

Skim : IbM Pemberdayaan Masyarakat

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KONSUMSI *GREEN SMOOTHIES*  
PADA REMAJA PUTRI SISWA SMA DI GAMPING”**

**Oleh :  
Pengabdi  
Dyah Titin Laswati, S.TP., MP  
NIDN : 0512086901**

**Dibiayai oleh Anggaran dan Pendapatan  
Universitas Widya Mataram Tahun Akademik 2024/2025**

**UNIVERSITAS WIDYA MATARAM  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

**1. Judul :“PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KONSUMSI *GREEN SMOOTHIES* PADA REMAJA PUTRI SISWA SMA DI GAMPING”**

2. Bidang Ilmu : Teknologi Pangan
3. Ketua Peneliti
- a. Nama Lengkap : Dyah Titin Laswati, STP, MP
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIP/NIK/NIDN : 510810168
  - d. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc
  - e. Jabatan Fungsional : Lektor
  - f. Fakultas/Jurusan : Sains dan Teknologi/Teknologi Pangan
  - g. Perguruan Tinggi : Universitas Widya Mataram
  - h. Status Dosen : Dosen Tetap Yayasan (A)/ DPK (B)
4. Jumlah anggota Tim :
- a. Dosen :- orang
  - b. Mahasiswa : (2) orang (Syara Fitri Ghina Pratiwi/221432255)  
(Angelie Diana/221432293)
5. Peserta/ pihak terkait : (35) Tiga puluh lima orang siswa
6. Lokasi Pengabdian : SMAN Gamping Sleman
7. Lama Pengabdian : (3) Tiga bulan
8. Biaya yang diperlukan
- a. Sumber dari institusi : Rp 1.500.000
  - b. Sumber lain : Rp -
- +
- Jumlah : Rp 1.500.000

Mengetahui,  
Dekan Fakultas



(Eman Darmawan, STP., MP.)  
NPP/NIP : 510810167

Yogyakarta, 7 Agustus 2025  
Ketua Tim Pengabdian,



(Dyah Titin Laswati, STP., MP)  
NPP/NIP : 510810168

Menyetujui,  
Kepala LPPM UWM

Ttd & Stempel

(Prof. Dr. Ir. Ambar Rukmini, MP.)  
NIP : 196412081992032001

## RINGKASAN

SMA Negeri I Gamping merupakan salah satu daerah yang jumlah peserta didiknya relatif banyak dan padat. Masyarakat atau siswa yang tinggal didalamnya rata-rata mempunyai tingkat sosial ekonomi sedang atau cukup atau menengah. Program pemberdayaan perempuan di desa maupun kota melalui sekolah berjalan sedikit kurang baik karena masih terbatasnya pengetahuan baik dari tingkat individu maupun kelompok. Oleh karena itu dipandang perlu untuk diadakan pengabdian masyarakat kepada siswa peserta didik khususnya remaja putri dalam hal pengetahuan mengenai anemia dan cara pencegahannya. Ceramah dan talk show beserta praktek membuat produk olahan Green Smoothies berbahan sayur bayam, alpukat, pisang, madu dan susu yang dapat membantu mengurangi risiko anemia pada para siswa putri SMA di Gamping Sleman Yogyakarta guna menambah wawasan dan pengetahuan bagi mereka. Diharapkan nantinya dapat menambah wawasan mereka dan bersedia mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari di rumahnya masing-masing.

Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan secara tidak langsung dari pendidikan formal (kegiatan keputrian) khususnya tentang **“Pencegahan Anemia dengan Konsumsi Green Smoothies pada Remaja Putri Siswa SMA di Gamping”**

Manfaat bagi masyarakat adalah dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat mempraktekannya dengan bahan-bahan yang murah maupun mahal atau mengombinasikannya agar menjadi enak, menarik dan semua anggota keluarga sehat dan senang. Harapannya secara jangka panjang dapat mencegah stunting sejak dini bagi remaja putri calon ibu.

