



Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

**Ummu Aiman*¹, Nurulfuadi¹, Hijra¹, Aulia Rakhman¹, Nurdin Rahman¹, I Made Tangkas¹,
Devi Nadila¹, St Ika Fitriasyah¹, Linda Ayu Rizka Putri¹, Ariani¹, Kurniawati Mappiratu¹, Aldiza
Intan Randani¹, Diah Ayu Hartini²**

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako

²Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Palu

**Author's Email Correspondence (*): ummuaimans.ua@gmail.com
(085241466733)**

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Remaja di Indonesia terutama remaja putri sebagian besar mengalami anemia, hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai status gizi yang diukur menggunakan pengukuran antropometri dan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk pencegahan anemia. Peserta dalam kegiatan pemeriksaan ini adalah siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Al-Khairat Kota Palu. Alamat JL. SIS Al-Jufri, No. 36, Siranindi, Kec. Palu Barat, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pemeriksaan ini adalah metode ceramah. Hasil dari kegiatan pemeriksaan status gizi dan hemoglobin sebagian besar siswi memiliki gizi normal (72%) dan lainnya memiliki gizi tidak normal, yakni gizi kurang (12%), gizi lebih (12%) dan obesitas (4%). Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan bahwa ada 48% siswi yang tidak anemia, sehingga 52% siswi mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa memang remaja putri rentan untuk menderita anemia.

Kata Kunci: Status gizi; Hemoglobin; Anemia

How to Cite:

Aiman, U., nurulfuadi, N., Nadila, D., Hijra, H., rakhman, aulia, Rahman, N., Tangkas, I. M., Fitriasyah, S., Putri, L., Ariani, A., Mappiratu, K., Randani, A., & Hartini, D. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 12-16. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.590>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +6282131337937

Email: jurnaldedikatifkesmas@gmail.com

Article history:

Received: November 29, 2022

Revised: April 29, 2023

Accepted : April 29, 2023

Available online April 30, 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Anemia in young women is still a public health problem. Young women have a higher risk than young men, this is because young women experience menstruation every month. Teenagers in Indonesia, especially young women, mostly experience anemia, this is due to a lack of consumption of food sources that contain iron which is easily absorbed by the body. The goal to be achieved of this community service activity is to increase the knowledge of young women regarding nutritional status as measured using anthropometric measurements and examination of hemoglobin levels to prevent anemia. Participants in this inspection activity were SMK Al-Khairat students in Palu City, Central Sulawesi. The method to be used in this examination activity is the lecture method. The results of the examination of nutritional status and hemoglobin level, most of the female students had normal nutrition (72%) and others had abnormal nutrition, undernutrition (12%), excess nutrition (12%), and obesity (4%). The results of the examination of hemoglobin levels found that there were 48% of female students were not anemic so 52% of female students had anemia. These results indicate that young women are indeed prone to suffer from anemia.

Keywords : nutritional status; Hemoglobin level; Anemia

I. PENDAHULUAN

Anemia menjadi salah satu masalah gizi utama yang terjadi diseluruh dunia. Anemia dapat menyerang siapa saja namun paling sering menyerang wanita usia subur khususnya remaja putri. Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Seharusnya periode remaja putri merupakan fase penting sebagai persiapan menjadi calon ibu sehingga dituntut dalam pemenuhan gizi (Cia, 2021). Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Zuraida, 2020)

Anemia merupakan suatu keadaan dimana konsentrasi hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok umur menurut umur dan jenis kelamin (Aggarwal, 2020). Prevalensi anemia di Asia, pada wanita usia 15–45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 negara di Asia setelah Srilangka dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10–19 tahun. Sedangkan menurut data riskesdas 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 32% dengan proporsi 20,6 diperkotaan dan 22,8 di perdesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur kelompok umur penderita anemia umur 15-24 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Prevalensi anemia remaja di negara berkembang sebesar 27%, sedangkan di negara maju sebesar 6% (Nuraeni, 2019).

