

Remaja Sehat Bebas Anemia dengan identifikasi Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMP N 2 Nekamese Kabupaten Kupang Nusa Tenggara Timur

Healthy Adolescents Anemia-Free: Identifying Hemoglobin Levels in Female Junior High School Students at SMP N 2 Nekamese, Kupang District, East Nusa Tenggara

Novita Lada¹, Jeanita Kaseh², Aldiana Astuti^{3*}

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes, Kota Kupang

*aldiana.a@yahoo.com

Article History:

Received: 02 Agustus

Revised: 05 September

Accepted: 07 Oktober 2023

Keywords: Hemoglobin, adolescents, stunting

Abstract: *The health of adolescents is a valuable asset for the nation's future. They play a crucial role in the continuity of development and progress of the country. Focusing on the health and nutrition of adolescents is key to optimizing Indonesia's demographic dividend potential by 2030. This study aims to conduct Hb level examinations among students of SMPN 2 Nekamese as an initial step in early detection of anemia cases. Additionally, education on a healthy diet rich in iron, vitamins, and essential nutrients is provided to prevent anemia. The method used involves socialization and Hb level examinations using a POCT device. The research results indicate that out of 36 adolescents examined, 5 of them had Hb levels below the normal range (normally 10-15 grams/dL). The conclusion of this study is that students of SMP N. 2 Nekamese have received important information about the significance of health and nutrition, as well as preventive measures against anemia. These efforts involve various stakeholders, including Poltekkes Kemenkes and local health centers, in providing blood supplements and regular health check-ups to support the well-being of a productive and competitive young generation.*

Abstrak. Kesehatan remaja merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa. Mereka memiliki peran penting dalam kelangsungan pembangunan dan kemajuan negara. Fokus pada kesehatan dan gizi remaja adalah kunci untuk mengoptimalkan potensi bonus demografi Indonesia pada tahun 2030. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kadar Hb pada siswa-siswi SMPN 2 Nekamese sebagai langkah awal dalam mendeteksi kasus anemia secara dini. Selain itu, edukasi mengenai pola makan sehat yang kaya akan zat besi, vitamin, dan nutrisi penting lainnya juga diberikan untuk mencegah terjadinya anemia. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat POCT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 remaja yang diperiksa, 5 di antaranya memiliki kadar Hb di bawah batas normal (normalnya 10-15 gram/dL). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa siswa-siswi SMP N. 2 Nekamese telah menerima informasi penting tentang pentingnya kesehatan dan gizi, serta langkah-langkah pencegahan anemia. Upaya ini melibatkan berbagai pihak, termasuk Poltekkes Kemenkes dan puskesmas sekitar, dalam memberikan obat penambah darah dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendukung kesejahteraan generasi muda yang produktif dan berdaya saing.

Kata Kunci: Hemoglobin, remaja, stunting.

PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021).

Namun, permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah stunting, wasting, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Tentu masalah-masalah gizi ini menjadi keprihatinan bangsa kita. Seperti stunting, anemia ternyata juga tak kalah memprihatinkan. Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia. Hampir 2,3 miliar orang di dunia mengalami anemia. Dan sebesar 50 persen anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi (WHO, 2017).

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Nilai kadar hemoglobin (Hb) normal untuk remaja putri adalah sebesar 12 g/dl dan untuk remaja laki-laki adalah sebesar 13 g/dl.

Salah satu hal yang mengakibatkan tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah banyak masyarakat yang belum sepenuhnya 4 teredukasi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

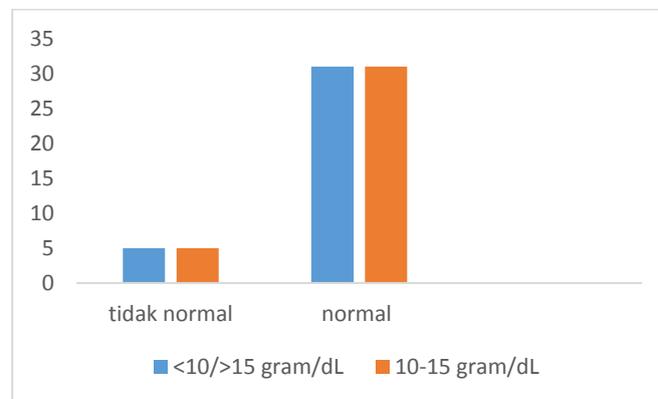
SMPN 2 Nekamese merupakan salah satu sekolah menengah pertama di daerah tersebut. Remaja di sekolah ini memiliki risiko mengalami anemia akibat gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, perlunya tindakan preventif dan edukatif untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia serta mendorong pencegahan di kalangan siswa-siswi SMPN 2 Nekamese.

METODE

Sasaran kegiatan adalah sisw siswi SMP N. 5 Nekamese. Metode kegiatan sebagai bentuk penerapan ilmu melalui metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, melalui pemahaman yang dibantu oleh mahasiswa peserta pengabdian kepada masyarakat Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan mengenai stunting dan pemeriksaan kadar Hb. Informasi dan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi obat penambah darah dan makanan bergizi baik.

