

PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG SADARI, PEMERIKSAAN HB UNTUK MENCEGAH ANEMIA DAN RESIKO PENYAKIT PARU PADA REMAJA PUTRI DI SMP 20 MALANG RAPAT TAHUN 2025

Kartika Sri Dewi Batubara^{1*}, Utami Dewi²

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang^{1,2}

Email : kartika@poltekkes-tanjungpinang.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja (10-19 tahun) merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, kematangan psikologis, dan perkembangan sosial yang pesat. Remaja perempuan, menghadapi kerentanan ganda dalam aspek Kesehatan. Kejadian anemia pada remaja di Provinsi Kepulauan Riau menunjukkan remaja putri usia 15-19 tahun mengalami anemia sebanyak 38,1%. Angka kejadian anemia di Kabupaten Bintan berdasarkan data dari Dinkes Provinsi Kepulauan Riau, yang mengalami anemia pada remaja putri pada tahun 2020 dengan usia 15-19 tahun yaitu berjumlah 54,48%. Anemia berhubungan dengan penyakit paru karena keduanya sering menjadi komorbiditas (kondisi bersamaan) yang saling memengaruhi, di mana anemia dapat memperburuk gejala penyakit paru dan sebaliknya, penyakit paru juga dapat menjadi penyebab anemia. Lokasi pelaksanaan yaitu SMP 20 Desa Malang Rapat Kabupaten Bintan. Kegiatan penyuluhan dilakukan terhadap 30 orang siswi. Pengabdian membuat rup yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa, kemudian menyampaikan materi dengan menggunakan *Power Point*, *Leaflet* dan praktek SADARI yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat penyuluhan. *Leaflet* yang dibagikan berjudul "Anemia dan Kesehatan Reproduksi". Kegiatan penyuluhan berhasil dilaksanakan sehingga diperoleh respon serta antusiasme yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden bertanya dan membagikan informasi yang didapat. Penyuluhan yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang dibuktikan dari peningkatan pengetahuan responden terkait Anemia dengan melihat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Untuk itu, kegiatan penyuluhan menggunakan media penyuluhan sangat penting diterapkan sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat terutama kelompok rentan yaitu remaja.

Kata Kunci: Remaja, SADARI, anemia

ABSTRACT

Adolescence (10–19 years) is a critical phase in the human life cycle, marked by rapid physical growth, psychological maturation, and social development. Adolescent girls face dual vulnerabilities in terms of health. The incidence of anemia among adolescents in Riau Islands Province shows that 38.1% of girls aged 15–19 experience anemia. According to data from the Riau Islands Provincial Health Office, the prevalence of anemia among adolescent girls in Bintan Regency in 2020, specifically those aged 15–19 years, reached 54.48%. Anemia is associated with lung diseases because both often occur as comorbid conditions that influence one another; anemia can worsen symptoms of lung disease, and conversely, lung disease can also be a contributing factor to anemia. The activity took place at SMP 20 in Malang Rapat Village, Bintan Regency. The counseling session was conducted for 30 female students. The service team—comprising lecturers and students—delivered the material using PowerPoint presentations, leaflets, and a breast self-examination (BSE) practice session (SADARI), which had been previously designed as an educational tool. The distributed leaflet was titled

"Anemia and Reproductive Health." The counseling activity was successfully carried out, receiving positive responses and enthusiasm from the participants. This was evident from their eagerness to ask questions and share the information they gained. The counseling was effectively delivered, as shown by an increase in participants' knowledge regarding anemia based on the comparison of pre-test and post-test results. Therefore, health education activities using appropriate educational media are essential as a strategy to improve public knowledge, particularly among vulnerable groups such as adolescents.

Keywords: Adolescents, BSE, anemia

PENDAHULUAN

Masa remaja (10-19 tahun) merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, kematangan psikologis, dan perkembangan sosial yang pesat. Kelompok usia ini, terutama remaja perempuan, menghadapi kerentanan ganda dalam aspek kesehatan.

Data WHO (2021) menunjukkan bahwa secara global, sekitar 40% remaja perempuan di negara berpenghasilan rendah-menengah mengalami anemia, dengan defisiensi besi sebagai penyebab utama. Kondisi ini berdampak signifikan terhadap penurunan kapasitas kognitif, produktivitas belajar, dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa dewasa (UNICEF, 2020).

