

---

## Skrining Anemia Remaja Melalui Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Dan Pemberian Tablet Fe Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung

Ikhwah Mu'minah<sup>1\*</sup>, Atika Nur Azizah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: ikhwahnanda@gmail.com<sup>1\*</sup>

### **Abstract**

*Nutritional anemia in adolescent girls is one of the causes of high death rates during childbirth and the high incidence of babies with low birth weight. The important thing in controlling anemia in pregnant women is that teenagers are able to fulfill the diversity of food substances needed by the body for the synthesis process of forming hemoglobin in the body. The aim of this activity is to carry out early detection of anemia in adolescents and administer Fe tablets as an effort to overcome anemia in adolescents. The service method used is to analyze the situation of the service location, communicate the problem to find out the public's understanding of the importance of anemia screening by checking hemoglobin levels and administering Fe tablets, determining service objectives, implementing the plan, and providing education regarding adolescent anemia and its implementation. As a result of this service, there were 10 students who experienced mild anemia. Based on the results of this examination, it is hoped that students who experience anemia and are given Fe tablets will experience an increase in their Hb levels to normal.*

**Keyword:** blood hemoglobin levels; iron tablets.

### **Abstrak**

*Anemia gizi pada remaja putri menjadi salah satu penyebab tingginya kematian pada saat melahirkan dan tingginya insiden bayi dengan berat badan yang rendah. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan remaja mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin dalam tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan deteksi dini anemia pada remaja dan pemberian tablet Fe sebagai salah satu upaya untuk mengatasi anemia pada remaja. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan analisis situasi tempat pengabdian, identifikasi masalah untuk mengetahui pemahaman Masyarakat berkaitan dengan pentingnya melakukan skrining anemia dengan pemeriksaan kadar haemoglobin dan pemberian tablet Fe, rencana pelaksanaan dan pemberian edukasi terkait dengan anemia remaja dan pelaksanaannya. Hasil pengabdian terdapat 10 siswa yang mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil pemeriksaan diharapkan siswa yang mengalami anemia dan diberikan tablet Fe akan meningkatkan kadar Hb menjadi normal.*

**Kata Kunci:** pemeriksaan hb; tablet fe.

## **1. Pendahuluan**

Anemia gizi besi dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas belajar disekolah. Anemia gizi besi adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit [1].

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia gizi besi karena mempunyai kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan kehilangan akibat menstruasi. Remaja putri lebih berisiko menderita anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dipecah untuk memenuhi kebutuhan. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia gizi besi dan kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia [1].

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal itu disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya aktivitas fisik [2]. Di sisi lain, pada remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi ketika masa pertumbuhan dan ketika terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Tanjung didapatkan bahwa lebih dari 25 % siswa merasakan gejala anemia. Sehingga dengan sensasi gejala tersebut mengurangi semangat mahasiswa dalam belajar dan melakukan kegiatan sehari-hari. Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani; 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengonsumsi TTD; dan 6) Berolahraga atau reaktivitas fisik secara rutin [2] Dalam mencegah dan menanggulangi kondisi anemia diperlukan kerja sama dari pihak pemerintah dan masyarakat. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Metode

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan koordinasi pada instansi terkait dan *stake holder*. Pendekatan dilakukan dengan cara mengirim surat permohonan ijin pengabdian kepada Ketua Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Tanjung Purwokerto Selatan. Melakukan identifikasi permasalahan dengan cara melakukan pendataan ke remaja panti. Data inilah yang menjadi dasar dalam penentuan rencana tindakan berikutnya
- b. Penyusunan program skrining anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin, pemberian tablet Fe dan penyuluhan terkait anemia dapat dilihat secara rinci dalam uraian berikut:
  1. Skrining anemia dengan pemeriksaan kadar Hemoglobin dengan *Easy Touch*.
  2. Pemberian Tablet Fe sebagai upaya mengatasi anemia.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil yang telah dicapai yaitu telah terlaksananya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat khususnya di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung. Kegiatan penyuluhan diselenggarakan yakni pada tanggal 31 Agustus 2024, bertempat di Aula Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung. Materi kegiatan yang disampaikan meliputi; Anemia remaja dilanjutkan dengan pemeriksaan Hb serta pemberian tablet Fe bagi remaja yang anemia. Dalam penyampaian materi diiringi dengan diskusi/tanya jawab. Penyampaian materi oleh Tim Kebidanan. Hasil kegiatan telah dilakukan pengukuran kadar Hemoglobin dengan *Easy Touch* terhadap 30 siswa ditemukan sebanyak 10 remaja mengalami anemia ringan. Remaja yang

terdeteksi anemia sedang hingga anemia ringan kemudian siswa yang anemia tersebut di berikan tablet Fe dengan dosis 1x1/hari untuk.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi dan lebih-lebih mereka berpengetahuan kurang terhadap anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi tersebut. [5]

Asupan energi pada remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan tubuh, jika asupan energi kurang dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektivitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi remaja yang sering dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junk food* dan produk olahan merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi. [4].