Penelitian yang dilakukan Basith (2017) menunjukkan dampak dari kejadian anemia pada remaja dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Disamping itu juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal (Hayati, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan pemeriksaan ststus gizi dan kadar hemoglobin remaja guna mengetahui apakah mereka mengalami anemia. Remaja di indonesia terutama remaja putri sebagian besar mengalami anemia, hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Anemia pada remaja perlu diberikan TTD agar pada saat pembelajaran berlangsung lebih kosentrasi dan tidak dapat menurunkan produktivitas kerja. Kegiatan pengukuran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri ini akan dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Al-Khairat Kota Palu. Alamat JL. SIS Al-Jufri, No. 36, Siranindi, Kec. Palu Barat, Kota Palu, Sulawesi Tengah.

II. METODE

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan status gizi dan hemoglobin untuk pencegahan anemia pada remaja putri ini menggunakan : Metode praktik yang digunakan untuk pengukuran status gizi menggunakan metode antropometri dan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat hemocue.

Peserta dalam kegiatan pemeriksaan ini adalah siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Al-Khairat Kota Palu. Pemeriksaan yang dilakukan adalah :

1. Pengukuran status gizi
2. Pengukuran kadar hemoglobin

III. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Khairaat Kota Palu telah selesai dilaksanakan dan peserta kegiatan ini adalah Siswi Kelas XI yang berjumlah 25 orang. Kegiatan awal yang dilakukan adalah perkenalan tim pengabdian kepada peserta dan dilanjutkan dengan pengukuran antropometri yang terdiri dari pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB). Setelah itu, tim pengabdi melakukan pengukuran Hemoglobin (Hb) dengan menggunakan alat bantu *hemocue*, yang bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Al-Khairaat Kota Palu.

Remaja putri 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. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Hasil dari kegiatan pemeriksaan status gizi dan hemoglobin sebagian besar siswi memiliki gizi normal (72%) dan lainnya memiliki gizi tidak normal, yakni gizi kurang (12%), gizi lebih (12%) dan obesitas (4%). Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan bahwa ada 48% siswi yang tidak anemia, sehingga 52% siswi mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa memang remaja putri rentan untuk menderita anemia.

Anemia pada remaja putri berdampak dalam penurunan prestasi di sekolah dan berisiko mengalami anemia saat kehamilan, sehingga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta dapat menyebabkan komplikasi dalam persalinan seperti perdarahan, melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), atau bahkan terjadi kematian pada ibu dan anak. Penyebab lain juga bisa bersumber dari tidak terpenuhinya asupan zat besi dalam tubuh yang dapat diperoleh melalui protein hewani seperti daging, ikan, atau hati ayam.

Dari hasil yang didapatkan adalah sebagian besar siswi memiliki gizi normal (72%) namun terdapat 52% siswi mengalami anemia. Hal ini dapat disebabkan karena kandungan zat gizi dalam makanan terutama zat besi yang dikonsumsi oleh siswi dan faktor yang mempengaruhi peningkatan penyerapan zat gizi terutama zat besi dalam tubuh. Zat besi merupakan salah satu komponen yang terpenting dalam pembentukan hemoglobin atau sel darah merah dalam tubuh. Besi atau heme disini adalah bagian dari hemoglobin dan mioglobin dimana keduanya banyak terdapat pada makanan - makanan yang berasal dari protein hewani yang mempunyai kandungan gizi banyak dan mudah menyerap zat besi dibandingkan dengan besi non heme, yang berasal dari makanan – makanan yang banyak terdapat pada protein nabati. Selain dari faktor gizi seperti yang disebutkan diatas anemia juga bisa disebabkan karena adanya faktor infeksi, namun memang kami tidak melakukan serangkaian tes untuk mengetahui adanya infeksi pada siswa hanya dianggap sebagai kemungkinan (Agoes, R dan Djaenudin, 2009).

