



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PEMERIKSAAN KADAR HB DAN PENYULUHAN TENTANG ANEMIA SERTA ANTISIPASINYA PADA SISWA SMA AL HIDAYAH

HAMIMATUS ZAINIYAH, S.ST, M.Pd,M.Keb
Farida NIM. 18153010066
Devi Nur Izzati NIM. 18153010054
Arifah NIM. 18153010050
Anggun Kamila NIM. 18153010049
Asizah NIM. 18153010051

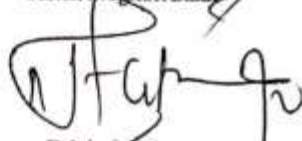
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM DIV KEBIDANAN
2018-2019**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Pemeriksaan kadar HB dan penyuluhan tentang anemia serta antisipasinya pada siswa SMA Al Hidayah
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP/NIDN/NUPN : 0712128401
 - d. Pangkat/Golongan : Lektor / III d
 - e. Program Studi : D-IV Kebidanan
 - f. Departemen :
 - g. Institusi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - h. Email : matus.061283@yahoo.co.id
 - i. HP : 081232322649
3. Anggota :

Farida	NIM. 18153010066
Devi Nur Izzati	NIM. 18153010054
Arifah	NIM. 18153010050
Anggun Kamila	NIM. 18153010049
Asizah	NIM. 18153010051
4. Waktu Pelaksanaan (Bulan dan Tahun Mulai) : 16 Maret 2019
5. Lama Pelaksanaan : 1 Hari
6. Lokasi : SMA Al Hidayah
7. Sumber Dana : Dana operasional SMA Al Hidayah
8. Jumlah Biaya : Rp. 4.500.000,-

Ketua Program Studi



Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
NIDN. 0712128401

Mengetahui
STIKes Ngudia Husada Madura
Ketua,



Dr. M. Hasinuddin, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0723058002

Bangkalan, 27 Juli 2019

Ketua Tim Pelaksana



Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
NIDN. 0712128401

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



M. Sulron, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN : 0703038402

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

Pemeriksaan kadar HB dan penyuluhan tentang anemia serta antisipasinya pada siswa SMA Al Hidayah
--

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Penelitian
Kebidanan	Kesehatan reproduksi	3 hari

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
HAMIMATU S ZAINIYAH Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	DIV Kebidanan	6115748	0
Farida Anggota Pengusul 1				0
Devi Nur Izzati Anggota Pengusul 2				0
Arifah Anggota Pengusul 3				
Anggun Kamila Anggota Pengusul 4				
Asizah Anggota Pengusul 5				

3. MITRA KERJASAMA PENGABDIAN MASYARAKAT (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
SMA Al Hidayah	-

4. RINGKASAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

Penderita anemia pada remaja juga dilaporkan tinggi berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 yaitu remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl. Dari kasus diatas sangat diperlukan untuk melakukan penyuluhan agar bisa mencegah terjadinya anemia pada remaja

5. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Berdasarkan laporan Pencapaian Milenium Development Goals (MDGs) 2014 menunjukkan bahwa sejak tahun 2010 Indonesia telah mencapai berbagai target MDGs. Status pencapaian MDGs dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori: (a) target yang telah dicapai; (b) target yang telah menunjukkan kemajuan signifikan dan diharapkan dapat dicapai pada tahun 2015; dan (c) target yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya. Didukung oleh analisa teknis, salah satu target yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya adalah kesehatan ibu melahirkan. Terhitung 2016 program MDGs dilanjutkan dengan program baru yaitu Sustainable Development Goals (SDGs), dengan aksi 17 tujuan. Satu diantaranya adalah dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu.

Kesehatan seorang remaja putri sebagai calon seorang ibu dan sekaligus sebagai penerus bangsa perlu menjadi perhatian utama. Hal ini berkaitan juga dengan target SDGs yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya, yaitu kesehatan ibu melahirkan. Dalam siklus hidup, tahap masa remaja terutama remaja putri sangat penting, karena pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang, sehingga bila proses ini berlangsung secara optimal akan menghasilkan remaja putri yang sehat dan pada akhirnya akan menghasilkan calon ibu yang sehat pula. *United Nations Population Fund* (UNFPA) menyatakan bahwa ketika remaja perempuan diberi kesempatan untuk mengakses pendidikan dan kesehatan mereka, termasuk kesehatan reproduksi, akan menciptakan peluang bagi remaja untuk merealisasikan potensi, maka remaja dapat mengelola dengan baik masa depan diri mereka, keluarga, dan masyarakat (BKKBN, 2016).

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014). Penderita anemia pada remaja juga dilaporkan tinggi berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 dengan rincian yaitu prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Al Hidayah ditemukan 78% siswi terjadi anemia, baik anemia ringan maupun anemia berat (BKKN, 2016, BPS 2018).

Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010). Masalah gizi pada remaja terjadi baik dalam bentuk gizi lebih maupun gizi kurang. Kejadian anemia merupakan salah satu sebab sekaligus akibat terjadinya gizi kurang pada remaja. Bila ditelusuri ke arah hulu, salah satu sebab terjadinya anemia dan kekurangan energi kronis adalah pola konsumsi sumber pangan zat besi. Pola konsumsi termasuk pengetahuan gizi remaja berdasarkan pedoman gizi seimbang perlu diteliti lebih jauh terutama pengetahuan tentang zat besi. Hasil penelitian sayoun et. al (2004) menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja khususnya tentang zat besi masih sangat rendah. Pedoman umum gizi seimbang yang sudah dicanangkan pemerintah sejak lama dapat menjadi acuan bagi pengetahuan gizi yang sehat. Remaja yang sehat merupakan aset sumberdaya manusia bagi kelangsungan hidup penerus bangsa. Berbagai temuan dan faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, kemudian bagaimana pencegahan dan cara mengatasinya serta elemen di masyarakat yang mana sajakah yang dapat berperan. (Fadila & Kurniawati, 2017).

Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi penyuluhan pemeriksaan kadar HB dan penyuluhan tentang anemia serta antisipasinya pada siswa SMA Al Hidayah adalah karena dari survey yang telah dilakukan didapatkan informasi bahwa siswi di SMA AL Hidayah banyak yang mengalami anemia sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengurasi dan mengantisipasi terjadinya anemia tersebut |

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

| Solusi untuk mengatasi masalah di atas adalah dengan melakukan pencegahan anemia bagi siswi-siswi di SMA AL Hidayah. Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika

penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan dalam kasus anemia. Anemia gizi dapat disebabkan oleh berbagai macam zat gizi penting pada pembentukan hemoglobin. Defisiensi besi yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama terjadinya anemia gizi (Fatmah, 2011). Kurangnya zat besi dalam makanan dapat mengakibatkan anemia (Proverawati dan Asfiah, 2009).

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan konsumsi besi. Upaya pertama meningkatkan konsumsi besi dari sumber alami melalui pendidikan atau penyuluhan gizi kepada masyarakat, terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap, juga makanan yang banyak mengandung vitamin C, dan vitamin A untuk membantu penyerapan besi dan membantu proses pembentukan hemoglobin. Kedua, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial pada bahan makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran. Ketiga melakukan suplementasi besi folat secara rutin kepada penderita anemia selama jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kadar hemoglobin penderita secara cepat (Aeni, 2012).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (BKKN, 2016, BPS 2018). Harapannya adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi (Arisman, 2008).

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

Metode yang digunakan adalah langkah pertama dengan melakukan penyuluhan, setelah siswi paham, maka melaksanakan pelaksanaan evaluasi. Ketua bertugas sebagai pemberi materi pada saat penyuluhan dan anggota bertugas sebagai pelatih ketika latihan menyusun menu yang seimbang agar siswi tidak terjadi anemia

8. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2019	Publikasi Ilmiah	Accepted/Published	Jurnal Penelitian

	Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi		Nursing Update atau Obsgyn
--	-------------------------------------	--	----------------------------

9. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENGABDIAN MASYARAKAT

No.	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan		Total	
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp	750,000	Rp	750,000
2	Bahan	Fe (Habis Pakai)	Unit	5 box	Rp	200,000	Rp	1.000,000
3	Bahan	Lembar balik	Unit	1	Rp	200,000	Rp	200,000
4	Pengumpulan Data	HR Pembantu Pengabmas	OJ	5	Rp	60,000	Rp	300,000
5	Pelaksanaan Pengabmas	Pembelian konsumsi	OK (kali)	50	Rp	25,000	Rp	1,250,000
6	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
7	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Luaran KI (paten, hak cipta, dll)	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
8	Total RAB						Rp	4.500.000

10. JADWAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan	X	X										
2	Persamaan persepsi		X										
3	Persiapan instrument & tempat/ruangan		X	X									
4	Pelaksanaan Kegiatan			X									
5	Follow Up Kegiatan			X	X								
6	Penyusunan laporan				X								
7	Penyusunan luaran				X								

11. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARKAT

Selama proses program kegiatan yang terdiri dari penyuluhan tentang anemia dan cara antisipasinya, seluruh kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan kegiatan ini karena ada beberapa peserta tidak masuk karena sakit.

No.	Nama Kegiatan	Jadwal Kegiatan	Petugas dan Sasaran	Pukul Pelaksanaan
1.	Penyuluhan	16 Maret 2019	Hamimatus Zainiyah	10.00 WIB
2.	Latihan pembuatan menu yang bergizi	16 Maret 2019	1. Hamimatus Zainiyah 2. Farida 3. Devi Nur Izzati 4. Arifah 5. Anggun Kamila 6. Asizah	



12. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- Arisman, M.B. (2008). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.EGC.
- Aeni, T. (2012). *Faktor – Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja Putri (Studi Kasus pada SMK Negeri 1 Kota Tegal)*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang.
- BKKBN. (2016). *Data survei Kesehatan Reproduksi Indonesia*. Jakarta.
- BPS. (2018). Persentase penduduk miskin Maret 2018 turun menjadi 9,82 persen. Diunduh pada 15 September 2018 di <https://www.bps.go.id/pressrelease/2018/07/16/1483/persentase-penduduk-miskin-maret-2018-turun-menjadi-9-82-persen.html>
- Fadila,I & Kurniawati, H (2017). *Analisis Pengetahuan Gizi Terkait Pedoman Gizi Seimbang dan Kadar Hb Remaja Puteri*.Jurnal Biotika Vol 16. No 1(2018)
- Infodatin (2014). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. ISSN 322442-7659
- Kemenkes RI, 2013-2014. *Prevalensi anemia di Indonesia*.
- Kemenkes RI, (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Keputusan menkes RI Nomor HK. 02.02/MENKES/52/2015. Kementerian Kesehatan Ri.
- Sahyoun, NR., Pratt, CA., Anderson, A. (2004). *Evaluation of Nutrition Education Interventions for Older Adults: a Proposed Framework*. *J. Am. Diet Assoc.*104(1):58-69
- Tarwoto, W. 2010. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.

12. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

Pengabdian masyarakat ini sudah atas persetujuan kepala sekolah SMPN bangkalan

13. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

Iptek yang digunakan adalah menggunakan alat-alat yang akan menunjang dalam penyampaian penyuluhan dan latihan stretching exercise