Menurut [6] Dampak anemia jangka pendek meliputi: Penurunan daya tahan tubuh penderitanya sehingga mudah terkena penyakit infeksi, kekurangan oksigen ke sel otot dan sel otak, ini bisa membuat kebugaran dan ketangkasan berpikir kamu menurun yang tentu saja bisa membuat prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja kamu jadi ikutan turun. Dampak Jangka Panjang pada anemia pada remaja putri dan Wanita Usia Subur akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang bisa mengakibatkan perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya, Sedangkan bayi yang dikandungnya dapat mengalami Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), kelahiran prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak, di antaranya stunting dan gangguan neuro kognitif. Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi (Fe) rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini, hal ini bisa meningkatkan risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

#### 4. Kesimpulan

Skrining anemia melalui pemeriksaan Hb pada remaja perlu terus dilakukan sebagai upaya untuk mencegah anemia pada remaja yang apabila tidak tertangani dengan baik akan menjadi pemicu ibu hamil mengalami kehamilan risiko tinggi yang bisa membahayakan baik pada ibu dan calon bayinya. Sangat diperlukan *feedback* dan kerja sama dengan pengelola panti untuk pencegahan anemia pada remaja.

#### Daftar Pustaka

- [1] Alzaheb, R. A. and Al-amer, O. 2017. 'The Prevalence of Iron Deficiency Anemia and its Associated Risk Factors Among a Sample of Female University Students in Tabuk , Saudi Arabia', *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 10, pp. 1-8. doi: 10.1177/1179562X17745088.
- [2] Alma Misqi Khoirunnabila, Budi Hernawan, Tri Agustina, Erika Diana Risanti. 2018. "Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Sarapan Sehat Program ' Aksi Bergizi ' UNICEF Terhadap Kadar Hemoglobin Association of Constancy to Iron Supplements Consumption and Healthy Breakfast." : 147-55.
- [3] Amir, Nelda, and Kusharisupeni Djokosujono. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri Di Indonesia: Literatur Review." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15(2): 119.
- [4] Dahlia, M., Rusilanti, R., & Sachriani, S. (2016). Pengembangan Media DVD Interaktif dan Video tentang Menu Sehat Seimbang Balita untuk Kader Posyandu. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 23(1), 40-44.
- [5] Dardjito, E., & Anandari, D. (2016). Anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 16-31.

- [6] Hidayat, N., Fakultas Kesehatan Masyarakat, S., & Ahmad Dahlan, U. (2015). Validitas Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Hb Meter pada Remaja Putri di MAN Wonosari In KESMAS (Vol. 9, Issue 1). Hoffbrand, A.V. dan J.E. Pettit. 1996. Haematologi. Edisi Ke-2. Cetakan Ke-6.
- [7] Husni Faruq, Z., & Rahayu Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, M. (2021). Evaluasi Total Error dan Validasi Nilai Rujukan Pada Alat Hematology Analyzer Evaluation Of Total Error and Validation Of Reference Value On Hematology Analyzer. In Medikes (Media Informasi Kesehatan) (Vol. 8, Issue 1).
- [8] Jalambo, M. O. et al. 2018. 'Prevalence and risk factor analysis of iron deficiency and iron-deficiency anaemia among female adolescents in the Gaza Strip , Palestine', Public Health Nutrition, 21(15), pp. 2793–2802. doi: 10.1017/S1368980018001568
- [9] Junengsih, Yuliasari. 2017. "Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMU 98 Di Jakarta Timur." Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan 5(1): 55–65.
- [10] Kesuma, S., Syumarliyanty, M., & Hartono, A. R. (2021). Evaluasi Analitik Hematology Analyzer Diatron Abacus 3 Pada Parameter Hematologi Rutin di Laboratorium Hematologi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. The Journal of Muhammadiyah Medical Laboratory Technologist, 4(1), 1-20.