ADIMASKA
(Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan)

Vol. 3 No. 1 November 2026
E-ISSN : 3109 – 9203

Penyuluhan Kesehatan Remaja Bebas Anemia dan Pemeriksaan Hemoglobin untuk Deteksi Dini Kejadian Anemia

Erda Restiya Agustin[1*], Lailaturohmah[2], Neta Ayu Andera[3], Putri Retno Wijaya[4], Diyan Wahyuningsih[5]

[1,2,3,4,5] Stikes Ganesha Husada Kediri

***Korespondesi:**
erdarestiyaagustin@yahoo.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok remaja dan dapat berdampak terhadap kondisi fisik, konsentrasi belajar, serta produktivitas. Remaja, khususnya remaja putri, memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta adanya kehilangan darah selama menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahan anemia, sekaligus melakukan deteksi dini kejadian anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, dan pemeriksaan Hb. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 120 siswa yang terdiri dari 78 siswa perempuan dan 42 siswa laki-laki. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa (15%) mengalami anemia dan 102 siswa (85%) tidak mengalami anemia. Tingginya proporsi anemia menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja masih perlu mendapatkan perhatian dan penanganan secara berkelanjutan. Kegiatan penyuluhan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, makanan sumber zat besi, serta upaya pencegahan anemia. Pemeriksaan Hb juga membantu mengidentifikasi siswa yang memerlukan perhatian dan tindak lanjut. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan sebagai upaya promotive dan preventif untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja.

Kata kunci: anemia, remaja, hemoglobin, penyuluhan kesehatan, deteksi dini

Abstract

Anemia is one of the common health problems among adolescents and can affect physical health, learning concentration, and productivity. Adolescents, particularly adolescent girls, are at a higher risk of developing anemia due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. This community service activity aimed to improve students' knowledge regarding anemia, its risk factors, signs and symptoms, impacts, and prevention strategies, while also conducting early detection of anemia through hemoglobin (Hb) level examinations. The activity was conducted through health education, discussions, question-and-answer sessions, and Hb examinations. A total of 120 students participated in this activity, consisting of 78 female students and 42 male students. The examination results showed that 18 students (15%) were identified as having anemia, while 102 students (85%) were not anemic. The high proportion of anemia indicates that anemia among adolescents remains a health issue requiring continued attention and management. The health education activity provided students with an understanding of the importance of consuming a balanced nutritious diet, foods rich in iron, and strategies for preventing anemia. Hb examinations also helped identify students who required further attention and follow-up. Similar activities are

expected to be conducted regularly by involving schools, families, and healthcare professionals as part of promotive and preventive efforts to reduce the incidence of anemia among adolescents.

Keywords: anemia, adolescents, hemoglobin, health education, early detection

PENDAHULUAN

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia. Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah nilai normal sesuai usia dan jenis kelamin. Penyebab utama anemia pada remaja adalah defisiensi zat besi yang dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik, kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan, menstruasi, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan masih tingginya prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin (Hb) ini dibuat di dalam sel darah merah, sehinga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup.

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.* (Appulembang, n.d.)

Adapun gejala yang timbul ketika mengalami penyakit anemia adalah kehilangan selera makan, sulit untuk fokus, penurunan sistem imun tubuh, dan gangguan perilaku yang disebut dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kepala kunang-kunang (Luthfianto et al., 2022).

Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Luthfianto et al., 2022). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu dilakukan melalui pendidikan kesehatan disertai pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai langkah deteksi dini.

Penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat hemoglobinometer portabel dapat mengidentifikasi remaja yang mengalami anemia sehingga dapat segera memperoleh tindak lanjut. Pengetahuan dapat diberikan melalui edukasi, edukasi dapat dilakukan dengan berbagai cara dan berbagai media. Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pesan(Ikha Prastiwi, Melti Suriya, Noor Lusty Putri S, Zuriati, 2024).

Berdasarkan fenomena diatas, penulis menawarkan solusi dari permasalahan dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan anemia dengan judul “Penyuluhan Kesehatan Remaja Bebas Anemia dan Pemeriksaan Hb untuk Deteksi Dini Kejadian Anemia di SMAN 3 Kota Kediri”. Adapun target atau luaran yang didapatkan adalah pengetahuan dan kemampuan tentang anemia serta perilaku pola makan yang baik dan diaplikasikan sehari-hari oleh remaja. Tujuan dari

penyuluhan anemia ini Adalah untuk mengetahui prevalensi anemia dan meningkatkan pengetahuan pada remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan kadar hemoglobin.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswa remaja dengan jumlah responden sebanyak 120 siswa, terdiri atas 78 siswa perempuan (65%) dan 42 siswa laki-laki (35%).

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Persiapan

Persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan peserta, penyusunan materi penyuluhan, persiapan media edukasi, serta persiapan alat dan bahan pemeriksaan Hb.

2. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan diberikan kepada 120 siswa dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia, kebutuhan zat besi, sumber makanan yang mengandung zat besi, pola makan bergizi seimbang, serta upaya pencegahan anemia.

Pada peserta perempuan juga diberikan penekanan mengenai hubungan menstruasi dengan risiko anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran.

3. Pemeriksaan Hb

Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan kepada seluruh responden sebanyak 120 siswa. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat pemeriksaan Hb sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Hasil pemeriksaan dicatat dan dikategorikan menjadi siswa yang mengalami anemia dan siswa yang tidak mengalami anemia berdasarkan batas nilai Hb yang digunakan dalam kegiatan.

4. Evaluasi dan tindak lanjut

Evaluasi dilakukan berdasarkan keaktifan peserta selama penyuluhan dan hasil pemeriksaan Hb. Siswa yang memiliki hasil pemeriksaan yang menunjukkan anemia diberikan edukasi dan dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut kepada tenaga kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi pemeriksaan haemoglobin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan melibatkan 120 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 78 siswa perempuan dan 42 siswa laki-laki.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	78	65,0%
Laki-laki	42	35,0%
Total	120	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah siswa perempuan yaitu sebanyak 78 orang (65%), sedangkan siswa laki-laki sebanyak 42 orang (35%).

Tabel 2. Distribusi Kejadian Anemia pada Siswa

Status Anemia	Jumlah	Persentase
Mengalami anemia	18	15%
Tidak mengalami anemia	102	85%
Total	120	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 18 siswa (15%) mengalami anemia, sedangkan 102 siswa (85%) tidak mengalami anemia.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian pada kelompok siswa yang menjadi sasaran kegiatan. Temuan ini sekaligus menunjukkan pentingnya kegiatan deteksi dini melalui pemeriksaan Hb sehingga siswa yang berisiko dapat diketahui lebih awal dan memperoleh edukasi serta tindak lanjut.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 120 siswa yang mengikuti pemeriksaan Hb, terdapat 18 siswa atau 15% yang mengalami anemia. Angka tersebut menunjukkan proporsi yang cukup tinggi sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja.

Tingginya kejadian anemia pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang menyebabkan kebutuhan zat gizi meningkat. Zat besi merupakan salah satu zat gizi penting yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan cadangan zat besi menurun dan pada kondisi tertentu dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia.

Pada remaja perempuan, menstruasi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Kehilangan darah secara berkala dapat meningkatkan kebutuhan zat besi. Apabila kebutuhan tersebut tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, remaja putri dapat lebih berisiko mengalami anemia. Remaja perempuan memiliki resiko sepuluh kali lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan sering mengabaikan kondisi kesehatannya sehingga anemia tidak dapat terdeteksi dan akan terus menjadi kasus tinggi setiap tahunnya. Selain itu sedikit banyak remaja perempuan sering menjaga penampilan agar kurus sehingga menimbulkan asumsi untuk dietatau mengurangi makanan.(Rawati et al., 2025).

Selain faktor biologis, pola makan dan perilaku kesehatan juga dapat berpengaruh. Kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan zat besi yang rendah, kurang mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta kebiasaan makan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai pola makan sehat merupakan bagian penting dari upaya pencegahan anemia.

Anemia pada remaja putri disebabkan karena kebiasaan makan, status gizi, tingkat asupan vitamin A, dan tingkat asupan vitamin C. Vitamin C diketahui dapat meningkatkan absorbsi zat besi di dalam usus. Kebiasaan makan remaja yang perlu diperhatikan adalah perlunya makan makanan sumber protein yang bertujuan sebagai zat penambah darah untuk mencegah dan mengatasi anemia. (Tim et al., 2022).

Pemberian edukasi mengenai makanan sumber zat besi juga menjadi bagian penting. Sumber zat besi dapat diperoleh dari pangan hewani maupun nabati. Konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi remaja. Pemahaman tentang pola makan yang baik diharapkan lebih efektif sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap dan prilaku remaja putri untuk mencegah anemia. (Sri et al., 2024).

Secara internal, beberapa faktor yang berkontribusi signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja meliputi asupan zat gizi yang kurang memadai, pola menstruasi yang tidak teratur atau perdarahan berlebihan, serta kebiasaan melewatkan sarapan. Dari sisi eksternal, faktor yang juga sangat menentukan antara lain akses terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) serta dukungan lingkungan seperti peran sekolah, guru, dan orang tua. (Dan et al., 2025).

Pada remaja putri, edukasi mengenai Tablet Tambah Darah juga penting sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia. Kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai program dan anjuran tenaga kesehatan perlu didukung dengan pemahaman mengenai manfaatnya.