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 5 Desa Bone, Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang yang diikuti oleh 36 orang peserta. Kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan mengenai Stunting, yang diawali dengan pemberian edukasi kepada peserta. Dari penyuluhan ini dapat dilihat respon dari peserta yang antusias dan banyak bertanya karena mereka mendapatkan pengetahuan baru mengenai stunting dan pemeriksaan kadar Hb.



Gambar 1. Hasil Pemeriksaan kadar Hb peserta

Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab lalu pemeriksaan kadar Hb. Pemeriksaan yang dilakukan adalah alat Point of Care Testing (POCT).



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Hb

Peserta sangat antusias dan aktif dalam kegiatan ini. Pada akhir kegiatan peserta diberikan souvenir berupa bolpoint dan hand sanitizer yang dibuat dari daun sirih dan air perasan jeruk nipis.

DISKUSI

Signifikansi kesehatan remaja tidak dapat diabaikan ketika mempertimbangkan masa depan suatu bangsa. Remaja, yang sering disebut sebagai pewaris masa depan, memiliki peran kunci dalam perkembangan dan kemajuan berkelanjutan suatu negara. Saat kita melihat ke tahun 2030, Indonesia, seperti banyak negara lainnya, berupaya memanfaatkan potensi bonus demografi. Komponen kritis dari strategi ini adalah kesejahteraan generasi muda. Studi ini melakukan inisiatif penting dengan memfokuskan pada kesehatan dan gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Nekamese, di mana dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb)

pada para siswa. Mendeteksi kasus anemia pada tahap awal sangat penting, karena memungkinkan intervensi dan pencegahan yang tepat waktu.

Selain pemeriksaan kadar Hb, pendidikan memainkan peran kunci dalam inisiatif ini. Remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang dan bergizi tinggi zat besi, vitamin, dan nutrisi penting lainnya. Aspek pendidikan ini sangat mendasar, karena memberdayakan individu muda untuk mengambil kendali atas kesehatan mereka dan membuat pilihan makanan yang informasional, pada akhirnya mengurangi prevalensi anemia. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup sosialisasi dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan perangkat Point-of-Care Testing (POCT). Pendekatan ini tidak hanya memastikan keterlibatan masyarakat, tetapi juga memudahkan pengujian anemia yang cepat dan nyaman di kalangan remaja. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari 36 remaja yang diperiksa, 5 di antaranya memiliki kadar Hb di bawah rentang normal, yang biasanya berkisar antara 10 hingga 15 gram per desiliter (dL). Temuan ini menekankan pentingnya inisiatif semacam ini dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan pada individu muda dengan segera.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Kupang di SMPN 2 Nekamese menyoroti pentingnya memprioritaskan kesehatan dan gizi remaja. Remaja telah mendapatkan wawasan berharga tentang pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan langkah-langkah untuk mencegah anemia. Upaya ini telah menjadi usaha kolaboratif, dengan keterlibatan berbagai pihak, termasuk Poltekkes Kemenkes dan pusat kesehatan lokal. Melalui pendekatan kolektif ini, tujuannya adalah untuk menyediakan suplemen darah dan pemeriksaan kesehatan rutin, memastikan kesejahteraan generasi muda kita. Dengan menginvestasikan dalam kesehatan remaja kita hari ini, kita sedang membuka jalan bagi masa depan yang produktif dan kompetitif bagi Indonesia

DAFTAR REFERENSI

- Alain J.D. Marengo-Rowe.MD, 2006. *Structure Function Relations of Human Hemoglobins*. Baylor University Medical Center
- Arianda, Dedy. 2015. *Buku Saku Analisis Kesehatan*. Bekasi: Analisis Muslim Publishing
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Chairlain. 2011. *Pedoman Teknik Dasar Untuk Laboratorium Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Dhyanaputri, IGA S., Ni-Putu, A., IGP-Sudita, P. 2013. *Akurasi dan Presisi Hasil Analisis Kadar Protein Terlarut Ikan Tuna Oleh Mahasiswa Jurusan Analisis Medis Kesehatan Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Fitria, L., Lia, L.I., Indah, R.D. 2016. *Pengaruh Antikoagulan dan Waktu Penyimpanan terhadap Profil Hematologis Tikus (Rattus Norvegicus Berkenhout, 1769) Galur Wistar*. Biosfera Vol 33, No 1 Januari 2016: 22-30. DOI:

10.20884/1.mib.2016.33.1.321

- Gandasoebrata, R. 2013. *Penuntun Laboratorium Klinik*. Dian Rakyat : Jakarta Ganong, W.F. 2009. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- George Ashish, 2017. *A Case of Sulphemoglobin in a Child with Chronic Constipation*. A Departement of Pediatric, United States
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Hilmi, Saeful. 2009. *Pengaruh Waktu Penyimpanan Darah EDTA pada Suhu Kamar terhadap Kadar Hemoglobin*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Hoffbrand, A. V. 2012. *Kapita Selekta Haematologi Edk 4*. Jakarta: EGC

