



Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri di Lingkungan Ciherang Kelurahan Linggasari

Sri Wulan Ratna Dewi¹, Dini Ariani¹, Hani Septiani¹, Metty Nurherliyany¹, Nida Nadiatul Mutmainah¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Jawa Barat, Indonesia

Correspondence author: Sri Wulan Ratna Dewi

Email: sriwulanratnadewi@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. +62 852-2020-0122

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v3i1.857>

 Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction : Anemia in adolescent girls and its various impacts are still a national and regional problem. Health education activities through a combination of lecture methods with leaflet media and checking HB levels in adolescents are still one of the solutions to prevent and overcome the problem of anemia in adolescent girls through increasing knowledge and awareness of adolescent girls regarding the importance of fulfilling nutrition during adolescence. **Objective** : This community service aims to provide education to adolescents directly and can check Haemoglobin (Hb). **Methods** : The method used in the Anemia Prevention education activity is a lecture using E-Leaflet media and also checking HB levels in adolescent girls. **Results** : This activity was significant in providing adolescents with an understanding of anemia, how to overcome anemia, and how to take blood supplement tablets as well as the knowledge of Hb levels, most of which were in the normal category, namely HB levels > 11 gr/dl. **Conclusion** : Based on the results of Community Service activities, education about anemia to adolescent girls in the Ciherang environment with lecture methods supported by leaflets can increase knowledge about anemia and can determine Hb levels.

Keywords: adolescent, anemia, education

Latar Belakang

Di Indonesia Anemia masih menjadi masalah medis, khususnya pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia masih cukup tinggi di Indonesia, prevalensi pada remaja sebesar 32% dan prevalensi anemia berdasarkan

40 | Edukasi Pencegahan Anemia dan Pencegahan Kadar HB Pada Remaja Di Lingkungan Ciherang Kelurahan Linggasari

karakteristik kelompok umur terbanyak yaitu kelompok umur 15 hingga 24 tahun, termasuk remaja sebesar 84,6%.(Lestari et al., 2024).

Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan remaja putera, temuan penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan adalah faktor independen yang meningkatkan risiko anemia (Yusufu et al., 2023). Keadaan menstruasi remaja putri, yang sebagian besar terjadi setiap bulan, menyebabkan kehilangan zat besi, yang merupakan komponen utama Hb secara langsung, yang menyebabkan banyak anemia pada remaja putri. Ada alasan lain mengapa remaja putri melakukan diet yang tidak sehat untuk mendapatkan tubuh yang ideal, seperti yang ditunjukkan oleh informasi bahwa remaja putri mengalami menstruasi dan menginginkan untuk tetap langsing, sehingga mereka harus mengurangi porsi makan mereka, yang pada gilirannya menyebabkan mereka kekurangan gizi (Gustian et al., 2024).

Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak hal untuk mencegah remaja putri terkena anemia, salah satunya dengan menyediakan Tablet Tambah Darah (TTD). Dalam salah satu kota, ditemukan bahwa remaja putri yang diberi TTD memiliki Hb normal (Yanti Nida et al., 2025). Pengetahuan yang baik harus disertakan dengan program ini, karena kurangnya pengetahuan dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Pengetahuan juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja putri saat memilih makanan apa yang mereka konsumsi (Stifani Dianisa Prafit Hadi et al., 2024). Remaja putri yang berpengetahuan baik lebih giat melakukan pencegahan anemia dibandingkan remaja putri yang berpengetahuan buruk (Nahak et al., 2022).

Faktor penyebab anemia pada remaja di Indonesia (termasuk remaja putri) adalah mengonsumsi makanan nabati dengan kandungan zat besi yang rendah dibandingkan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal sehingga membatasi asupan makanan mereka. Setiap hari manusia kehilangan 0,6 mg zat besi yang direksi, terutama melalui tinja atau feses, remaja putri mengalami hambatan yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa.

Beberapa dampak anemia pada remaja putri perlu diperhatikan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat anemia dan prestasi belajar remaja putri. (Pandiangan et al., 2022).

