

## PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN PENTINGNYA HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DIPONDOK PESANTREN ALISYAF PAESAN KEDUNGWUNI KABUPATEN PEKALONGAN

Aisyah Dzil Kamalah<sup>\*1)</sup>; Ratnawati<sup>2)</sup>; Dafid Arifiyanto<sup>3)</sup>;

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: [aisyah.kamalah@umpp.ac.id](mailto:aisyah.kamalah@umpp.ac.id)

### Abstract

Malasah fisik yang sering timbul pada remaja putri adalah masalah lemah, letih dan lesu. Hal tersebut disebabkan oleh kadar hemoglobin dalam darah dibawah nilai normal (anemia). Kegiatan ini bertujuan untuk memeriksa kadar hemoglobin pada remaja dan memberikan penyuluhan tentang pentingnya hemoglobin pada remaja putri. Hasil pemeriksaan menunjukkan 50% remaja putri memiliki kadar Hemoglobin dibawah normal. Remaja putri perlu memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang dan mengandung zat besi sehingga kadar hemoglobin pada remaja putri dapat normal.

**Kata kunci:** Remaja Putri, Kadar Kemoglobin, Pemeriksaan, Penyuluhan

### Abstract

**[EXAMINATION AND COUNSELING OF THE IMPORTANCE OF HEMOGLOBIN IN ADOLESCENT WOMEN IN ALISYAF PAESAN ISLAMIC BOARDING SCHOOL, KEDUNGWUNI, PEKALONGAN REGENCY]** Physical problems that often arise in young women are weak, tired and lethargic. This is caused by hemoglobin levels in the blood below normal values (anaemia). This activity aims to check hemoglobin levels in adolescents and provide education about the importance of hemoglobin in adolescent girls. The results of the examination showed that 50% of adolescent girls had hemoglobin levels below normal. Adolescent girls need to pay attention to a balanced nutritional intake and contain iron so that hemoglobin levels in adolescent girls can be normal.

**Keywords:** Young Women, haemoglobin Levels, Examination, Counseling

### 1. Pendahuluan

Remaja adalah manuasia yang berusia antara 15 – 18 tahun (Sebayang, 2018). Remaja Putri adalah calon ibu dimasa depan yang akan mencetak generasi – generasi hebat berikutnya (Taufiq, Ekawidyan dan Sari , 2020). Remaja putri akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi. Organ reproduksi akan disiapkan untuk proses kehamilan. Remaja putri yang mengalai anemia akan berresiko menjadi ibu hamil dengan anemia (Taufiq dkk, 2020). Angka anemia pada ibu hamil mencapai 48,9% yang artinya satu dari dua ibu hamil mengalami anemia(Riskesdas , 2018). Angka tersebut meningkat dari angka kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2013 sekitar 37,1%. Anemia adalah eritrosit yang didalam nya terdapat hemoglobin tidak dapat memenuhi fungsinya untuk mnyediakan oksigen untuk jaringan (Handayani, 2008).

Tanda gejala anemia menurut Kurniati, Trisyani dan Theresia (2018) adalah merasa kelelahan dan tenaga berkurang, sesak nafas saat aktivitas, pusing, pucat, dan sakit kepala. Penyebab anemia pada remaja putri adalah perdarahan saat menstruasi dan diet yang tidak adekuat serta aktivitas yang padat (Nurbadriyah, 2019). Maslah yang ditimbulkan oleh anaemia pada remaja putri adalah terganggunya perkembangan organ – organ seksual / reproduksi. Mitra pada pengabdian masyarakat ini adalah siswi pondok pesantren putri Al Insyaf di Paesan Tengah. Dari hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan data 4 dari 10 siswi sclera terlihat anemis, tiga siswi mengeluh lemas dan lesu.

## 2. Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan Haemoglobin, dan penyuluhan tentang pentingnya Hemoglobin pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan dengan protocol kesehatan. Seluruh peserta diwajibkan untuk mencuci tangan menggunakan handsanitaizer, memakai masker dan melakukan sosial distensing selama kegiatan. Kegiatan dimulai dengan membuka kegiatan dan memberikan arahan kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan. Kemudian remaja putri diarahkan untuk melakukan pemeriksaan HB, setelah itu dikumpulkan dalam aula / gedung pondok pesantren untuk penyuluhan tentang pentingnya haemoglobin untuk remaja putri. Kegiatan pemeriksaan HB dilakukan dengan menggunakan alat pengukur haemoglobin digital (Easy Touch GCHb), alcohol swab dan lancet. Sedangkan Penyuluhan menggunakan media power point yang ditampilkan dalam layar proyektor.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada Kamis, 26 Agustus 2021 digedung serbaguna Pesantren Alisyaf paesan kedungwuni. Pada kegiatan ini, didapatkan hasil 66 santri mengikuti kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan.



