

Sejarah Artikel

Diterima :
Maret 20YY

Revisi :
Mei 2022

Disetujui :
Juni 2022

**DETEKSI DINI ANEMIA MELALUI PEMERIKSAAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTERI**

**EARLY DETECTION OF ANEMIA THROUGH HEMOGLOBIN
EXAMINATION IN ADOLESCENT**

Dinni Randayani Lubis^{1*}, Legina Angraeni²

*Penulis Koresponden: dinni@binawan.ac.id

Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstrak

Remaja putri (Rematri) berisiko terkena anemia sepuluh kali lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga mengalami kehilangan banyak darah. Selain itu remaja putri sering melakukan diet ketat sebagai dampak adanya *body image*. Rematri pada masa pubertas berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Tujuan dari Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb untuk mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di kelurahan Cililitan Jakarta Timur pada remaja putri berjumlah 58 orang, dilaksanakan pada 06 s/d 24 September 2021 dilaksanakan dengan kunjungan langsung kerumah-rumah untuk dilakukan pemeriksaan Hemoglobin, kemudian dilanjutkan dengan pemberian konseling dan tablet Fe pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil pemeriksaan menunjukkan rata-rata responden mengalami anemia, berada pada anemia ringan 19 orang (32,8%) dengan indeks masa tubuh mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 42 orang (72,4%), pada riwayat pemeriksaan kadar Hb mayoritas tidak pernah melakukan pemeriksaan sebanyak 31 orang (53,4%) mayoritas tidak pernah mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi sebanyak 42 orang (72,4%). Deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri harus dilakukan secara rutin untuk pencegahan dan penanggulangan anemia karena dengan mengetahuinya sejak dini, penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, sehingga dampak anemia pada remaja putri terutama pada kesehatan reproduksi dapat segera diatasi.

Abstract

Adolescent girls are at risk of anemia ten times greater than adolescent boys. Teenage girls experience menstruation, so they experience a lot of blood loss. In addition, young women often go on a strict diet as a result of their body image. Rheumatism at puberty is at risk for iron deficiency anemia. This is due to the amount of iron lost during menstruation. The purpose of this community service activity is to improve the quality of life of adolescents by conducting early detection through examination of Hb levels to prevent anemia in young women. This community service activity was carried out in the Cililitan sub-district, East Jakarta for 58 young women, carried out on 06 to 24 September 2021 carried out by direct visits to homes for hemoglobin checks, then continued with counseling and Fe tablets for young women who have anemia. The results of the examination showed that the average respondent was anemic, with mild anemia 19 people (32.8%) with the majority body mass index being in the normal category as many

Kata Kunci:

- Anemia
- Pemeriksaan kadar Hb
- Remaja Puteri

Keywords:

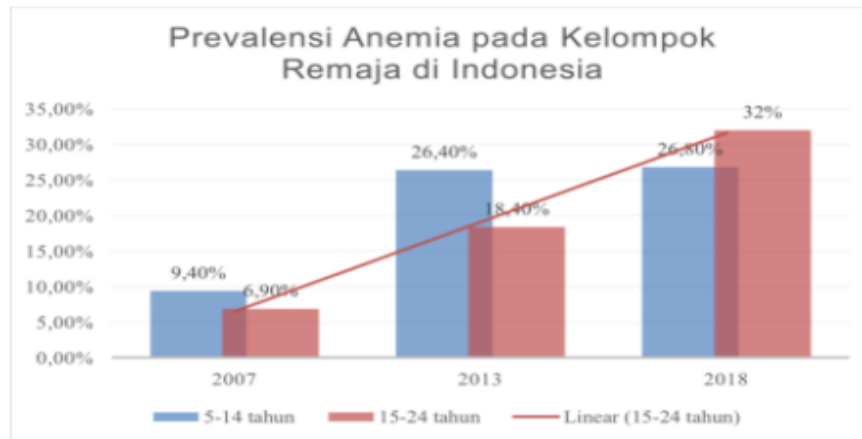
- Anemia
- HB Level check
- Teenage girl

