



# Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dan Pemberian Edukasi tentang Anemia pada Remaja Putri

Rizky Vaira<sup>1</sup>; Merlin Karinda<sup>2\*)</sup>, Mufliah<sup>3</sup>

Published online: 09 September 2022

## ABSTRACT

Anemia is still a public health problem in Indonesia that needs special attention. Based on the 2018 Riskesdas, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. This is influenced by the habit of nutritional intake that is not optimal and lack of physical activity. The impact of anemia on adolescent girls and poor nutritional status have a negative contribution when pregnant in adolescence or adulthood which can lead to the birth of babies with low birth weight, morbidity and even death for mothers and babies. This community service aims to increase the knowledge of young women about anemia and the risks to reproductive health through the provision of health education about adolescent anemia and reproductive health as well as examination of hemoglobin levels. This community service is carried out by the method of providing health education and direct examination of hemoglobin levels to students in class XI and XII at SMA PGRI 2 Banjarmasin, totaling 75 students. Service activities like this can be carried out routinely both in the same location or in different locations with the target community really in need of health services, especially regarding anemia in adolescents.

Keywords: anemia, adolescent, hemoglobin level

**Abstrak.** Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Dampak anemia pada remaja putri dan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan resiko terhadap kesehatan reproduksi melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia remaja dan kesehatan reproduksi serta pemeriksaan kadar hemoglobin. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan serta pemeriksaan langsung kadar haemoglobin kepada siswi kelas XI dan XII di SMA PGRI 2 Banjarmasin yang berjumlah 75 orang siswi. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan terutama mengenai anemia pada remaja.

Kata Kunci: anemia, remaja, kadar haemoglobin

## PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak

optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Meski kondisi kasus anemia seperti tersebut di atas, banyak masyarakat yang belum sepenuhnya teredukasi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Meski kondisi kasus

---

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

\*) *corresponding author*

Merlin Karinda

Email: karinda.merlin23@gmail.com

anemia seperti tersebut di atas, banyak masyarakat yang belum sepenuhnya tereduksi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia.

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), yang pada gilirannya juga berisiko kematian bayi.

Dampak anemia pada remaja putri dan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja. Masa pandemi dan kondisi ekonomi yang sulit di Indonesia saat ini, maka pendidikan gizi merupakan intervensi yang tepat dalam mengatasi anemia pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Swasta PGRI 2 Banjarmasin diambil dari 20 remaja putri secara acak, 15 remaja putri mengatakan bahwa mereka melewatkan sarapan pagi dan baru makan pagi pukul 10.00 saat istirahat pertama. Selain itu, pola konsumsi mereka jarang yang mengonsumsi sayur. Kebanyakan menyukai makanan cepat saji, sehingga perlu dikaji lebih lanjut untuk pengetahuan remaja akan pentingnya remaja sehat bebas dari anemia saat ini.

Pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA PGRI 2 Banjarmasin melalui pemberian edukasi tentang anemia pada remaja putri dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Melihat kondisi remaja seperti yang tergambar di atas, keberadaan pemantauan pemeriksaan kadar hemoglobin sangat penting keberadaannya baik di masa-masa normal, maupun di masa pandemi COVID-19 saat ini.

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program pengabdian masyarakat pada kesempatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan resiko terhadap kesehatan reproduksi melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia remaja dan kesehatan reproduksi serta pemeriksaan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, sebagai tenaga pendidik sudah sepatutnya memberikan informasi tentang anemia dan resiko terhadap kesehatan reproduksi di SMA PGRI 2 Banjarmasin.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMA Swasta PGRI 2 Banjarmasin dilaksanakan pada hari kamis tanggal 4 Agustus 2022 Pukul 09.00-12.00 WITA. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia remaja dan kesehatan reproduksi serta pemeriksaan kadar hemoglobin melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan
2. Pelaksanaan kegiatan
3. Penutupan kegiatan

Sasaran dalam kegiatan Pengabdian kepada ini adalah siswa putri kelas XI dan XII SMA Swasta PGRI 2 Banjarmasin diawali dengan pemeriksaan kadar hemoglobin tiap siswi sejumlah 75 orang, kemudian dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang anemia dan pengaruhnya dalam kesehatan reproduksi.