**Gambar 1.** Pemeriksaan Haemoglobin Remaja Putri

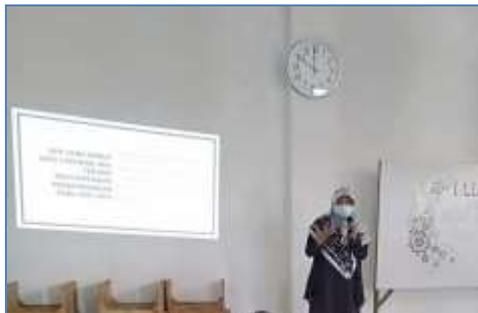
Gambar 1 memperlihatkan Remaja putri sedang diperiksa HB oleh tim Pemeriksa kesehatan. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1.** Hasil Pemeriksaan HB Remaja Putri

HB Remaja Putri	n	%
8 mg/dl – 9,9 mg/dl	6	10 %
10 mg/dl -11,9 mg/dl	27	40%
< 12 gr/ dl	33	50 %

Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/ dl (Proverawati, 2011). Sedangkan dari hasil pemeriksaan terhadap 66 remaja putri 27 orang remaja putri memiliki Hb10 mg/dl -11,9 mg/dl. 6 orang remaja putrid memiliki Hb antara 8 mg/dl – 9,9 mg/dl. Itu artinya terdapat 33 remaja putri yang diperiksa memiliki Hb dibawah normal. Kadar Hb yang dibawah nilai normal dapat mengakibatkan remaja putri mengalami lemah, letih dan lesu. Hal tersebut dapat terjadi karena jaringan mengalami hipoksia.

Salah satu yang menyebabkan hemoglobin remaja putri rendah adalah faktor nutrisi. Seperti penelitian yang dilakukan Sompie, Mantik, and Rompis (2015) Nutrisi didapatkan dari berbagai makanan dan minuman yang biasa kita konsumsi seperti: nasi, daging-daging, sayur-sayuran, ikan, dan air. Remaja putri merupakan fase perkembangan organ seorang wanita, apabila nutrisi yang adekuat tidak terpenuhi, maka perkembangan organ akan terganggu.



**Gambar 2.** Penyuluhan tentang Pentingnya HB untuk remaja Putri

Penyuluhan tentang pentingnya Haemoglobin untuk remaja putri diawali dengan memberikan pertanyaan untuk menggali pengetahuan remaja putri tentang HB (apersepsi). Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang dilakukan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab tentang masalah yang terjadi pada remaja putri khususnya karena kadar HB rendah.



**Gambar 3.** Tanya jawab tentang masalah HB

Ketika sesi tanya jawab dengan remaja putri, masalah kesehatan akibat hemoglobin yang rendah adalah beberapa remaja putri mengeluh merasakan lemah, keletihan sepanjang waktu dan sulit berkonsentrasi. Seorang remaja putri menyampaikan penyebab dari kondisi yang dirasakan adalah karena remaja putri tersebut berperan sebagai anak sulung yang membantu orang tuanya untuk menjaga empat adiknya dan membantu ibunya dalam beberapa hal. Misalnya menyapu, mencuci piring, mencuci pakaian, dan membersihkan rumah. Sehingga tenaganya sudah berkurang ketika remaja putri ini harus belajar setelahnya. Hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang berhubungan dengan anemia atau kadar hb yang rendah pada remaja putri. Diantaranya adalah kadar zat besi didalam tubuh, depresi dan kebiasaan sarapan. Akan tetapi aktivitas fisik tidak menjadi penyebab anemia (Hermanto, Kandarina dan Latifah, 2020)

#### **4. Simpulan dan Saran**

Kadar Hb pada remaja putri perlu diperhatikan dan dipantau guna mendukung keberlangsungan aktivitas dan perkembangan fisik remaja putri. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin yang rendah pada remaja putri adalah asupan nutrisi yang kurang. Salah satu nutrisi yang penting untuk pembentukan Hb adalah zat besi. Sehingga remaja putri perlu asupan nutrisi yang seimbang dan mengandung zat besi.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 6. Daftar Pustaka

- Chibriyah, R. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Handayani, W. (2008). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Dgn Gangguan Sistem Hematologi. Penerbit Salemba.
- Hermanto, R. A., Kandarina, B. I., & Latifah, L. (2020). Hubungan antara status anemia, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan depresi pada remaja putri di Kota Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 141-152.
- Kurniati, A., Trisyani, Y., & Theresia, S. I. (2018). Keperawatan gawat darurat dan bencana sheehy. edisi Indonesia: ELSEVIER (Suthichana Tharpamalan).
- Masfiah, S., Maqfiroch, A. F. A., Rubai, W. L., Wljayanti, S. P. M., Anandari, D., Kurniawan, A., ... & Aji, B. (2021). Prevalence and Determinants of Anemia among Adolescent Girls: A School-Based Survey in Central Java, Indonesia. *Global Journal of Health Science*, 13(3), 1-37.
- Nurbadriyah, W. N. (2019). Anemia Defisiensi Besi. Yogyakarta: Deepublish.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). Perilaku seksual remaja. Deepublish.
- Taufiq, Z., Karina Rahmadia Ekawidyani & Tirta Prawita Sari (2020)., *Aku Sehat Tanpa Anemia : Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri.*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Proverawati, Atikah. (2011). Anemia dan Anemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika, 136-137.
- Sompie, Kevin A, Mantik, Max FJ, & Rompis, J. (2015). Hubungan Antara Status Gizi dengan kadar Hemoglobin pada Remaja Usia 12-14 tahun. *e-CliniC*, 3(1).