as 42 people (72.4%), in the history of examination the majority of Hb levels never did examination as many as 31 people (53.4%) the majority had never consumed Fe tablets during menstruation as many as 42 people (72.4%). Early detection through examination of Hb levels in adolescent girls must be carried out routinely for the prevention and control of anemia because by knowing it early, disease management can be carried out quickly and precisely, so that the impact of anemia on young women, especially on reproductive health, can be addressed immediately.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan salah satu penentu keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya untuk mencetak kualitas generasi penerus di masa mendatang. Generasi remaja yang memasuki usia produktif akan menjadi bonus jika penduduk usia produktif itu berkualitas. Sebaliknya jika tidak berkualitas dan berdaya saing, hanya akan menambah beban tanggungan negara. Intervensi untuk mendukung arah tumbuh kembang remaja yang sehat dan produktif sangat diperlukan untuk mendorong remaja memiliki kualitas dan masa depan yang lebih baik. Untuk mendukung pembangunan remaja di Indonesia, pemerintah telah membuat berbagai kebijakan lintas sektor dan lintas program meliputi kesehatan seksual dan reproduksi remaja, kesehatan mental, perlindungan anak, dan peningkatan kualitas pemuda, sesuai amanat Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 serta Prioritas Nasional dalam Rencana Kerja Pemerintah (RKP) 2021 untuk meningkatkan SDM yang berkualitas dan berdaya saing. Sejalan dengan RPJMN dan RKP. Anemia merupakan permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja, karena jika remaja mengalami anemia maka akan mempengaruhi kualitas hidup pada tahapan selanjutnya. Salah satu tantangan di bidang kesehatan pada remaja adalah tingginya prevalensi anemia (Dinkes Yogyakarta, 2020)). Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) di bawah batas normal, sebagaimana diketahui bahwa sel darah merah mengandung Hb yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Atikah Proverawati, 2011)

Masalah kesehatan remaja berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi.



Gambar 1.1 Prevalensi Anemia Remaja (Kemenkes RI, 2018)

Remaja putri (Rematri) berisiko terkena anemia sepuluh kali lebih besar dibandingkan dengan remaja pria. Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah. Selain itu remaja putri sering melakukan diet ketat sebagai dampak adanya *body image*. Rematri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa hamil, kebutuhan zat besi meningkat tiga kali lipat karena terjadi peningkatan jumlah sel darah merah ibu untuk memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Suplementasi zat besi berkaitan secara signifikan dengan penurunan risiko anemia (*World Health Organization*, 2016). Ada beberapa factor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri yang meliputi tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi, sosial ekonomi, status kesehatan, aktifitas fisik, dan pola siklus menstruasi (Fadila & Kurniawati, 2019)

Di Indonesia kekurangan anemia sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi. Kurangnya mengkonsumsi zat besi yang diperoleh dari sumber pangan hewani dan nabati. Zat besi yang diperoleh dari pangan hewani dan nabati dapat diabsorpsi didalam tubuh sebanyak 20-30%, Maka untuk itu sangat perlu untuk mengkonsumsi zat besi dari makanan, namun pola konsumsi remaja bertolak belakang dengan yang harus dipenuhi setiap harinya. Saat ini remaja lebih menyukai makanan yang bersifat praktis seperti makanan kekiniaan dan *junk food*. Dimana makanan tersebut kurang untuk kandungan protein serat lemak vitamin dan mineral. Sarapan pagi juga tidak kalah pentingnya dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari-hari namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia (Kalsum & Halim, 2016)

Pentingnya program penanggulangan anemia pada remaja putri karena pada remaja putri mempersiapkan kondisi fisik wanita sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia. Anemia perlu diatasi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan selain itu juga dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah.

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pada tahun 2018, terdapat 76.2% remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah dalam 12 bulan terakhir, Namun, hanya sebanyak 2,13% diantaranya yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (sebanyak ≥ 52 butir dalam satu tahun) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Defisiensi anemia memberikan dampak jangka panjang dan jangka pendek pada remaja jika tidak segera ditangani dengan baik. Penurunan konsentrasi belajar, penurunan kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit dan mempengaruhi kebugaran tubuh serta produktivitas. Dimana anemia menimbulkan gejala lemah, letih, lesuh yang dirasakan oleh tubuh, namun gejala yang dirasakan menurunnya kebugaran tubuh dianggap merupakan hal yang biasa dikarenakan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh remaja. Dampak anemia bagi remaja putri juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, menurunkan tingkat kebugaran dan aktifitas fisik, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, mengganggu proses pertumbuhan (Torres, 2017)

Dampak jangka panjang dari anemia pada remaja putri akan memberikan dampak yang lebih serius lagi terhadap Kesehatan reproduksinya. Remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus. Anemia akan berpengaruh terhadap proses kehamilan, persalinan, nifas dan bayi yang dilahirkan. Seorang wanita yang mengalami anemia akan beresiko mengalami pendarahan pasca persalinan, bayi lahir premature dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting (Amalia, 2016)

