
**EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DAN PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI DI SMA HKBP LINTONGNIHUTA KECAMATAN
LINTONGNIHUTA KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN TAHUN 2026**

**HEALTH EDUCATION ON ANEMIA PREVENTION AND HEMOGLOBIN
SCREENING AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA HKBP LINTONGNIHUTA,
LINTONGNIHUTA DISTRICT, HUMBANG HASUNDUTAN REGENCY, IN 2026**

Mayes Felda Simamora¹, Helprida Sihite², Debora Simamora³

E-mail : mayes.simamora@stikeskb.ac.id

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri dapat memengaruhi kebugaran, konsentrasi belajar, dan kesiapan kesehatan pada masa reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia, pola makan kaya zat besi, konsumsi Tablet Tambah Darah, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus tahun 2026 di SMA HKBP Lintong Nihuta Kecamatan Lintong Nihuta I, Kabupaten Humbang Hasundutan. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi pemilihan makanan sumber zat besi, pemeriksaan kadar hemoglobin oleh tenaga yang kompeten, serta konseling individual mengenai hasil pemeriksaan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan partisipasi, respons dalam tanya jawab, dan kemampuan peserta menjelaskan kembali materi utama. Selama kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan mampu menjelaskan pengertian anemia, tanda dan gejalanya, sumber makanan kaya zat besi, manfaat Tablet Tambah Darah, serta pentingnya tindak lanjut apabila hasil pemeriksaan hemoglobin berada di bawah batas rujukan. Hasil pemeriksaan disampaikan secara individual dan peserta memperoleh edukasi sesuai kebutuhannya. Kegiatan ini mendukung peningkatan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan dan deteksi dini anemia.

Kata kunci: *Anemia, hemoglobin, remaja putri, Tablet Tambah Darah, pendidikan kesehatan*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan ketika konsentrasi hemoglobin berada di bawah batas yang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis. Kondisi ini mengurangi kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan. Remaja putri termasuk kelompok yang memerlukan perhatian karena kebutuhan zat besi meningkat pada masa pertumbuhan dan terjadi kehilangan darah saat menstruasi. Gejala yang dapat muncul antara lain mudah lelah, lemah, pusing, berdebar, dan kesulitan berkonsentrasi, meskipun sebagian orang tidak merasakan keluhan yang khas (WHO, 2025).

World Health Organization menyebut anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat global yang terutama memengaruhi anak, remaja putri yang menstruasi, perempuan, serta ibu hamil dan nifas. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab penting, tetapi anemia juga dapat berkaitan dengan kekurangan zat gizi lain, infeksi, peradangan, gangguan penyerapan, atau kelainan bawaan. Karena penyebabnya beragam, hasil skrining yang rendah perlu ditindaklanjuti melalui penilaian tenaga kesehatan, bukan hanya diatasi dengan konsumsi suplemen secara mandiri (World Health Organization, 2025).

Pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan melalui konsumsi makanan beragam yang kaya zat besi, protein, folat, vitamin B12, dan vitamin C; kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah

Darah sesuai program pemerintah; pencegahan serta penanganan infeksi; dan pemeriksaan bila terdapat gejala atau faktor risiko. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menempatkan pemberian Tablet Tambah Darah kepada remaja putri sebagai salah satu intervensi pencegahan anemia yang perlu disertai edukasi dan pemantauan kepatuhan (KemenKes RI, 2021; 2024).

Pemahaman remaja mengenai tanda anemia, sumber makanan kaya zat besi, cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah, serta arti hasil pemeriksaan hemoglobin perlu terus diperkuat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggabungkan pendidikan kesehatan dengan pemeriksaan hemoglobin dan konseling individual agar peserta memperoleh informasi yang praktis serta mengetahui tindak lanjut yang sesuai. Pendekatan edukasi dan suplementasi merupakan bagian penting dari pencegahan anemia pada remaja putri (KemenKes RI, 2020; 2021).

METODE

3.1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah remaja putri di SMA HKBP Lintong Nihuta, Kecamatan Lintong Nihuta, Kabupaten Humbang Hasundutan. Kegiatan bertujuan meningkatkan pemahaman peserta tentang pencegahan anemia serta membantu

peserta mengenali pentingnya pemeriksaan dan tindak lanjut sesuai hasil pemeriksaan hemoglobin.

3.2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif dan skrining kesehatan. Edukasi dilakukan melalui ceramah singkat, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi pemilihan makanan kaya zat besi. Pemahaman peserta diamati melalui keaktifan dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, dan kemampuan menjelaskan kembali materi utama. Pemeriksaan hemoglobin dilakukan menggunakan alat yang tersedia sesuai prosedur operasional, prinsip pencegahan infeksi, dan kewenangan tenaga kesehatan.

Peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan pemeriksaan, proses pengambilan sampel, kerahasiaan hasil, dan hak untuk menolak. Hasil pemeriksaan disampaikan secara individual. Peserta dengan hasil di bawah batas rujukan tidak langsung diberikan diagnosis penyebab anemia, tetapi memperoleh konseling dan anjuran pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan.