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia dan pengaruhnya dalam kesehatan reproduksi dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin di SMA Swasta PGRI 2 Banjarmasin secara

umum berjalan dengan lancar. Kepala UKS Sekolah bertanggung jawab dalam kegiatan ini dengan membantu mempersiapkan dan mengkoordinir siswi putri kelas XI dan XII. Siswi putri merupakan remaja putri berusia 16-18 tahun. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar tentang anemia.

Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai anemia, ciri-ciri anemia dan efeknya terhadap kesehatan reproduksi. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi tentang anemia dan pengaruhnya dalam kesehatan reproduksi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 40 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada siswi remaja putri untuk bertanya, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mengetahui status anemia atau tidak tergambar pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Status Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hb**

No	Status	n	(%)
1.	Anemia	22	29,3
2.	Tidak anemia	53	70,7
	Total	75	100

Berdasarkan Tabel 4.3 remaja putri yang mengalami anemia sebesar 22 orang (29,3%) dan remaja putri yang tidak mengalami anemia sebesar 53 orang (70,7%).



**Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin**



**Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin**



**Gambar 3. Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia**

Anemia bisa disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari kurangnya zat besi atau perdarahan saat menstruasi. Anemia umumnya mudah diobati dengan konsumsi makanan sehat dan pemberian suplemen. Selain itu, mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat, vitamin A dan C, zat besi dan pemberian tablet tambah darah dapat membantu mengurangi anemia.

Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan.

Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Sel darah putih yang berperan sebagai komponen imunitas tubuh tidak dapat bekerja secara efektif dalam keadaan defisiensi besi. Selain itu enzim mieloperoksidase yang berperan dalam sistem kekebalan juga terganggu fungsinya bila defisiensi besi. Remaja anemia yang mengalami kehamilan akan berisiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (< 2500 gram) (Maryam S, 2016).

Kekurangan gizi mikro akan berdampak pada ibu diantaranya anemia dan pada bayi yang dikandungnya, yang dapat menyebabkan terjadinya prematur, BBLR, kelainan kongenital, *neural tube defect* dan tuli (GAVI, 2014). Oleh karena itu mempersiapkan remaja yang sehat dengan salah satu indikatornya tidak mengalami anemia penting dilakukan untuk mencegah terjadinya resiko selama kehamilan dan meminimalkan resiko kelainan pada bayi yang dilahirkan.

Berdasarkan hasil penelitian (Caturiyantiningtiyas T. Raharjo B, 2015). Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Polokarto menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri. Sejalan dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa pendidikan kesehatan tentang Pengaruh Anemia Remaja terhadap Kesehatan reproduksi di SMA Swasta PGRI 2 Banjarmasin mampu memberikan pengaruh positif dalam pencegahan anemia pada remaja.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengetahuan yang dimiliki oleh siswi putri sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuannya sangat kurang, Setelah dilakukan penyuluhan secara tatap muka pengetahuan menjadi meningkat. Sebanyak 22 siswi putri dari total 75 siswi putri, mengalami anemia setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Sebagian besar mengatakan melewatkan sarapan pagi, mereka sarapan pagi pada saat jam istirahat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Sekolah SMA PGRI 2 Banjarmasin beserta guru-guru yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dosen Stikes Abdi Persada Banjarmasin.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

## REFERENCES

- Almatsier, S, Soetarjo,S, Soekarti,M. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Amalia, Ajeng dan Agustyas Tjiptaningrum. 2016. Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Majority*. 5(5): 166-169
- Ani, LS. 2016. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC
- B.Hurlock, Elizabet. 2014. Psikologi Perkembangan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Budiman, 2016. Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Gizi B pada Siswi di SMAN 4. *Jurnal Zat Besi (FE) dan kesehatan masyarakat*. Cimahi, Vol.3 No.1
- Caturiyantiningtiyas T. Raharjo B, A. D. 2015. Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta
- Maryam S. 2016. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika
- Shamim, M, Miah N.R, Prodhan, K, Linkon, M, Sidur, M. 2014. *Prevalence of Iron Deficiency Anemia Among Adolescent Girls and Its Risk Factors in Tangail Region of Bangladesh*. *Internasional Journal of Research in Engineering and Technology*, 3(6), 613–619
- Yanna, F. 2017. *The Relationship Between Exercise Frequency with the Menstrual Cycle of The Adolescent on Pencak Silat Group*