Anemia merupakan kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk

memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, ini adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah normal ($<4,2$ juta/ μ l) atau kadar Hb <12 g/l pada Wanita dan <13 pada pria. (WHO, 2017)

Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017).

Studi oleh Kementerian Kesehatan RI (2020) menemukan bahwa hanya 15% remaja yang pernah mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi komprehensif. Situasi ini diperburuk oleh data BKKBN (2021) yang menunjukkan bahwa 23% kehamilan di Indonesia terjadi pada usia remaja.

Provinsi Kepulauan Riau menghadapi tantangan kesehatan remaja yang kompleks. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kepri (2023) mencatat bahwa kabupaten Bintan memiliki prevalensi anemia remaja sebesar 28,5%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Kejadian anemia pada remaja di Provinsi Kepulauan Riau menunjukkan remaja putri usia 15-19 tahun mengalami anemia sebanyak 38,1% dan remaja putra sebanyak 19,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2018).

Angka kejadian anemia di Kabupaten Bintan berdasarkan data dari Dinkes Provinsi Kepulauan Riau, yang mengalami anemia pada remaja putri pada tahun 2020 dengan usia 15-19 tahun yaitu berjumlah 54,48%. (Dinkes Provinsi Kepri, 2021)

Kebutuhan fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya

pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Beberapa penyebab lain yang tidak umum terjadi ialah peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah (Siska, 2017)

Penelitian oleh UMY (2022) di wilayah pesisir Kepri mengidentifikasi beberapa faktor penyebab yaitu asupan gizi tidak seimbang (65% responden), kurangnya akses pemeriksaan kesehatan rutin (72%) dan minimnya edukasi kesehatan reproduksi (81%)

Anemia berhubungan dengan penyakit paru karena keduanya sering menjadi komorbiditas (kondisi bersamaan) yang saling memengaruhi, di mana anemia dapat memperburuk gejala penyakit paru dan sebaliknya, penyakit paru juga dapat menjadi penyebab anemia. Pada remaja putri, anemia juga dapat menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan mengganggu pertumbuhan serta perkembangan mereka. (IDAI, 2022)

Hasil penelitian Mariana dan Khafidhoh (2013) menunjukkan bahwa penyebab terjadinya anemia

pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak teratur, pantangan makan makanan berprotein, tidak suka mengkonsumsi sayuran, kebiasaan makan fast food dan junk food. Keadaan ini yang dapat menyebabkan remaja menjadi anemia selain itu penyebab anemia pada remaja status kesehatan yang kurang baik, status gizi, infeksi parasit dan pengetahuan yang kurang tentang anemia (Mariana dkk, 2013)

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP 20 Malang Rapat Kab Bintan yaitu Remaja Putri belum paham mengenai Kesehatan reproduksi, anemia dan beberapa gejala anemia yang dialaminya serta bagaimana hubungan anemia dengan penyakit paru. Sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan remaja mengenai Kesehatan reproduksi yaitu bagaimana melakukan SADARI, peningkatan pengetahuan remaja mengenai Anemia, peningkatan pengetahuan remaja tentang bagaimana pencegahan anemia pada remaja yang tepat untuk pencegahan kejadian anemia pada remaja. Selain itu penyuluhan kepada kader posyandu remaja, guru di sekolah dan orang tua juga harus dilakukan agar pihak-pihak tersebut dapat memberikan penyuluhan

secara berkelanjutan kepada para remaja.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Dan Pemeriksaan Hb Untuk Mencegah Anemia Dan Resiko Penyakit Paru Pada Remaja Putri Di Smp 20 Malang Rapat Tahun 2025", sehingga melalui kegiatan pengabdian masyarakat tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja di SMP 20 Malang Rapat dalam pencegahan anemia melalui penyuluhan dan melakukan SADARI di rumah remaja masing-masing.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP 20 Malang Rapat Kabupaten Bintan. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung dengan mengumpulkan responden. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

1. Kegiatan *Pre-test*, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja, tentang anemia pada remaja. Kegiatan ini dilakukan menggunakan kuisioner yang berisi tentang beberapa pertanyaan *pre-test*. Kuisioner yang sudah dirancang sebelumnya, kemudian dibagikan

oleh tim pengabdian ke responden.