Target luaran dari hasil pengabdian masyarakat ini berupa publikasi melalui media sosial LPPM maupun web. milik Universitas.

**Key words : Anemia, Green smoothies, remaja putri**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Pengabdian Masyarakat tahun 2021 dengan judul **“Pencegahan Anemia dengan Konsumsi Green Smoothies pada Remaja Putri Siswa SMA di Gamping”**.

Pengabdian Masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan anemia dengan pemanfaatan bahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan terselesaikannya proposal pengabdian masyarakat ini, pengabdian menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Widya Mataram
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Widya Mataram
3. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Widya Mataram Yogyakarta
4. Kepala Sekolah SMA N I Gamping dan WaKa Kesiswaan serta Guru BK di sekolah tersebut, yang telah bekerjasama dan memfasilitasi sehingga pengabdian ini berjalan lancar.
5. Para mahasiswa Ashar, Nadia Tamungku, Syara Fitri dan Angeli Diana atas kerjasamanya dalam pelaksanaan pengabdian di sekolah.

Penyusun menyadari bahwa tulisan ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga laporan ini bermanfaat.

Yogyakarta, 4 Agustus 2025

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
RINGKASAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
BAB 2. METODE PELAKSANAAN	
BAB 3. PELAKSANAAN KEGIATAN	
BAB 4. HASIL KEGIATAN DAN CAPAIAN TARGET.....	4
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	4
REFERENSI .....	5
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>Lampiran 1.</b> Tim Pelaksana Kegiatan dan Narasumber	
<b>Lampiran 2.</b> Biodata Tim Pelaksana Kegiatan	
<b>Lampiran 3.</b> Materi Pelatihan/Penyuluhan	
<b>Lampiran 4.</b> Presensi Kehadiran	
<b>Lampiran 5.</b> Foto Kegiatan	
<b>Lampiran 6.</b> Surat Keterangan telah melaksanakan pengabdian dengan pihak Terkait	
<b>Laporan penggunaan Anggaran</b> (rincian penggunaan keseluruhan anggaran yang disertai dengan kwitansi dan atau nota)	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peserta Pelatihan Pembuatan green smoothies.....	5
Gambar 2. Proses Praktek Pembuatan green smoothies .....	6
Gambar 3. Penyerahan Cinderamata .....	6

## DAFTAR LAMPIRAN

<https://new.widyamataram.ac.id/content/news/uwm-gelar-pkm-di-sma-negeri-1-gamping-edukasi-minuman-sehat-untuk-cegah-anemia-pada-remaja-putri>

<https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/uwm-gelar-pkm-di-sma-negeri-1-gamping-edukasi-minuman-sehat-untuk-cegah-anemia-pada-remaja-putri>

<https://new.widyamataram.ac.id/content/news/inovasi-minuman-sehat-untuk-remaja-teknologi-pangan-uwm-hadirkan-turmeric-latte-di-sekolah>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

SMA Negeri I Gamping dan SMA Islam Gamping terletak di bagian barat kota Yogyakarta tepatnya wilayah desa Banyuraden Kecamatan Gamping. Masyarakat yang tinggal di dalamnya rata-rata mempunyai tingkat sosial ekonomi yang cukup atau menengah ke bawah.

Mengingat kondisi fisik daerahnya yang kaya akan sumber daya manusia, maka dipandang perlu untuk diberikan penyuluhan yang diharapkan dapat memberikan informasi hal-hal positif untuk kehidupan sehari-hari. Khususnya mengenai **“Pencegahan Anemia dengan Konsumsi Green Smoothies pada Remaja Putri Siswa SMA di Gamping”**. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk diadakan penyuluhan ini karena disinyalir secara nasional angka anemia pada remaja putri cukup tinggi lebih dari 32% menderita anemia baik gejala ringan, sedang maupun berat. Kondisi ini terjadi pada beberapa kalangan terutama remaja putri meskipun juga ditemukan pada anak-anak maupun orang dewasa bahkan lansia. Materi penyuluhan ini akan membantu meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya hidup sehat, salah satunya yang dapat dimulai dari salah satu pencegahan penyakit anemia yang sering mengganggu produktivitas kerja maupun prestasi sekolah. Antisipasi ini sangat dimungkinkan agar dapat menahan adanya serangan penyakit (menjaga imunitas tubuh) sehingga tidak mudah sakit. Meningkatkan kualitas hidup individu secara mandiri.

