada wanita. Penyebab anemia dapat berasal dari ketidakseimbangan asupan nutrisi dengan kebutuhan gizi, khususnya pada fase atau usia remaja. Kekurangan gizi terutama zat besi dapat menyebabkan anemia. Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja diantaranya adalah anemia defisiensi besi, kelebihan berat badan atau obesitas dan kekurangan zat gizi. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) seseorang. Pengukuran IMT merupakan metode sederhana untuk memantau status gizi pada remaja. Teori Thompson menyebutkan bahwa status gizi memiliki korelasi positif dengan kadar hemoglobin. Artinya semakin baik status gizi seseorang, maka semakin tinggi kadar hemoglobinya. Tingginya kadar hemoglobin yang ditunjukkan bisa terjadi dari factor-faktor yang mempengaruhi kecukupan besi dalam tubuh, penyakit sistemik, aktifitas fisik, asupan nutrisi.

## **.5. KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian didapatkan hasil bahwa sebanyak 30 peserta telah mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja dan telah dilakukan pemeriksaan kadar HB. Pendidikan kesehatan mental remaja penting untuk membantu remaja mengatasi gangguan mental, depresi, dan stres. Kesehatan mental yang baik juga dapat membantu remaja merasa lebih bahagia dan positif tentang diri mereka sendiri. Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja dilakukan untuk mendeteksi dini anemia dan mengetahui kesehatan remaja. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Untuk kegiatan pengabdian berikutnya kami akan memberdayakan orang tua untuk membangun komunikasi terhadap anak demi menjaga Kesehatan mental remaja.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami sampaikan untuk PPM Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara materil dan non materil, dari penyusunan proposal sampai dengan pelaporan kegiatan. Terimakasih juga kami sampaikan kepada BAN Kab. Jepara yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan lancar. Semoga kegiatan ini bermanfaat dan menambah wawasan bagi masyarakat

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1-6.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Makarim, F. R. (2022). *Raising Children. Diakses pada 2022. Mental health in pre-teens and teenagers. Kementerian Kesehatan. Diakses pada 2022. Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja.*
- Royahanaty I, Nelianawati DS, Nurhayati S. 2022. Pengaruh Puding Jakur (Jagung dan Kurma) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia. *Journal of Biomedical Sciences and Health*. Volume 1, No.1. Agustus 2022, (10-17)
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi awal: Gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31.
- Sulistiyanti A, Yuliana A, Veranita W. (2022). The Relationship Between Consumption Fe Tablets During Menstruation With The Incidence of Anemia In Adolescent Girls In Wirengan

- Masaran Village, Sragen. *Indones J Med Sci.*(1). Toruan. 2011. Fat Loss Not Weight Loss for Diabetes: Sakit Tapi Sehat. Jakarta: Transmedia
- Waani, Andreas. Engka Jn, Supit. 2014. Kadar Hemoglobin Pada Orang Dewasa Yang Tinggal Didataran Tinggi dengan Ketinggian Yang Berbeda. *Jurnal eBiomedik (eBM)*, Volume 2, Nomor 2, Juli 2014.
- WHO. 2016. Strategies to prevent anaemia: Recommendations From An Expert Group Consultation. [http://www.searo.who.int/entity/nutrition/recommendations\\_on\\_anaemia1.pdf?ua=1](http://www.searo.who.int/entity/nutrition/recommendations_on_anaemia1.pdf?ua=1)
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25-31.
- Sukarno KJ, Marunduh SR, Pangemanan DHC. 2016. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kadar hemoglobin pada remaja di Kecamatan Bolangitang Barat, kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Kedokteran Klinik*, Vol.1 No.1