Anemia pada remaja dapat dicegah melalui beberapa cara dengan mengonsumsi berbagai sumber makanan hewani dan nabati sebagai sumber zat besi, melakukan pemeriksaan dini kadar hemoglobin secara rutin. Pemeriksaan kadar hemoglobin bertujuan untuk mengetahui penyakit yang ada pada tubuh sejak dini. Dengan melakukan pemeriksaan dini juga bisa mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi, karena dengan mengetahuinya sejak dini, penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Jika sudah mengetahui penyakit yang diderita, maka pengobatan bisa dilakukan sesegera mungkin, sehingga anemia pada remaja puteri dapat dideteksi dengan cepat dan ditangani dengan tepat, sehingga dampak anemia pada remaja puteri terutama pada kesehatan reproduksi dapat segera diatasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni pada tahun 2019 dengan judul Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar hasil penelitian menunjukkan setelah diberikannya tablet Fe yang menderita anemia ringan dan sedang mengalami penurunan, sedangkan remaja putri yang tidak anemia mengalami peningkatan kadar Hb menjadi 35,4%. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja yang mengalami anemia yaitu 1,01 gr/dl (Nuraeni et al., 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan pada tahun 2019 didapatkan hasil dari pemeriksaan Hb dari upaya deteksi dini dari 24 siswa terdapat 54,2% yang tidak anemia dan 45,8% menderita anemia (Zainiyah, H., Khoirul, 2019)

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet penambah darah merupakan salah satu penentu keberhasilan mengatasi anemia. Kepatuhan untuk mengonsumsi tablet penambah darah unsur penting, semakin banyak remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi tablet Fe maka peluang anemia semakin rendah. Sebaliknya jika ketidakpatuhan konsumsi tablet Fe rendah maka peluang kejadian anemia akan terus meningkat dikalangan remaja puteri (Putri et al., 2017). Dukungan keluarga berpengaruh terhadap kepatuhan untuk mengonsumsi tablet penambah darah. Adanya dukungan keluarga akan terbentuk suatu keyakinan normatif dan remaja puteri akan cenderung membentuk persepsi positif terhadap konsumsi tablet tambah darah, sehingga terbentuklah suatu niat yang kuat untuk mengonsumsi tablet tersebut agar terhindar dari risiko anemia (Savitry et al., 2017).

Pengetahuan yang baik, ekonomi keluarga juga berpengaruh terhadap pemilihan makanan dan keanekaragaman yang dikonsumsi setiap harinya terkait keanekaragaman makan. Pada penelitian Samuel 2021 mengungkapkan bahwa di Ethiopia dimana keluarga yang kurang memiliki variasi makanan rendah

47% kali remaja beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan keluarga yang mempunyai variasi makanan yang baik (Habtegiorgis et al., 2022)

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb untuk mencegah anemia pada remaja puteri.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 06 s.d 24 september 2021 di keluraha Cililitan Jakarta Timur. Pada remaja puteri sebanyak 58 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan langsung dengan mendatangi langsung rumah-rumah / *door to door* untuk dilakukan pemeriksaan Hemoglobin, kemudian dilanjutkan dengan pemberian konseling dan tablet Fe pada remaja puteri yang memiliki kadar anemia kurang dari 12 gr%.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Kebidanan merupakan salah satu dari bagian Tridarma Perguruan Tinggi Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan kadar Hb untuk mencegah anemia pada remaja puteri. Kegiatan dilaksanakan langsung dengan melakukan pendekatan kepada remaja puteri untuk mau dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin dengan hasil sbb :

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden berdasarkan usia Indeks masa tubuh, Riwayat pemeriksaan Hb dan Riwayat Mengkonsumsitablet Fe saat menstruasi

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
Klasifikasi usia		
Remaja awal (12-15 Tahun)	9	15,5
Remaja pertengahan (15-18 Tahun)	21	36,2
Remaja Akhir (18-21 Tahun)	28	48,3
Indeks Masa Tubuh		
Berat badan normal (18,5-24,9 Kg)	42	72,4
Berat badan tidak normal (25-29,9 Kg)	16	27,6
Riwayat Pemeriksaan Kadar HB		
Pernah	27	46,6
Tidak Pernah	31	53,4

Riwayat mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi		
Ya	16	27,6
Tidak	42	72,4

