



**Pengabdian Masyarakat Melalui Pemeriksaan Hb Dan
Penyuluhan Kesehatan “Remaja Sehat Bebas Anemia di SMA Hasanuddin
Gowa”**

Imelda Appulembang

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari
Correspondensi : imeldaappulembang08@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal, yang dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Tujuan penyuluhan remaja sehat bebas anemia adalah: Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran remaja SMA Hasanuddin Gowa untuk meningkatkan kesehatannya dalam rangka mencegah dan mengatasi penyakit anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Hasanuddin Kabupaten Gowa ini melibatkan 30 siswi, dengan menggunakan metode penyuluhan interaktif. Hasil setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi terkait remaja sehat bebas anemia, hasil *posttest* dengan berupa memberikan beberapa pertanyaan menunjukkan bahwa semua remaja SMA Hasanuddin Gowa 27 siswa.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri, Hemoglobin

ABSTRACT

Anemia is a global health problem that occurs in many adolescents, especially adolescent girls. According to the World Health Organization (WHO), anemia is defined as a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the blood is below normal limits, which can reduce the blood's capacity to transport oxygen throughout the body. The objectives of counseling for healthy adolescents free from anemia are: After participating in the counseling, it is hoped that the knowledge and awareness of adolescents at Hasanuddin High School, Gowa will increase to improve their health in order to prevent and overcome anemia. This community service activity at Hasanuddin High School, Gowa Regency involved 30 female students, using an interactive counseling method. The results after counseling or providing information related to healthy adolescents free from anemia, the results of the posttest in the form of asking several questions showed that all 27 students of Hasanuddin High School, Gowa.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Hemoglobin

I. PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di



tangan para remaja adalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal, yang dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah defisiensi zat besi akibat asupan gizi yang tidak seimbang dan kehilangan darah saat menstruasi *World Health Organization*, (2021)..

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia karena pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi. Anemia defisiensi besi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi akademik remaja, seperti menurunkan daya konsentrasi, meningkatkan kelelahan, serta menghambat perkembangan fisik dan kognitif. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin (Hb) sangat penting untuk mengetahui status anemia pada remaja sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%. Di Sulawesi Selatan, angka kejadian anemia pada remaja putri mencapai 33,7%, sedangkan di Kota Makassar prevalensinya sekitar 29,3%. Tingginya angka ini menunjukkan perlunya langkah preventif yang lebih intensif untuk menekan kasus anemia pada remaja.

Pemeriksaan Hb dan penyuluhan kesehatan bertema "Remaja Sehat Bebas Anemia" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia serta memberikan edukasi terkait pola makan sehat yang kaya zat besi, kebiasaan hidup sehat, serta pentingnya suplementasi tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri. Dengan adanya program ini, diharapkan angka kejadian anemia pada remaja dapat berkurang, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun akademik .



Melalui pemeriksaan Hb yang rutin serta edukasi kesehatan yang tepat, remaja dapat lebih memahami kondisi kesehatannya dan mengambil langkah preventif untuk mencegah anemia. Program ini juga berperan dalam mendukung program nasional dalam peningkatan status kesehatan remaja dan menurunkan angka anemia di Indonesia.

Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Indonesia: Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun sebesar 32%. Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Sulawesi Selatan: Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 33,7%. Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Kota Makassar: Penelitian yang diterbitkan dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi* melaporkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri di Kota Makassar mencapai 29,3%. Tingginya angka prevalensi anemia ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan remaja, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia. Faktor-faktor seperti asupan makanan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi (misalnya teh dan coklat), serta derajat kehilangan darah selama menstruasi berperan signifikan dalam kejadian anemia pada remaja putri. (Aryanti et al., 2023)

Anemia pada remaja perlu menjadi perhatian, karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Tetapi anemia pada remaja tidak dapat diremehkan. Karena pada masa ini merupakan era demografi dimana usia produktif lebih banyak dibanding usia non produktif. Tentu saja bila remaja sebagai generasi penerus mengalami anemia dampaknya kelak akan luar biasa. Dari remaja putri inilah kelak akan menghasilkan generasi penerus yang diharapkan adalah generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif. Anemia inilah yang akan membawa pengaruh besar saat remaja putri ini nantinya menjadi ibu dan melahirkan anak. Hal ini juga diperkuat dengan adanya fakta bahwa, anemia terbukti menyebabkan menurunnya produktivitas kerja wanita Indonesia sebanyak 20 persen atau sekitar 6,5 jam per minggu. Kondisi ini tentunya dapat menjadi hambatan besar bagi pembangunan sumber daya berkualitas di Indonesia. Itulah mengapa anemia pada remaja menjadi perhatian bagi kita semua (Handayani. N, 2021).

Konsekuensi dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya, remaja putri akan



mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali lipat jumlah yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki. Oleh karena itu, kebutuhan besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk menggantikan darah yang keluar pada saat menstruasi. Jadi penting bagi remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia (Kadek et al., 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada remaja SMA Hasanuddin Gowa, tim penyuluh mewawancarai beberapa remaja tentang pengetahuan seputar anemia. Dari wawancara tersebut ditarik kesimpulan dari informan bahwa remaja putri SMA Hasanuddin Gowa belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia. Maka dari itu perlu diberikan informasi kesehatan dalam bentuk kegiatan penyuluhan, dengan harapan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja SMA Hasanuddin Gowa untuk meningkatkan kesehatannya dalam rangka mencegah dan mengatasi penyakit anemia..