2. Penyampaian materi tentang Kesehatan reproduksi (SADARI), dilanjutkan materi anemia dan pencegahannya dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai pemateri utama dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet tentang anemia pada remaja. Setelah materi disampaikan oleh pemateri, selanjutnya tim pengabdian mendemonstrasikan cara melakukan SADARI di depan kelas. Kemudian responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanyajawab).
3. Pemeriksaan HB seluruh responden remaja putri.
4. Kegiatan *Post-test*, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini dilakukan dengan membagikan *post-test* yang telah dibuat.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan anemia pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku remaja dalam pemahaan tentang anemia pada remaja melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim pengabmas di SMP 20 Malang Rapat Kab Bintan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menjelaskan hasil luaran pengabdian, baik berupa peningkatan pengetahuan remaja putri terkait pencegahan anemia, Pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan di Desa Malang Rapat Baru Kecamatan Malang Rapat Kabupaten Bintan Tahun 2024.

Kegiatan ini dimulai dari tahapan persiapan kegiatan dan Pelaksanaan kegiatan. Berikut Rincian hasil kegiatan :

1. Persiapan Kegiatan

- a. Pengurusan izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat Ke SMP 20 Malang Rapat
- b. Koordinasi dengan Kepala Sekolah SMP 23 Malang Rapat dan Bidan Koordinator di Puskesmas Malang Rapat untuk mengizinkan mahasiswa dan dosen untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Penyusunan kuesioner *pre test* dan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri di SMP 23 Malang Rapat.
- d. Pembuatan Leaflet
- e. Pengebonan alat dan menyiapkan daftar tilik pemeriksaan SADARI

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. Peserta Pengabdian

Kegiatan diikuti oleh 30 orang siswi SMP 23 Malang Rapat.

b. Perkenalan

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh Kepala Sekolah SMP 20 Malang Rapat, guru SMP 20 Malang Rapat, Dosen dan mahasiswa Poltekkes Tanjungpinang. Kemudian dilanjutkan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Hal ini disampaikan oleh Ketua Pengabdian yang dibantu oleh anggota pengabdian.

c. Pre Test

Kegiatan *pre-test* dilakukan sebelum disampaikan materi tentang "Anemia, Pemeriksaan HB, Pemberian Tablet Tambah Darah dan Kesehatan Reproduksi. Edukasi Kepada remaja putri Dalam Upaya Pencegahan Anemia di Desa Malang Rapat Kabupaten Bintan. Remaja putri diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan (kuesioner) yang terkait

dengan materi yang akan disampaikan.



Gambar 1.
Perkenalan dan Pretest

d. Penyampaian Materi

Penyampaian materi menggunakan media power point dan Leaflet. Leaflet yang dibagikan berjudul Anemia dan Kesehatan Reproduksi. Kemudian tim pengabdian Bersama mahasiswa memperagakan cara melakukan SADARI di depan kelas dengan diikuti oleh seluruh responden remaja putri. Setelah penyampaian materi, responden diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama.



Gambar 2.
Penyampaian Materi

Responden cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan beberapa responden membagikan informasi kesehatan yang didapat di akun media sosialnya masing-masing.

Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah mengenai tanda-tanda anemia pada anak remaja? Jawaban pemateri "tanda-tanda anemia yaitu remaja mengalami 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi, sesak nafas, pusing dan ngantuk serta mata berkunang-kunang. Kemudian ditambahkan dengan artikel terkait pertanyaan responden.

Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai apakah makanan yang dapat mencegah anemia pada remaja putri? Jawaban pemateri "mengonsumsi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi makan sayur-sayuran dan buah yang mengandung vitamin C seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas, selain

itu dapat mengonsumsi tablet Fe seminggu sekali.



Gambar 3.
Pemeriksaan HB

a. Post Test

Kegiatan *post-test* dilakukan setelah materi edukasi diberikan dan semua pertanyaan dari responden telah dijawab. Pada kegiatan ini responden diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pertanyaan *pre-test*. *Post-test* sebelumnya telah disiapkan oleh anggota pengabdian.



Gambar 4.
Post test

Tingkat pengetahuan responden yang ikut dalam kegiatan pengabdian dapat diketahui melalui beberapa pertanyaan yang diajukan. Pengetahuan remaja putri dikelompokkan menjadi 2

kategori, yaitu pengetahuan baik dan pengetahuan kurang. Pengetahuan baik apabila remaja putri dapat menjawab pertanyaan betul sebanyak ≥ 8 pertanyaan dan pengetahuan kurang apabila remaja putri menjawab pertanyaan betul sebanyak < 8 pertanyaan. Hasil kegiatan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan remaja putri terkait *anemia*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pengetahuan Remaja

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
Pre Test		
Kurang	24	80
Baik	6	20
Post Test		
Kurang	3	10
Baik	27	90

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri terkait materi yang diberikan saat melakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test*.

