

# **JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

## **LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

### **PEMERIKSAAN KADAR HB DAN PENYULUHAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA DI SMA NEGRI 1 KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2019**

**Melyani<sup>a</sup>, Desi Fatmawati<sup>b</sup>, Fia Angelia<sup>c</sup>**

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak  
Email korespondensi : [akbidpbpontianak@gmail.com](mailto:akbidpbpontianak@gmail.com)

#### **Abstrak**

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak di seluruh dunia, tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan 2 milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia sehingga remaja dapat mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan pemeriksaan Kadar Hb. Hasil Setelah mendapatkan penyuluhan Remaja di SMA Negri 1 kabupaten kubu raya sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan Kepala sekolah sangat mengapresiasi kegiatan ini. Saran Diharapkan setelah mendapatkan penyuluhan tentang Anemia remaja mengerti dan dapat mencegah terjadi Anemia.

Kata Kunci : pemeriksaan kadar Hb, penyuluhan, anemia

## LATAR BELAKANG

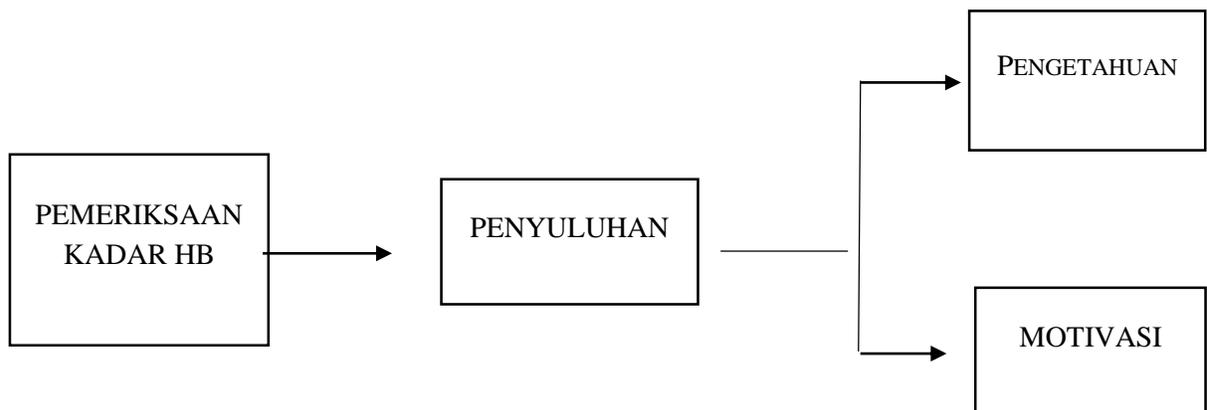
Anemia merupakan masalah gizi yang banyak di seluruh dunia, tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan 2 milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika (UN-SCN, 2004). World Health Organization 2006, menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini. Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat sehubungan dengan prevalensinya yang tinggi. Prevalensi yang tinggi menyerang hampir seluruh kelompok umur di masyarakat. Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan jumlah hemoglobin yang ditemukan dalam sel – sel kurang 12 g/dl untuk wanita (World Health Organization. 2006).

Data demografi menunjukkan bahwa penduduk di dunia jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar, sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10 – 19 tahun dan sembilan ratus juta berada dinegara sedang berkembang.

Data demografi Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10 – 19 tahun sekitar 15% populasi. Jumlah penduduk Asia Pasifik sebesar 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10 – 19 tahun (Soetjningsih, 2010).

Masalah gizi utama pada remaja adalah defisiensi zat-zat gizi, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan komorbiditasnya yang kedua seringkali berkaitan dengan makan salah dan gaya hidup salah. Laporan hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kebanyakan remaja kekurangan vitamin dan mineral dalam makanannya antara lain asam folat, vitamin A dan vitamin E, Fe, Zg, Mg, Kalsium dan serat. Hal ini lebih nyata pada wanita dibandingkan pria, tetapi sebaliknya tentang asupan makanan yang berlebih ( lemak total, lemak jenuh, garam dan gula) terjadi lebih banyak pada pria dari pada wanita (Koes, 2014).

## METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan pemeriksaan Kadar Hb . Untuk meningkatkan partisipasi remaja dalam melakukan pemeriksaan HB secara rutin dengan harapan setelah diberi penyuluhan remaja mengerti tentang Anemia. Adapun sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah Remaja putra dan putri di SMA Negeri 1 Sui Raya Kabupaten Kubu Raya.

## **HASIL**

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 1 Sui Raya Kabupaten Kubu Raya adalah sebagai berikut : 1) Pada tanggal 01 November 2019 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM 2) Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat ijin untuk melaksanakan PKM Dusun Siaga Kabupaten Kubu Raya. 3) Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 14 November 2019 dilaksanakan PKM di Dusun Siaga Kabupaten Kubu Raya. Waktu yang dibutuhkan sekitar 60 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. 4). Jumlah peserta yang datang sebanyak 30 orang. 5). Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir. 6) Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang anemia dan pemeriksaan Kadar HB diharapkan remaja dapat mencegah terjadinya anemia.

## **PEMBAHASAN**

Setelah mendapatkan penyuluhan Remaja di SMA Negeri 1 kabupaten kubu raya sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan Kepala sekolah sangat mengapresiasi kegiatan ini.

## **KESIMPULAN**

Masalah gizi utama pada remaja sering terabaikan seperti defisiensi zat-zat gizi, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan komorbiditasnya yang kedua seringkali berkaitan dengan makan salah dan gaya hidup salah.

## **SARAN**

Diharapkan setelah mendapatkan penyuluhan tentang Anemia remaja mengerti dan dapat mencegah terjadi Anemia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman, 2004. Gizi Dalam Daur Hidup . Jakarta: EGC
- \_\_\_\_\_. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC
- Anonim, 2009. Indonesia Health Profile 2008, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pustaka Utama