

## DETEKSI ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PEMERIKSAAN HB DI SMAN 1 PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI

Wahyu Nuraisya<sup>1\*</sup> Anis Setyowati<sup>2</sup> Hikmalif Keynaila<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, w.nuraisya@gmail.com, 081332849265

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan yang memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri termasuk kelompok yang lebih rentan terhadap masalah gizi, khususnya anemia. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah melakukan deteksi dini anemia pada remaja melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin. Kegiatan dilaksanakan dengan cara pemeriksaan kadar Hemoglobin pada remaja putri menggunakan alat ukur Hemoglobin digital jenis Quick Check. Sasaran kegiatan berjumlah 50 orang siswi remaja putri. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Plosoklaten, Kabupaten Kediri, pada hari Kamis, 11 Juni 2026. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 37 orang (74%) memiliki kadar Hemoglobin dalam batas normal, 11 orang (22%) mengalami anemia ringan, 2 orang (4%) mengalami anemia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami anemia berat. Hasil pemeriksaan ini tidak hanya memberikan gambaran status kesehatan, tetapi juga menjadi dasar penyusunan program intervensi kesehatan yang tepat sasaran. Bagi remaja dengan kadar Hemoglobin normal diberikan edukasi agar mempertahankan pola makan sehat dan rutin mengonsumsi makanan kaya zat besi. Sedangkan bagi remaja yang ditemukan mengalami penurunan kadar Hemoglobin diberikan tindak lanjut berupa penyuluhan gizi, anjuran konsumsi tablet tambah darah sesuai arahan tenaga kesehatan, serta pemantauan berkala untuk menilai keberhasilan penanganan yang telah diberikan.

**Kata kunci:** Anemia, Pemeriksaan, Hemoglobin

### Abstract

*Adolescence is an important stage of life that requires adequate nutritional intake to support growth and development. Adolescent girls are a group more vulnerable to nutritional problems, especially anemia. This community service activity aimed to carry out early detection of anemia in adolescents through hemoglobin examination. The activity was conducted by measuring hemoglobin levels in adolescent girls using a Quick Check digital hemoglobin measuring device. The participants were 50 adolescent girls. This activity was held at SMAN 1 Plosoklaten, Kediri Regency, on Thursday, June 11, 2026. The results showed that most participants, 37 people (74%), had normal hemoglobin levels, 11 people (22%) had mild anemia, 2 people (4%) had moderate anemia, and no participants had severe anemia. The results of this examination not only provide health status information but also serve as a basis for developing targeted health intervention programs. Adolescent girls with normal hemoglobin levels received education to maintain healthy eating habits and regularly consume iron-rich foods. Meanwhile, those with low hemoglobin levels received follow-up actions including nutritional counseling, iron supplementation according to health workers' recommendations, and regular monitoring to evaluate treatment outcomes.*

**Keywords:** Anemia, Examination, Hemoglobin

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berkembang pesat. Pada masa ini, tubuh memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun demikian, remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, salah satunya adalah anemia. Anemia menjadi masalah kesehatan berskala dunia yang masih penting diperhatikan, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia.

Kondisi ini dialami oleh sepertiga jumlah penduduk dunia dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki [1]. Secara klinis, anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar Hemoglobin darah berada di bawah nilai batas normal yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelamin [1]. Remaja putri menjadi kelompok berisiko tinggi dengan gejala yang sering muncul berupa rasa lelah berkepanjangan, pusing, hingga gangguan penglihatan yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari serta menurunkan konsentrasi belajar [2].

Risiko terjadinya anemia pada remaja putri meningkat karena adanya kehilangan darah setiap bulan saat masa menstruasi. Kebutuhan zat besi menjadi lebih besar untuk mendukung pertumbuhan tubuh serta pembentukan sel darah merah, namun sering kali tidak terpenuhi dari pola makan sehari-hari. Zat besi memiliki peran utama dalam pembentukan Hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Masalah diperparah oleh kebiasaan makan yang kurang baik seperti sering melewati sarapan, melakukan pembatasan makan secara berlebihan, serta mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Hal ini menyebabkan kekurangan zat gizi penting seperti zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12 yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah [3].