Mengingat efek anemia dan fakta bahwa sosialisasi dan pendidikan jarang dilakukan di wilayah mitra, pencegahan dan perbaikan diperlukan. Di antara upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan informasi yang lengkap tentang anemia dan cara mencegahnya. Salah satu cara pencegahan adalah dengan mengonsumsi (TTD) (Gustian et al., 2024).

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya untuk mencegah anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada promosi dan pencegahan makanan kaya zat besi, peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat, dan suplementasi TTD pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia (Lestari et al., 2024). Anemia pada remaja putri dan dampaknya menjadi masalah kesehatan baik ditingkat nasional maupun regional, salah satu cara untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja putri adalah melalui edukasi kesehatan dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pemenuhan nutrisi pada masa remaja.

Tujuan

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan dapat memberikan edukasi kepada remaja secara langsung dan melakukan pemeriksaan Haemoglobin (Hb).

Metode

Metode dalam melakukan PkM ini dilakukan dengan edukasi secara langsung kepada remaja putri terkait pencegahan anemia dan pemeriksaan Hb dengan metode ceramah di tunjang media edukasi *e leaflet*. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di Lingkungan Ciherang Kelurahan Linggasari sebanyak 14 orang bertempat di Posyandu Lingkungan Ciherang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya :

1. Perencanaan

Pada tahap ini tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk kelancaran seluruh kegiatan. Setelah mendapatkan surat tugas dari pihak institusi dilanjutkan dengan mendistribusikan surat pemberitahuan kepada tempat atau instansi yang dituju. Tim pelaksanaan mempersiapkan materi dan media yang digunakan pada saat PkM.

2. Pelaksanaan

Tahap pertama pengenalan, selanjutnya pemaparan materi tentang Anemia diantaranya pengertian, dampak, penyebab, gejala, cara mengatasi, dan cara mencegah Anemia. dengan meminum tablet tambah darah pada remaja. Selain metode ceramah, media *e leaflet* digunakan sebagai penunjang proses edukasi. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi, untuk selanjutnya dilakukan pengecekan kadar Hb.

Kegiatan PkM ini melibatkan beberapa mahasiswa dari Program Studi Kebidanan, Keperawatan dan Analis Kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab secara langsungserta mendapatkan kesimpulan sebagian besar remaja mengetahui apa itu anemia dan cara pencegahannya.

Hasil

Berdasarkan kegiatan PkM yang terlaksana dengan lancar, diketahui terdapat peningkatan jumlah siswa yang mengetahui tentang anemia. Penyebab anemia dan cara mengatasinya menjadi materi yang paling diminati saat sesi diskusi dilakukan. Adapun cara meminum tablet tambah darah yang benar sudah diketahui sebelumnya, akan tetapi masih banyak yang tidak melakukannya .

Selain pemaparan materi, tim melakukan pemeriksaan kadar Haemoglobin (Hb) pada siswa dengan hasil sebagian besar remaja mempunyai kadar Hb yang normal. Berikut distribusi frekuensi kadar Hb remaja putri dilingkungan Ciherang.

Table 1. Distribusi Frekuensi kadar Hb Remaja Putri dilingkungan Ciherang

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	Kadar Hb > 11 gr/dl	13	92,8
	Kadar Hb < 11 gr/dl	1	0,14
	Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1. didapatkan 92,8 % remaja memiliki kadar Hb > 11 gr/dl pada remaja putri di Lingkungan Ciherang yang tidak terdapat remaja anemia dengan frekuensi.

Diskusi

Kegiatan PkM dapat terlaksana dengan lancar atas kerjasama dan keaktifan kader posyandu dilingkungan Ciherang dengan tim, sebagian besar peserta dapat memahami cara tentang anemia. Kolaborasi lintas tim antara kader posyandu dengan Tim Pendamping Keluarga (TPK) dan berbagai pemangku kepentingan lain mampu memperkuat efektifitas keberlangsungan program (Irma Afifa & Ahisa Novianti, 2024). Kualitas layanan dan keberhasilan kegiatan PkM menjadi bukti bahwa keterlibatan kader sangat mempengaruhi (Elmeida et al., 2024).