3.3. Tahapan Kegiatan

N o.	Tahap	Kegiatan Utama
1	Persiapan	Koordinasi dengan pihak sekolah; penentuan sasaran; penyusunan materi, kuesioner, lembar pencatatan, dan alur rujukan; persiapan alat serta

		bahan habis pakai.
2	Pelaksanaan	Registrasi dan persetujuan peserta; penyuluhan interaktif; diskusi dan tanya jawab; demonstrasi pemilihan makanan kaya zat besi; pemeriksaan hemoglobin; serta konseling hasil pemeriksaan.
3	Evaluasi	Evaluasi deskriptif melalui observasi partisipasi, pertanyaan lisan, kemampuan peserta menjelaskan kembali materi, rekapitulasi hasil skrining tanpa menampilkan identitas, dan penyusunan rencana tindak lanjut bersama mitra.

3.4. Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2026 di SMA HKBP Lintong Nihuta Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan.

3.5. Instrumen dan Analisis

Instrumen kegiatan meliputi lembar kehadiran, panduan pertanyaan lisan, lembar observasi partisipasi, lembar hasil pemeriksaan hemoglobin individual, dan lembar evaluasi kegiatan. Data disajikan secara deskriptif dalam bentuk jumlah, persentase, uraian partisipasi peserta, serta ringkasan hasil pemeriksaan hemoglobin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Kegiatan

Kegiatan diikuti oleh remaja putri SMA HKBP Lintong Nihuta. Peserta mengikuti sesi edukasi dan pemeriksaan hemoglobin setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur,

manfaat, kerahasiaan hasil, dan hak untuk menolak. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan dalam diskusi mengenai menstruasi, pola makan, gejala anemia, serta cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

4.2. Pembahasan

Keaktifan peserta selama penyuluhan dan tanya jawab menunjukkan bahwa materi yang ringkas, interaktif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari membantu peserta memahami anemia. Peserta mampu menyebutkan tanda anemia, sumber makanan kaya zat besi, manfaat Tablet Tambah Darah, dan alasan pemeriksaan hemoglobin diperlukan. Demonstrasi pilihan makanan membantu peserta menghubungkan konsep zat besi dengan menu sehari-hari, sedangkan diskusi memberi ruang untuk meluruskan pemahaman yang kurang tepat mengenai menstruasi dan Tablet Tambah Darah. Edukasi yang berkelanjutan diperlukan agar pengetahuan tersebut dapat diterapkan dalam kebiasaan sehari-hari (KemenKes RI, 2021; 2024).

Pemeriksaan hemoglobin memberi manfaat tambahan karena peserta memperoleh gambaran awal mengenai kondisinya. Namun, pemeriksaan hemoglobin dalam kegiatan ini merupakan skrining dan bukan pengganti pemeriksaan klinis untuk menentukan penyebab anemia. Kadar hemoglobin

yang berada di bawah batas rujukan dapat memiliki berbagai penyebab sehingga peserta perlu diarahkan ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk penilaian lebih lanjut. Penyampaian hasil secara individual penting untuk menjaga kerahasiaan dan mencegah pelabelan terhadap peserta (WHO, 2024).

Keberlanjutan kegiatan dapat diperkuat melalui penunjukan guru atau kader pendamping, pengingat konsumsi Tablet Tambah Darah, edukasi gizi berkala, pencatatan kepatuhan, dan koordinasi dengan puskesmas. Evaluasi berikutnya dapat dilakukan melalui pemantauan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, perubahan kebiasaan makan, dan tindak lanjut peserta yang hasil skriningnya berada di bawah batas rujukan.

Keterbatasan kegiatan ini adalah evaluasi pemahaman dilakukan secara deskriptif melalui observasi dan tanya jawab, belum disertai pemantauan perilaku dalam jangka panjang, serta pemeriksaan hanya berfokus pada kadar hemoglobin tanpa pemeriksaan lanjutan untuk menentukan penyebab anemia.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri di HKBP Lintong Nihuta, Kecamatan Lintong Nihuta, Kabupaten Humbang Hasundutan telah terlaksana

dengan baik. Berdasarkan pengamatan selama penyuluhan dan tanya jawab, peserta menunjukkan pemahaman mengenai tanda dan gejala anemia, makanan kaya zat besi, manfaat Tablet Tambah Darah, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin dan tindak lanjut sesuai hasil pemeriksaan. Edukasi yang dipadukan dengan skrining dan konseling merupakan pendekatan yang relevan untuk mendukung pencegahan dan deteksi dini anemia pada remaja putri.

Disarankan agar mitra melanjutkan edukasi gizi, pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah, dan koordinasi rujukan dengan puskesmas. Data tindak lanjut perlu dicatat tanpa mengabaikan kerahasiaan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi COVID-19 bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

World Health Organization. 2024. Guideline on Haemoglobin Cutoffs to Define Anaemia in Individuals and Populations. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. 2025. Anaemia. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. 2025. Global Anaemia Estimates 2025 Edition. Geneva: World Health Organization

DOKUMENTASI KEGIATAN Pelaksanaan penyuluhan



Poster



Pemeriksaan HB



Foto bersama