## **BAB 2**

### **METODE PELAKSANAAN**

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat pada umumnya adalah ketidaktahuan tentang penyebab munculnya gejala anemi serta cara mengatasinya. Dengan pendekatan melalui remaja putri di sekolah-sekolah yakni salah satunya sekolah SMA di Gamping. Penyajian makanan yang praktis serta higienis. Jika masyarakat mengetahui metode yang sederhana ini dapat dilakukan di rumah masing-masing sehingga dapat mengurangi potensi bayi stunting karena remaja putri adalah calon ibu generasi masa depan. Oleh karena itu dipandang perlu kepada masyarakat terutama remaja putri maupun anak-anak serta orang dewasa paham akan hal ini. Pada umumnya mereka mengira anemia bukan penyakit yang serius padahal dampaknya secara tidak langsung diketahui dapat mengganggu produktivitas kerja maupun prestasi sekolah siswa. Maka cara penanganan atas ketidaktahuan mereka itu perlu ditangani dengan melakukan pengenalan/penyuluhan tentang hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana mencegah penyakit anemia dan cara mengatasinya agar tetap sehat, fresh/segar dan menarik, melalui pola hidup sehat. Oleh karena itu tidak hanya sekedar diperlukan penyuluhan tetapi juga praktek pembuatan produk minuman yang kekinian bagi remaja yaitu GREEN SMOOTHIES dari buah dan sayur. Selain itu semua, sebaiknya juga diperlukan adanya penerapan pola makan, hidup bersih, olah raga teratur dan menjaga kesehatan dengan pemeriksaan secara berkala.

#### **A. Rekrutment Peserta**

Rekrutment peserta pelatihan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pembuatan minuman sehat) di SMA N Gamping Sleman, melalui sosialisasi kepada Guru BK dan siswa-siswi di SMA N Gamping Sleman. Adanya pemahaman dari Guru BK dan siswa-siswi, sehingga mereka siap bekerjasama untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat.

#### **B. Metode Pendekatan dalam Pelatihan, Bimbingan dan Pola Penyelesaian Masalah**

Pendekatan dalam penyampaian materi pelatihan, bimbingan dan pola penyelesaian masalah yang dihadapi warga masyarakat/siswa-siswi adalah :

1. Secara klasikal, penjelasan teori dan
2. Praktek

Rencana kegiatan dalam rangka melaksanakan solusi yang ditawarkan adalah :

1. Pelatihan Manfaatnya Minum Green smoothies Bagi Kesehatan. Tahapan pelatihan yaitu meliputi :
  - a. Persiapan pelatihan
  - b. Koordinasi dengan Waka Kurikulum dan Guru BK SMA N Gamping Sleman
  - c. Pemberian materi pelatihan
  - d. Evaluasi

Di sini peran mitra khususnya masyarakat (siswa SMA di Gamping) menjadi sangat penting agar keberhasilan penyuluhan ini dapat tercapai. Dibuktikan dengan tindak lanjut yang dipraktekkan di dalam rumahnya.