Masa remaja dengan rentang usia 10–19 tahun menjadi dasar pembentukan kualitas kesehatan untuk masa mendatang. Peningkatan kebutuhan zat gizi sering kali tidak sebanding dengan kualitas konsumsi makanan yang masih rendah, dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang terbatas, pengaruh pemasaran makanan olahan, serta kurangnya pengawasan dari orang tua [3]. Kekurangan zat gizi mikro dalam jangka panjang menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka anemia pada remaja putri [4].

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat sekitar 191 juta remaja putri di dunia yang mengalami anemia. Indonesia berada di urutan kedelapan dari sebelas negara di kawasan Asia dengan jumlah penderita mencapai sekitar 7,5 juta orang. Untuk menekan angka kejadian tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia mengeluarkan rekomendasi pemberian suplemen zat besi bagi remaja di wilayah dengan

prevalensi anemia mencapai 20% ke atas. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan angka kejadian berkisar antara 27,2% hingga 29,5%. Di wilayah Jawa Timur, angka kejadian bahkan pernah mencapai kategori berat yaitu 42,1% di daerah tertentu [5].

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2025 mencatat jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 3.866 jiwa atau setara dengan 15,77% dari total 24.519 remaja putri yang ada di wilayah tersebut. Angka ini menunjukkan bahwa masalah anemia masih perlu penanganan dan pengawasan agar tidak menurunkan prestasi belajar serta perkembangan kesehatan remaja [6].

Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia, namun juga terdapat hasil yang berbeda. Penelitian Muhayati menyatakan adanya hubungan yang kuat, sedangkan hasil penelitian lain menyatakan faktor penyebabnya bersifat beragam dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja [7,8]. Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah yang disebabkan oleh gabungan faktor gizi, kebiasaan hidup, serta pengetahuan kesehatan yang masih perlu ditingkatkan.

Apabila tidak segera ditangani, anemia dapat berlanjut hingga masa dewasa dan meningkatkan risiko masalah kesehatan saat hamil serta melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terpadu berupa pemeriksaan dini, penyuluhan gizi, serta pemantauan berkala. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk melakukan deteksi anemia melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin serta memberikan edukasi kesehatan kepada siswi di SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri.

## METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara bersama-sama oleh Program Studi Sarjana Kebidanan dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri. Kegiatan berupa pemeriksaan kadar Hemoglobin darah menggunakan alat ukur Hemoglobin digital merek Quick Check. Sasaran kegiatan adalah siswi remaja putri yang bersekolah di SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri, berjumlah 50 orang. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 11 Juni 2026 pukul 13.00 WIB bertempat di lingkungan sekolah SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan kadar Hemoglobin dilaksanakan untuk mengetahui gambaran status kesehatan darah secara cepat dan tepat sehingga dapat segera dilakukan penanganan yang sesuai. Hasil pengukuran kadar Hemoglobin pada 50 orang siswi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri

| Kategori      | N  | %   |
|---------------|----|-----|
| Normal        | 37 | 74  |
| Anemia Ringan | 11 | 22  |
| Anemia Sedang | 2  | 4   |
| Anemia Berat  | 0  | 0   |
| Jumlah Total  | 50 | 100 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Kegiatan Pengabdian, 2026

Berdasarkan hasil yang tercantum pada Tabel 1, sebagian besar siswi yaitu 37 orang (74%) memiliki kadar Hemoglobin dalam batas normal, 11 orang (22%) mengalami anemia ringan, dan 2 orang (4%) mengalami anemia

sedang. Tidak ditemukan siswi yang mengalami anemia berat.