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 58 orang remaja puteri mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja akhir sebesar 28 orang (48,3%). Dengan indeks masa tubuh mayoritas remaja puteri berada pada kategori normal sebesar 42 orang (72,4). Mayoritas responden pernah melakukan pemeriksaan Kadar Hb sebesar 27 orang (46,6%). Responden tidak mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi mayoritas sebesar 42 orang (72,4)

Tabel 2, Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Anemia > 12 gr dl	28	48,2
2	Anemia Ringan 11,0-11,9 gr dl	11	19
3	Anemia sedang 8,0-10,9 gr dl	19	32,8
4	Anemia berat <8,0 gr dl	0	0
Jumlah		58	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa dari 58 orang remaja puteri yang melakukan pemeriksaan kadar Hb mayoritas mengalami anemia sebanyak 30 orang (51,7%) yang terbagi dalam anemia ringan s.d sedang.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dari batas normal, sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke perifer. Nilai batas normal kadar hemoglobin pada remaja wanita >12 gram/dl sedangkan kadar normal hemoglobin pada remaja pria adalah >14 gram/dl. Anemia dapat disebabkan oleh karena gangguan pembentukan eritrosit oleh sumsum tulang, perdarahan proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis), kurangnya asupan zat besi, vitamin C, vitamin B12 dan folat.

Faktor penyebab remaja putri menderita anemia antara lain karena saat usia remaja mengalami pertumbuhan dimana hal ini membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi terutama zat besi, tetapi remaja putri kurang memperhatikan jumlah makanan, atau penyerapan diet yang buruk, menstruasi yang berlebihan, adanya penyakit infeksi yang kronis, perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan (DR. Merryana Andriani, 2016).

Apabila remaja putri kekurangan zat besi (menderita anemia) akan mengakibatkan remaja putri dalam kondisi tubuh merasa lemah, letih dan lesu, muka tampak pucat, kepala sering pusing dan konsentrasi menurun. Adapun hasil analisis faktor penyebabnya adalah pendidikan kedua orang tua, pengetahuan dari remaja putri itu sendiri tentang anemia, faktor ekonomi keluarga, konsumsi tablet Fe, konsumsi Vit C dan lamanya remaja putri menstruasi.

Dampak anemia pada remaja dan wanita usia subur (WUS) akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif, Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya, Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini, Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi, sehingga peningkatan pengetahuan bagi remaja putri mengenai anemia dan asupan zat gizi pada makanan itu penting sebagai upaya pencegahan terhadap kejadian anemia.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa mayoritas responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelumnya sebanyak 31 orang (53,4%). Pemeriksaan kadar Hb merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendeteksi bahwa remaja mengalami anemia atau tidak. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya Kesehatan di kalangan remaja, selain itu remaja merasa bahwa pemeriksaan yang dilakukan menimbulkan rasa sakit, sehingga menyebabkan remaja enggan untuk melakukan pemeriksaan.

Dengan melakukan pemeriksaan kadar Hb secara rutin dapat mencegah penyakit anemia, serta dapat juga mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi. Dengan mengetahuinya sejak dini, penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Jika sudah mengetahui penyakit yang diderita, maka pengobatan bisa dilakukan sesegera mungkin. Perlunya informasi terkait pentingnya pemeriksaan kadar Hb perlu terus dilakukan oleh petugas kesehatan kepada remaja, dimaka pemeriksaan dapat dilakukan pada lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah, sehingga ketidaktahuan remaja tersebut dapat menyebabkan pengetahuan yang salah terkait pemeriksaan yang dianggap mengerikan dan rasa sakit dari pemeriksaan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara mayoritas remaja tidak pernah mengonsumsi tablet Fe selama menstruasi sebanyak 42 orang (72,4%). Suplementasi zat besi sangat diperlukan, dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi didalam tubuh. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri dan WUS merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Berdasarkan penelitian di Indonesia dan di beberapa negara lain maka pemerintah menetapkan kebijakan program pemberian TTD pada rematri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan mengknsumsi TTD satu kali perhari selama menstruasi sesuai dengan Permenkes yang berlaku. Pemberian TTD untuk rematri dan WUS diberikan secara blanket approach. Rekomendasi Pemerintah untuk mengatasi anemia dapat diberikan tablet penambah darah, karena anemia pada remaja dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kehilangan darah saat menstruasi, penurunan produksi sel darah merah, penghancuran sel darah merah yang berlebihan. Selain itu, anemia juga dapat disebabkan karena pengetahuan yang rendah tentang anemia, sosial ekonomi, dan asupan makanan (Atikah Provetawati, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rini pada tahun 2019 dengan judul Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar hasil penelitian menunjukkan setelah diberikannya tablet Fe yang menderita anemia ringan dan sedang mengalami penurunan, sedangkan remaja putri yang tidak anemia mengalami peningkatan kadar Hb menjadi 35,4%. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja yang mengalami anemia yaitu 1,01 gr/dl (Nuraeni et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nocky (2014) tentang Efektivitas tablet Fe Terhadap kadar Hb siswi menyatakan adanya hasil yang signifikan bahwa responden yang mengonsumsi tablet Fe selama satu bulan secara teratur dapat meningkatkan kadar Hb pada siswi yang tidak anemia dan meningkatkan kadar Hb pada siswi yang anemia. Agar penyerapan zat besi dapat maksimal, maka dianjurkan untuk mengonsumsi zat besi dengan air yang sudah dimasak atau dengan jus jeruk, menghindari mengonsumsi dengan dan tidak berbarengan dengan kopi, ataupun