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Karena anemia berdampak langsung terhadap kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, tentunya juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Yanti, J.S, dkk (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan prestasi belajar remaja. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan remaja putri pada saat dewasa untuk melahirkan generasi yang bermasalah gizi (*stunting*). Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk mengenai anemia defisiensi besi (Pangaribuan,H. 2021).

Salah satu hal yang mengakibatkan tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah 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. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja, tetapi juga



bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang Oleh karena itu, program pemeriksaan hemoglobin (Hb) dan penyuluhan kesehatan dengan tema "Remaja Sehat Bebas Anemia" sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia. Edukasi mengenai pola makan sehat yang kaya zat besi, pengurangan konsumsi minuman penghambat penyerapan zat besi, serta manajemen menstruasi yang baik dapat membantu menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja.

III. METODOLOGI PELAKSANAAN

Adapun metodologi pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Tim penyuluh berdiskusi dengan Kepala SMA Hasanuddin Gowa terkait permasalahan remaja putri SMA Hasanuddin Gowa. Dan berdasarkan observasi awal, tim penyuluh melihat kondisi remaja yang serupa dengan gejala penderita anemia. Maka dari itu, kemudian tim penyuluh mengusulkan untuk mengadakan penyuluhan terkait remaja sehat bebas anemia pada remaja putri di SMA Hasanuddin Gowa. Berdasarkan hasil diskusi dengan Kepala SMA Hasanuddin Gowa sepakat untuk mengadakan penyuluhan mengenai "Remaja Sehat Bebas Anemia" pada hari Jumat, 10 September 2024, pukul 10.00-selesai.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Pra-Evaluasi: Informasi awal dari responden, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi Pendidikan Kesehatan
2. Penyebaran Informasi: Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang remaja sehat bebas anemia, pemutaran video kesehatan, diskusi/tanya jawab dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sebelum melakukan penyuluhan tim pelaksana membuka acara dengan memperkenalkan diri tim penyuluh, menjelaskan tujuan kegiatan acara yang akan dilaksanakan, dan pembacaan do'a sebagai pembuka acara.
3. Tahap Akhir



Evaluasi akhir dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu seluruh kegiatan berjalan dengan lancar dan kondusif, peserta sangat antusias dengan informasi pendidikan yang diberikan.

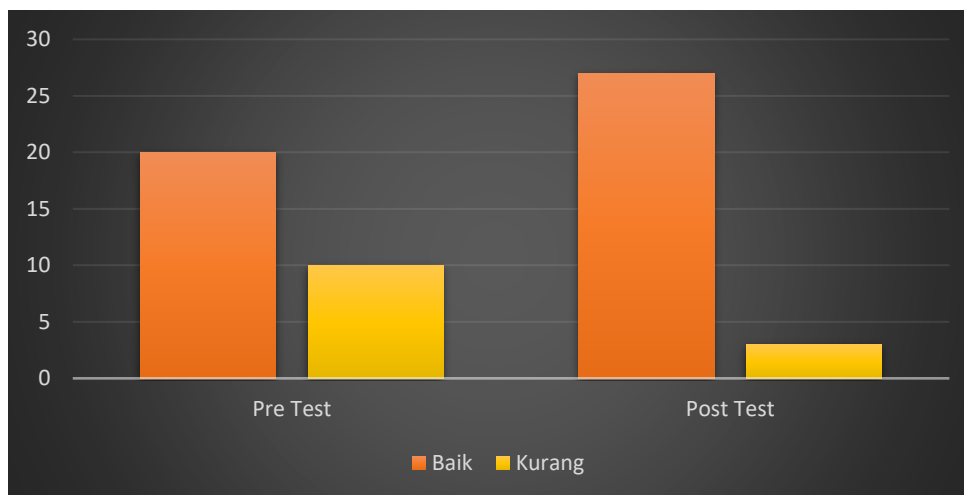
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan penyuluhan, tim penyuluh mengadakan evaluasi pemahaman kepada sasaran penyuluhan dengan memberikan kesempatan kepada beberapa orang untuk menanyakan beberapa pertanyaan seputar anemia. Dan memberikan posttest berupa beberapa pertanyaan kepada para remaja putri SMA Hasanuddin Gowa.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan kepada para remaja SMA Hasanuddin Gowa. Kegiatan diikuti oleh remaja yang berjumlah 30 orang, dan kegiatan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 10 September 2024 pada pukul 10.00 WITA - selesai.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang remaja sehat bebas anemia, pemutaran video kesehatan, diskusi/tanya jawab dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sebelum melakukan penyuluhan tim pelaksana membuka acara dengan memperkenalkan diri tim penyuluh, menjelaskan tujuan kegiatan acara yang akan dilaksanakan, dan pembacaan do'a sebagai pembuka acara.