Anemia pada remaja putri terjadi karena kebutuhan zat besi yang tinggi dalam masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi bulanan. Apabila asupan makanan yang mengandung zat besi tidak mencukupi, kadar Hemoglobin akan menurun sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen ke otak dan organ tubuh menjadi kurang maksimal. Hal ini menyebabkan keluhan cepat lelah, pucat, pusing, sulit berkonsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh [10,11]. Penyebabnya juga berkaitan erat dengan kebiasaan makan yang kurang baik, kurangnya konsumsi sayuran hijau dan sumber protein hewani, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya zat gizi pembentuk darah.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Hemoglobin Remaja Putri Untuk Deteksi Anemia Di SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri

Deteksi dini anemia melalui pemeriksaan hemoglobin menjadi langkah yang sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri. Pemeriksaan hemoglobin mampu memberikan gambaran mengenai status kesehatan darah seseorang sehingga individu yang mengalami anemia dapat segera diketahui sebelum timbul komplikasi yang lebih berat. Pemeriksaan ini relatif sederhana, cepat, mudah dilakukan, serta memberikan hasil yang dapat digunakan sebagai dasar untuk

menentukan tindakan lanjutan, baik berupa edukasi gizi, pemberian tablet tambah darah, maupun pemeriksaan medis lebih lanjut apabila diperlukan.(12)

Pelaksanaan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri juga memiliki nilai strategis karena sebagian besar penderita anemia tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kondisi tersebut. Gejala anemia sering kali dianggap sebagai kelelahan biasa akibat aktivitas sekolah atau kurang tidur sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, skrining melalui pemeriksaan hemoglobin menjadi metode yang efektif untuk mengidentifikasi kasus anemia secara lebih awal. Dengan mengetahui status hemoglobin, remaja putri dapat meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatannya dan terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat.(13)



Gambar 2. Gambar Penjelasan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Kepada Remaja Putri Di SMAN 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri

Hasil pemeriksaan hemoglobin tidak hanya memberikan informasi mengenai ada atau tidaknya anemia, tetapi juga menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi kesehatan. Remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin normal perlu diberikan edukasi agar mampu

mempertahankan pola makan yang sehat serta rutin mengonsumsi makanan yang kaya zat besi.(14) Sementara itu, bagi remaja yang ditemukan memiliki kadar hemoglobin rendah diperlukan tindak lanjut berupa konseling gizi, konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta pemantauan berkala untuk mengetahui keberhasilan terapi yang diberikan.(15)

Deteksi dini anemia juga memiliki manfaat jangka panjang terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia. Remaja merupakan calon ibu pada masa mendatang sehingga status kesehatan mereka akan berpengaruh terhadap kesehatan kehamilan dan generasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki risiko lebih besar mengalami anemia saat hamil, persalinan prematur, perdarahan, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga gangguan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja menjadi bagian penting dalam upaya memutus siklus malnutrisi antargenerasi.(16)

Anemia berdampak terhadap kesehatan fisik, kemampuan belajar dan produktivitas remaja. Penurunan kadar hemoglobin menyebabkan pasokan oksigen ke otak berkurang sehingga konsentrasi, daya ingat, kemampuan berpikir, dan prestasi akademik dapat menurun.(17) Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami anemia cenderung lebih mudah lelah, kurang aktif mengikuti pembelajaran, serta memiliki produktivitas yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan kadar hemoglobin normal. Oleh sebab itu, deteksi dini anemia melalui pemeriksaan hemoglobin tidak hanya bertujuan meningkatkan status kesehatan, tetapi juga

mendukung peningkatan kualitas pendidikan dan produktivitas remaja.(18)

Keberhasilan program deteksi dini anemia memerlukan dukungan berbagai pihak, antara lain sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, serta pemerintah. Sekolah dapat menjadi tempat pelaksanaan skrining hemoglobin secara berkala yang dipadukan dengan edukasi mengenai gizi seimbang, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta penerapan pola hidup sehat. (19) Tenaga kesehatan memiliki peran dalam melakukan pemeriksaan, memberikan interpretasi hasil, serta menyusun tindak lanjut bagi peserta yang mengalami anemia. Orang tua berperan menyediakan makanan bergizi di rumah dan mengawasi kepatuhan anak dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Pemerintah melalui program kesehatan remaja juga memiliki tanggung jawab menyediakan sarana pemeriksaan, tablet tambah darah, serta kegiatan promosi kesehatan yang berkesinambungan. Upaya tersebut pada akhirnya akan meningkatkan kualitas kesehatan, prestasi belajar, produktivitas, serta mempersiapkan generasi perempuan yang sehat untuk menghadapi masa dewasa dan kehamilan di masa mendatang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa pemeriksaan kadar Hemoglobin merupakan cara yang efektif untuk mendeteksi anemia pada remaja putri sejak awal sehingga dapat segera dilakukan upaya perbaikan dan penanganan. Sebagian besar siswi berada dalam batas normal, namun masih terdapat sebagian kecil yang mengalami penurunan kadar Hemoglobin sehingga memerlukan perhatian dan tindak lanjut.