Pada saat *pre-test* tingkat pengetahuan remaja putri dengan kategori kurang adalah sebanyak 24 orang (80%), sedangkan dengan

kategori baik adalah sebanyak 6 orang (20%).

Pada saat *post-test* tingkat pengetahuan remaja putri dengan kategori kurang adalah sebanyak 3 orang (10%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 27 orang (90%). Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberi edukasi terkait pencegahan anemia dan Kesehatan reproduksi. Bertambahnya pengetahuan remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri untuk menerapkan pola makan yang baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti yang dilakukan oleh pengabdian melalui kerjasama antar institusi kesehatan, salah satunya dengan Puskesmas Malang Rapat merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya para remaja putri untuk mencegah terjadinya *anemia*. Pemahaman tentang pola makan yang baik diharapkan lebih efektif sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri untuk mencegah anemia.



Gambar 5.
Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan tidak ada kendala yang berarti selama proses pengabdian masyarakat. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan yang meliputi *pre-test*, penyampaian materi terkait anemia dan demonstrasi SADARI, diskusi tanya jawab dan *post-test*. Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya setelah penyampaian materi dan beberapa responden membagikan informasi yang diperoleh di media sosialnya. Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Disarankan remaja agar dapat meningkatkan pengetahuannya

terkait Kesehatan reproduksi dan hubungan anemia pada usia remaja. Kepada Desa Malang Rapat khususnya wilayah kerja Puskesmas Kawal dan para kader posyandu agar dapat melakukan deteksi dini tentang anemia pada remaja. Kepada SMP 23 Malang Rapat agar melakukan tindak lanjut jika ditemukan adanya kejadian anemia di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, D., et al. (2020). Dampak Anemia pada Fungsi Kognitif Remaja. *Journal of Adolescent Health*.
- Adi, M. Sakundarno, 2017. (tidak ada judul tunggal, bagian dari referensi lain)
- American Cancer Society (ACS). (2022). Panduan Deteksi Dini Kanker Payudara.
- Anderson, B. O., & Jakesz, R. (2008). Peran Pemeriksaan Payudara Mandiri dalam Kesadaran Kesehatan Perempuan. *World Journal of Surgery*.
- Adriani, M, Wirjatmadi, B. (2016) 'Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan', in. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Aulia, Ghea Yanna., Udoyono, Ari., Saraswati, Lintang Dian., Adi, M. Sakundarno, 2017. Gambaran Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1): 193-200. (tautan tidak tersedia)
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau (Dinkes Kepri). (2023). Profil Kesehatan Remaja Kabupaten Bintan. Dinkes Kepri.

- Globocan. (2020). Data Epidemiologi Kanker Payudara Global. International Agency for Research on Cancer (IARC).
- Haryono. (2016). Fisiologi Menstruasi dan Gangguan Siklus. Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Anak dan Remaja. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja: Kebijakan dan Implementasi. Kemenkes RI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2023). Statistik Perilaku Berisiko Remaja Indonesia. KPPPA.
- Mariana dan Asfuah, S. (2009) Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nabila, S. (2022). Perkembangan Psikososial dan Kesehatan Reproduksi Remaja. Salemba Medika.
- Nopiana., Kusdalinah., Meriwati. 2015. Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin. Jurnal Media Kesehatan, 8(1): 96-99.
- Norsa'adah, B., et al. (2020). Efektivitas Edukasi SADARI dalam Peningkatan Kewaspadaan Kanker Payudara. Journal of Community Health.
- Putri, Angelita Afina Arif., Salwa, Amirah., Wahyuningsih, Utami. 2021. Edukasi mengenai Anemia Defisiensi Besi bagi Remaja Putri dengan Media Leaflet. Senapenmas, Jakarta 21 Oktober 2021: 279-288.
- Aulia, Ghea Yanna., Udoyono, Ari., Saraswati, Lintang Dian., Adi, M. Sakundarno, 2017. Gambaran Status Anemia pada Remeja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1): 193-200. <http://ejournal-sl.undip.ac.id/index.php/jkm>