minuman lainnya

Upaya promotif dan preventif merupakan hal utama yang dapat dilakukan. Upaya penanggulangan anemia dilaksanakan dimulai dari tingkat sekolah melalui promosi dengan menggunakan berbagai media sebagai alat peraga untuk menyampaikan pesan Kesehatan (Bertalina, 2015)



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Kadar Hb pada Remaja

4. SIMPULAN

Dampak anemia pada remaja puteri memberikan dampak jangka panjang jika tidak dicegah dan diatasi. Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan secara cepat dan sederhana adalah melalui pemeriksaan kadar Hb secara rutin yang dapat dilakukan disekolah, fasilitas kesehatan dan dilingkungan tempat tinggal. Dengan pemeriksaan secara rutin akan dapat penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cepat dan tepat,

sehingga dampak anemia pada remaja puteri terutama pada kesehatan reproduksi dapat segera diatasi.

Keberhasilan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja perlu dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru di sekolah, teman sebaya dan tenaga kesehatan. Intervensi perubahan perilaku juga harus dilakukan pada remaja berupa pemberian edukasi yang diharapkan dapat merubah pengetahuan dan sikap remaja puteri, sehingga mau untuk melakukan pemeriksaan kadar Hb tanpa rasa takut dan khawatir akan sakit dari pemeriksaan tersebut. Remaja mau mengkonsumsi TTD sesuai yang dianjurkan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang membantu, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada ketua RW dan RT Kelurahan Cililitan, remaja puteri yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, kader Kesehatan yang sudah bersedia membantu dalam proses pengumpulan data serta kesediaanya untuk berpartisipasi pada kegiatan ini, teman-teman dosen serta mahasiswa yang juga telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Rakernas Aipkema*, 6, 13–18. <https://media.neliti.com/>
- Atikah Proverawati. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan* (Cetakan 1). Nuha Medika.
- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi seimbang pada siswa SD di Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 56–63. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/26/24>
- Dinkes Yogyakarta. (2020). *Pentingnya cegah anemia untuk generasi sehat dan produktif*. <https://labkes.jogjaprovo.go.id/pentingnya-cegah-anemia-untuk-generasi-yang-sehat-dan-produktif/>
- DR. Merryana Andriani. (2016). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan* (3rd ed.). Prenada Media Group. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=kHA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&ots=B12M4DCCyV&sig=mNG8ijptgtS22yiJgVkg3IwHJqg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2019). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding*, 78–87.
- Habtegiorgis, S. D., Petrucka, P., Telayneh, A. T., Getahun, D. S., Getacher, L., Alemu, S., & Birhanu, M. Y. (2022). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent

- girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 17(3), e0264063. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264063>
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 09–19.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja puteri dan wanita usia subur (WUS)*. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-puteri-dan-wanita-usia-subur>
- Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “Gerakan Jumat Pintar.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.22146/jpkm.40570>
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati, A. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri. *Berkala Kedokteran*, 13(1), 113. <https://doi.org/10.20527/jbk.v13i1.3447>
- World Health Organization. (2016). *Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204761/9789241510196_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zainiyah, H., Khoirul, Y. (2019). Pemeriksaan kadar Hb dan penyuluhan tentang anemia serta antisipasi pada siswa SMA Al Hidayah. *Jurnal Paradigma*, 1(2), 16–25.