Kemudian untuk menghidupkan suasana sekaligus sebagai pendekatan awal dengan remaja panti, tim penyuluh mencoba berbincang terkait usia dan jenjang pendidikan yang saat ini mereka tempuh. Setelah mengetahui bahwa rata-rata remaja panti yang menjadi sasaran penyuluhan merupakan remaja yang masih duduk di bangku SMP dan SMA, tim penyuluh pun memberikan pretest berupa beberapa pertanyaan sekaligus langkah awal untuk survey mawas diri (SMD) kepada remaja panti untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran (remaja panti) tersebut terkait anemia.



Gambar 1. Hasil Pengukuran pre dan post test

Dari 30 orang remaja panti, hanya sekitar 20 orang yang mampu menjawab pertanyaan pretest dengan jawaban yang kurang sempurna. Sasaran hanya mengetahui anemia sebatas kekurangan darah, dan tidak mengetahui apa itu penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia, hingga cara mencegah dan mengatasi anemia. Kemudian, kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan pun dilakukan dengan menggunakan media powerpoint dan video kesehatan, terkait pengertian anemia, penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia pada remaja hingga terkait cara mencegah dan mengatasi anemia. Pada saat penyampaian materi, remaja putri terlihat lebih antusias menanggapi pematerei. Saat sesi diskusi dilakukan, tim penyuluh mendapatkan informasi dari sasaran bahwa mereka banyak yang merasakan tanda dan gejala dari penyakit anemia, dan setelah penyuluhan diberikan, sasaran baru mengetahui bahwa tanda dan gejala mereka alami menuju kepada penyakit anemia. Ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan diberikan, pemahaman sasaran terkait tanda dan gejala anemia sudah mengalami peningkatan.

Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi terkait remaja sehat bebas anemia, hasil posttest dengan berupa memberikan beberapa pertanyaan menunjukkan bahwa semua remaja SMA Hasanuddin Gowa 27 siswa sasaran bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah melihat perbandingan hasil pretest & posttest mengenai pengetahuan sasaran terkait anemia, dengan ini tim penyuluh membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja Panti Asuhan Al-Akbar terkait cara

menjadi remaja yang sehat dan terbebas dari penyakit anemia.

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang cara menjadi remaja sehat yang terbebas dari penyakit anemia sangatlah penting. Karena, remaja yang sehat mencerminkan negara yang kuat. Sebab, masa depan negara ini berada di tangan para remaja yang saat ini masih tengah menimba dan memperluas ilmu. Maka dari itu, ilmu gizi ini sangat penting untuk masa depan remaja Indonesia.

Metode penyuluhan kesehatan yang digunakan adalah menggunakan metode ceramah, pemutaran video animasi kesehatan, diskusi tanya-jawab, dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pemberian edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dapat lebih efektif jika dilakukan dengan penggunaan Audio Visual Aids (AVA) (Notoatmodjo, 2018). Metode penyuluhan dengan menggunakan video animasi adalah salah satu bentuk media audiovisual yang menarik. Video animasi kartun memiliki daya tarik yang lebih daripada metode lainnya karena mempunyai gambar yang menimbulkan kelucuan. Semakin banyak indra yang digunakan maka semakin banyak informasi yang ditangkap dan dipahami (Sadiman, et.al., 2014).

V. KESIMPULAN

- 1) Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari remaja SMA Hasanuddin Gowa.
- 2) Terdapat peningkatan pengetahuan remaja panti seputar anemia. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 30 orang remaja panti hanya 5 orang remaja yang mau menjawab pertanyaan *pretest* yang diberikan (jawaban yang diberikan kurang tepat). Namun, setelah remaja diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh remaja panti (100 persen) sudah mengetahui seputar anemia.

Saran

- 1) Kepada Guru SMA Hasanuddin Gowa agar dapat memberikan bimbingan, arahan dan pengawasan kepada remaja panti agar mereka bisa mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, dan khususnya remaja putri untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran Kemenkes.



- 2) Diharapkan juga kepada para tenaga kesehatan, dinkes beserta lembaga terkait, untuk memberikan pendidikan kesehatan pada saat mendistribusikan Tablet Tambah Darah (TTD) dalam mencanangkan salah satu program pemerintah di bidang kesehatan, yakni pemberian TTD.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.
- Kadek, N. I., Rahayu, S., Kesehatan, F., Studi, P., & Keperawatan, S. (2022). *Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Utara*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*.
- Handayani, N. (2021). Remaja Sehat Bebas Anemia.
- Pangaribuan, H. (2021). Perkembangan Motorik dan Psikososial dengan Stunting pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Manarang*. Volume 7
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Kementerian RI.
- Rokom (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Sadiman, A. S., et.al. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rahagrafindo persada.
- World Health Organization, (2021). *Monitoring Health for the SDG's, Sustainable Development Goals*.
- Yanti, J.S., Saputri, E.M., Edigan, F., & Muhammadiyah. (2019). Hubungan Anemia dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Tingkat II dan III Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru. Pekanbaru: *Jurnal Online STIKES Al-Insyirah*.