Disarankan agar sekolah dapat melaksanakan kegiatan serupa secara berkala, membentuk dan melatih kader kesehatan siswa sebagai penyuluh sebaya, serta terus mengembangkan program penyuluhan gizi terpadu. Keterbatasan kegiatan ini meliputi jumlah peserta yang terbatas, waktu pelaksanaan yang singkat, serta hasil pemeriksaan yang dapat berubah sesuai kondisi saat diperiksa seperti saat sedang menstruasi, kurang minum, atau sedang sakit ringan, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi kesehatan jangka panjang secara menyeluruh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Plosoklaten yang telah memberikan izin, tempat, dan dukungan waktu sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan serta Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri yang telah mendukung dan menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Gizi Optimal untuk Generasi Milenial. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [2] Izzara W.A. Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Multidisiplin West Science. 2023; 2(12):1051–1065.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.

- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Faktor yang Mempengaruhi Status Anemia Remaja, Apa Saja? Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Ayo Sehat: 7 Dampak Anemia pada Remaja. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2025. Kediri: Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri; 2025.
- [7] Ariana R., Fajar N.A. Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Kajian Literatur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2024; 10:133–140.
- [8] Rahmatullah W. Perbedaan Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Hb Meter dan Alat Analisis Hematologi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Al-Asalmiya*. 2023; 12(1):56–63.
- [9] Fauzi A., Novilla A., Ratna N., Iis N. Perbandingan Kadar Hemoglobin Menggunakan Pemeriksaan Cepat dengan Alat Analisis Hematologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2024; 16:386–394.
- [10] Triana A. Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MAS PP Nuruddin. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023; 1(1):1–7.
- [11] Marcelina, Lina Ayu, dkk. Edukasi Pencegahan dan Deteksi Dini Anemia Pada Siswi Remaja di Sekolah MAN 5 Jakarta Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2025; 8(5):2387–2395. doi:10.33024/jkpm.v8i5.19031
- [12] Angelia, Savira, Mutriqah, Dian Ana. Tinjauan Literatur: Gambaran Prevalensi Kejadian Anemia pada Remaja dan Faktor Risiko Penyebabnya. *Jurnal Surya Medika*. 2025; 11(3):183–195. doi:10.33084/jsm.v11i3.11388
- [13] Feranica, Elvina Magriza, Yulyana, Nispi. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Selebar Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 2024; 12(22):1–8.
- [14] Yanti, Ria Damai, Asiani, Gema, Harokan, Ali. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Avicenna*. 2024; 19(2):92–106. doi:10.36085/avicenna.v19i2.6671
- [15] Husna, Miftahul, Wisnuwardani, Ratih Wirapuspita, Kamaruddin, Iriyani. Edukasi Pencegahan Anemia Sebagai Upaya Menurunkan Risiko Terhambat Pertumbuhan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2025; 4(3):1–7. doi:10.35960/pimas.v1i2.1883
- [16] Nuraisya, Wahyu, Setyowati, Anis, Luqmanasari, Endah. Efektivitas Program Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Penurunan Angka Kejadian Anemia Remaja. Malang: Penerbit MNC Publishing; 2019.
- [17] Ariana, Rika, Fajar, Nur Alam. Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Kajian Literatur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2024; 10(1):1–8. doi:10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403
- [18] Kurnia, Rosi, Andini, Widaningsih, Ida, Haryanto, Annisa Nur Asy Syam Putri. Penentu Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*. 2025; 12(1):45–53. doi:10.33867/JKA.597

- 
- [19] Aulya, Yenny, Siauta, Jenny Anna, Nizmadilla, Yasmin. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 2022; 4(4):212–219. doi:10.37287/jppp.v4i4.1259