Responden yang memiliki gizi baik tetapi tidak mengalami anemia sebanyak 27 siswi (87,1 %) hal ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi oleh responden sudah mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh responden, sehingga terjadi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi oleh responden dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Sayogo, 2006).

Sebagian besar subyek tergolong dalam status gizi normal. Status gizi berdasarkan indikator IMT/U lebih dipengaruhi asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein). Karbohidrat, lemak dan protein merupakan zat gizi penyuplai energi terbesar bagi tubuh. Asupan energi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadi penurunan status gizi, bila asupan energi seimbang akan membantu memelihara status gizi normal dan jika asupan energi berlebihan atau berkurangnya pengeluaran energi berpotensi terjadinya kegemukan (Moehji, 2003).

Asupan zat gizi mikro tidak mempengaruhi status gizi berdasarkan IMT/U karena memiliki kandungan energi yang sedikit, dan jika terjadi kekurangan mungkin sudah berlangsung lama (Yuniar R, Fitrah E. 2010). Zat besi adalah komponen penting hemoglobin. Hemoglobin mengandung besi yang disebut heme dan protein globulin. Setiap molekul hemoglobin mengikat oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh (Corwin, EJ, 2009). Pada remaja putri, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Beberapa faktor penyebab kurangnya konsumsi zat besi pada remaja adalah ketersediaan pangan, kurangnya pengetahuan dan kebiasaan makan yang salah (Dewi P, 2005).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Khairaat Kota Palu telah selesai dilaksanakan dan peserta kegiatan ini adalah Siswi Kelas XI yang berjumlah 35 orang. Hasil dari kegiatan pemeriksaan status gizi dan hemoglobin sebagian besar siswi memiliki gizi normal (72%) dan lainnya memiliki gizi tidak normal, yakni gizi kurang (12%), gizi lebih (12%) dan obesitas (4%). Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan bahwa ada 48% siswi yang tidak anemia, sehingga 52% siswi mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa memang remaja putri rentan untuk menderita anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Untad sebagai lembaga yang mendanai pengabdian ini melalui skema pengabdian kompetitif tahun 2022. Terima kasih pula di tujukan kepada Lurah Lambara karena memfasilitasi untuk terlaksananya pengabdian ini dengan baik, dan kepada seluruh pihak yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal A, Anisha A, Goyal S, Aggarwal S. 2020. Iron-deficiency anemia among adolescents: A global public health concern. *International Journal of Advanced Community Medicine*. <https://doi.org/10.33545/comed.2020.v3.i2a.148>
- Agoes, R., Djaenudin, N., 2009. *Parasitologi Kedokteran Ditinjau dari Organ Tubuh yang Diserang*. Cet I. Jakarta: EGC
- Basith, A., Agustin, R., & Diani, N.2017. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Keperawatan Volume 5 Nomor 1*, 1-10.
- Cia A , Annisa SN , Lion HF. 2021. Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun.. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 04 No. 02 (April, 2021) : 144-150. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh4205>
- Corwin, Elizabeth J. 2009. *Handbook of Pathophysiology*, 3rd Ed. Jakarta: EGC.
- Dewi P. 2005. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja*. Puslitbang Gizi dan Makanan, Badan Litbangkes.
- Hayati, RM. 2010. *Pengetahuan dan Sikap Anemia Defisiensi Besi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Reproduksi di MAL IAIN Medan Tahun 2009/2010*. Medan: Universitas Sumatera Utara. 12
- Moehji, S. 2003. *Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papar Sinar Sinanti.
- Nuraeni, T. (2019). Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indramayu. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.31943/abdi.v1i1.5>
- Sayogo, S., 2006 *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: EGC
- Zuraida R, Lipoeto NR, Masrul, Februhartanty J. 2020. The Effect of Anemia Free Club Interventions to Improve Knowledge and Attitude of Nutritional Iron Deficiency Anemia Prevention among Adolescent Schoolgirls in Bandar Lampung City, Indonesia. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.3287>