Mengingat tingginya prevalensi anemia pada remaja, pemberian edukasi dan pemeriksaan Hb merupakan upaya tepat sasaran dalam intervensi pencegahan anemia yang sangat strategis. Hal ini berkaitan dengan keadaan ketika massa tubuh tanpa lemak (lean body mass), volume darah, dan massa sel darah merah meningkat mengakibatkan kebutuhan Hemoglobin (Hb), mioglobin di otot, dan kebutuhan zat besi meningkat signifikan pada masa remaja (Kusuma, 2022). Hal ini akan berdampak pada kekurangan nutrisi saat hamil (Fathony et al., 2022). Hasil kegiatan PkM lainnya menunjuka bahwa terdapat 54,1% dideteksi anemia berdasarkan Hb < 12 gr/dl (Alya

Ihsan, 2024), oleh karena itu program pemeriksaan Hb yang sudah dilakukan merupakan tindakan tepat sasaran

Pemberian edukasi atau informasi kepada remaja putri dianggap sangat efektif dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia, kegiatan ini efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait pencegahan anemia (Fathony et al., 2022). Edukasi anemia dan pemeriksaan kadar Hb terbukti meningkatkan pengetahuan remaja (Habibah et al., 2024). Pemeriksaan Hb rutin sangat dianjurkan sebagai upaya deteksi dini dan tindakan tepat guna mencegah komplikasi anemia pada kesehatan reproduksi (Artikel et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, edukasi tentang anemia kepada remaja putri di lingkungan ciherang dengan metode ceramah ditunjang *e leaflet* dapat menambah pengetahuan tentang anemia serta dapat mengetahui kadar HB.

Daftar Pustaka

1. Alya Ihsan, S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Korelasi Anemia Terhadap kejadian Stunting di Kampung Tiuh Baru Kabupaten Way Kanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat JMP Ruwa Jurai*, 9(2), 161–167. <https://doi.org/10.23960/jpmrj.v9i2.pp161-167>
2. Artikel, S., Randayani Lubis, D., & Angraeni, L. (2022). *Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri JPM Parahita*.
3. Elmeida, I. F., Sugiarti, S., Sapta, W. A., & Yuniza, F. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader melalui Sosialisasi Posyandu Terintegrasi dan Pembinaan Keterampilan Dasar Kader Posyandu. *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 5(3), 51–59. <https://doi.org/10.55314/jcoment.v5i3.833>
4. Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
5. Gustian, M. S., Marliany, H., Kusumawaty, J., & Lismayanti, L. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 1 Ciamis. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 7, 111–119.
6. Habibah, N., Nyoman Astika Dewi, N., Surya Kurniawan, B., Ayu Marhaeni, G., Gusti Ayu Sri Dhyana Putri, I., Teknologi Laboratorium Medis, J., Kemenkes Denpasar, P., Kebidanan, J., & Naskah, G. (2024). Edukasi Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* (Vol. 6, Issue 1). Di Publikasi. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/index>
7. Irma Afifa, & Ahisa Novianti. (2024). Studi Kualitatif Keterlibatan Kader Posyandu Dalam Program Pencegahan Stunting. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 71–80. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i1.59>

8. Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
9. Lestari, L., Heryani, H., & Ariani, D. (2024). Edukasi Anemia pada Remaja Putri Melalui E-Leaflet Berbasis WhatsApp Messenger. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 349–359. <https://doi.org/10.55506/arch.v3i2.114>
10. Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
11. Pandiangan, R. R., Brahmana, N. B., Tarigan, Y. G., & Silitonga, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kejadian Anemia terhadap Prestasi Belajar Remaja Putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan. *Jurnal TEKESNOS*, 4(1), 248–258.
12. Stifani Dianisa Prafitia Hadi, Rahayu Dewi Soeyono, Any Sutiadiningsih, & Mauren Gita Miranti. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*, 13(1), 1–7.
13. Yanti Nida, Risnawati, & Atik Ba'diah. (2025). Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 14(1), 143–155. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v14i1.2869>
14. Yusufu, I., Cliffer, I. R., Yussuf, M. H., Anthony, C., Mapendo, F., Abdulla, S., Masanja, M., Tinkasimile, A., Ali, A. S., Mwanyika-Sando, M., & Fawzi, W. (2023). Factors associated with anemia among school-going adolescents aged 10–17 years in Zanzibar, Tanzania: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 23(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16611-w>