### **BAB 3**

#### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat kegiatan : SMAN Gamping Sleman

Hari/tanggal : Jumat, 25 April 2025

Jam : 09.30 – 12.00 wib

Jumlah peserta : 35 orang

Pendekatan dalam penyampaian materi pelatihan, bimbingan dan pola penyelesaian masalah yang dihadapi warga masyarakat adalah :

1. Secara klasikal, dan
2. Praktek

Pelatihan dibagi menjadi dua sesi, yaitu:

1. Penyuluhan tentang pentingnya zat gizi untuk pembentukan sel darah merah disampaikan oleh Dyah Titin Laswati, STP, MP.
2. Praktek Membuat Minumana Green Smoothies Kekinian.
3. Tahapan pelatihan yaitu meliputi :
  - a. Persiapan pelatihan/praktek
  - b. Pemberian materi pelatihan/tatacara kerja membuat minuman sehat Green Smoothies.
  - c. Hasil praktek dibagikan kepada peserta untuk dinikmati bersama-sama serta tanggapan siswa setelah mencicipi hasil praktek tersebut.
  - d. Evaluasi dan dokumentasi serta publikasi

## BAB 4 HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pelaksanaan PKM di SMA N 1 Gamping Sleman telah dilaksanakan pada hari jumat tanggal 25 April 2025, dengan materi yang disampaikan sbb :

1. Minuman sehat cegah anemia.



Gambar 1. Peserta Pelatihan membuat Minuman sehat Green smoothies



Gambar 2. Proses Praktek Pembuatan Green Smoothies



Gambar 3. Penyerahan Cenderamata

# BUKTI SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENGABDIAN

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
**SMAN 1 GAMPING**  
*بالتعليم والخدمة والتقدم*  


Alamat Tegalyoso, Banyuraden, Gamping, Sleman KodePos 55293 Telepon (0274) 626345  
Website: www.sman1gamping.sch.id Email: smangamping@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : B/400.3.8.5/0680.a/SME.3

Pertimbangan / Dasar : Surat dari Fakultas Sains dan Teknologi UWM Yogyakarta  
Nomor 097/D/FST-UWM/IV/2025, tanggal 14 April 2025

Berdasarkan hal tersebut, saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : MUHAMAD ROMDONI, S.Pd., M.Pd.  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Gamping

Menerangkan bahwa :

Nama Lengkap & gelar : Dyah Titin Laswati, STP., MP.  
NPP : 121995040168  
Fakultas : Fakultas Sains dan Teknologi

Telah melaksanakan Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan topik :

**"SOSIALISASI PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KONSUMSI GREEN SMOOTHIES  
PADA REMAJA PUTRI SISWA SMA NEGERI 1 GAMPING"**

Hari / Tanggal : Jum'at / 25 April 2023

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

15 Mei 2025  
Kepala Sekolah  
  
 ROMDONI, S.Pd., M.Pd.



## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang dilakukan selama kegiatan, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Pemahaman masyarakat tentang pembentukan sel darah merah terkait anemia menjadi meningkat/lebih baik.
2. Pengetahuan masyarakat/peserta terhadap arti penting kesehatan terhadap produktivitas pembelajaran.

#### **B. Saran**

Dalam kehidupan sehari-hari remaja harus mulai menyadari dan memahami arti penting kesehatan demi masa depan mereka. Dimulai dari sekarang pola hidup sehat, makan makanan yang bergizi seimbang, olahraga dan istirahat cukup.

### **DAFTAR PUSTAKA**

**Bukti makalah : draft jurnal pengabdian**

Publikasi ilmiah pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia Universitas Kediri.

**DAFTAR LAMPIRAN**

<https://new.widyamataram.ac.id/content/news/uwm-gelar-pkm-di-sma-negeri-1-gamping-edukasi-minuman-sehat-untuk-cegah-anemia-pada-remaja-putri>

<https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/uwm-gelar-pkm-di-sma-negeri-1-gamping-edukasi-minuman-sehat-untuk-cegah-anemia-pada-remaja-putri>

<https://new.widyamataram.ac.id/content/news/inovasi-minuman-sehat-untuk-remaja-teknologi-pangan-uwm-hadirkan-turmeric-latte-di-sekolah>

<https://youtube.com/shorts/5OPmBnw4s50?feature=share>