Pemeriksaan Hb dalam kegiatan ini berperan sebagai upaya skrining untuk mengetahui kondisi hemoglobin siswa. Sebanyak 18 siswa yang teridentifikasi mengalami anemia dapat menjadi kelompok yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Hasil pemeriksaan skrining tidak dapat menentukan penyebab anemia secara pasti. Oleh karena itu, siswa yang memiliki hasil Hb rendah perlu diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi dan pemeriksaan kesehatan perlu dilakukan secara terpadu. Penyuluhan memberikan pengetahuan kepada siswa, sedangkan pemeriksaan Hb memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan yang dapat menjadi dasar untuk melakukan tindak lanjut. Dengan demikian, kedua

pendekatan tersebut dapat saling mendukung dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja.

Hasil tersebut menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami anemia sehingga diperlukan upaya berkelanjutan berupa edukasi kesehatan, pemantauan konsumsi tablet tambah darah, serta perbaikan pola makan.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa skrining hemoglobin pada remaja masih menemukan proporsi anemia yang cukup tinggi. Pemeriksaan Hb terbukti efektif sebagai deteksi dini sehingga intervensi dapat segera dilakukan sebelum anemia menimbulkan dampak terhadap kesehatan maupun prestasi belajar.

Selain itu, penyuluhan kesehatan memberikan peningkatan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko anemia dan cara pencegahannya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi promotif yang efektif apabila dilakukan secara berkesinambungan dengan dukungan sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga. Sehingga sangat penting untuk memberikan edukasi mengenai anemia kepada para siswi tersebut, dengan harapan mereka paham bagaimana cara mencegah anemia (Xaveria et al., 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan Kesehatan Remaja Bebas Anemia dan Pemeriksaan Hb untuk Deteksi Dini Kejadian Anemia” telah dilaksanakan terhadap 120 siswa, yang terdiri dari 78 siswa perempuan (65%) dan 42 siswa laki-laki (35%).

Hasil pemeriksaan Hb menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa (15%) mengalami anemia, sedangkan 102 siswa (85%) tidak mengalami anemia. Tingginya proporsi siswa yang mengalami anemia menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja perlu mendapatkan perhatian dan penanganan secara berkelanjutan.

Kegiatan penyuluhan memberikan edukasi kepada siswa mengenai pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta cara mencegah anemia. Pemeriksaan Hb dapat membantu mendeteksi siswa yang berisiko mengalami anemia sehingga dapat diberikan edukasi dan diarahkan untuk memperoleh pemeriksaan lebih lanjut.

Upaya pencegahan anemia pada remaja perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui edukasi kesehatan, penerapan pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan sumber zat besi, pemenuhan kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan, serta konsumsi Tablet Tambah Darah bagi remaja putri sesuai anjuran. Kerja sama antara sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan siswa diperlukan untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan remaja bebas anemia dan pemeriksaan hemoglobin di SMAN 3 Kota Kediri berjalan dengan baik. Penyuluhan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan anemia. Pemeriksaan Hb berhasil mengidentifikasi siswa yang mengalami anemia sehingga dapat dilakukan tindak lanjut secara dini.

Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala melalui kerja sama antara sekolah, puskesmas, dan institusi pendidikan tinggi agar pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

Appulembang, I. (n.d.). *Pengabdian Masyarakat Melalui Pemeriksaan Hb Dan Penyuluhan Kesehatan “ Remaja Sehat Bebas Anemia di SMA Hasanuddin Gowa .”* *2*(3), 25–33.

Dan, E., Di, S., & Mataram, M. A. N. (2025). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. *3*(2), 177–182.
Ikha Prastiwi, Melti Suriya, Noor Lusty Putri S, Zuriati, A. B. Y. (2024). *Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Anemia Pada Remaja Dalam UPaya Pencegahan Stunting*. *7*, 3595–3606.
Luthfianto, M. N., Anindi, R. S., Adzani, A., & Musalamah, S. (2022). *Penyuluhan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hb sebagai Upaya Mencegah Kejadian Anemia pada Remaja Putri Desa Jetis Kecamatan Baki*. 55–60.
Rawati, S., Azijah, I., Siswani, S., & Patiroh, Y. (2025). *Penyuluhan dan Pemeriksaan Anemia Pada Remaja di SMPN 283 Jakarta*. *3*(1), 9–16.
Sri, K., Batubara, D., Ridayani, R., & Tanjungpinang, P. K. (2024). *PENYULUHAN ANEMIA , PEMERIKSAAN HB DAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH BAGI REMAJA PUTRI DI SMP 23 MANTANG TAHUN 2024*. *5*(2), 40–48.
Tim, O., Widiastuti, E. N., Citerawati, Y. W., Gz, S., Pd, M., Barilla, S., Studi, P., Terapan, S., & Dan, G. (2022). *Laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat*.
Xaveria, A., Miutia, S., Himawan, I., Cantika, R. A., Ubung, B., & Wisnuwardani, W. (2025). *Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda Tahun 2025*. *3*(4), 3913–3918.