Pelatihan Kader Remaja Untuk CAMAR (Cegah Anemia Remaja) dan Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Hb

Wan Anita[1*], Erika[2], Yadriati Maya Pesa[3], Tharra Widadari Aldinda[4]
[1] Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Tengku Maharatu
[2] Prodi Pascasarjana Keperawatan Universitas Riau
[3] Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Tengku Maharatu
[4] Prodi D III Kebidanan STIKes Tengku Maharatu
e-mail: wan_anita77@yahoo.co.id

Abstrak
Anemia adalah suatu kondisi di mana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk sekelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, di mana pada remaja perempuan, hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membentuk kader remaja dalam Komunitas CAMAR (Cegah Anemia Remaja) sebagai kegiatan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja dan melakukan pemeriksaan kadar Hb secara rutin. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis sekolah yang melibatkan remaja sebagai subjek aktif dalam pencegahan dan deteksi dini anemia. Lokasi pengabdian masyarakat berada di SMK N 4 Pekanbaru dengan 30 peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasil pengabdian masyarakat adalah peningkatan pengetahuan remaja melalui pendidikan tentang anemia dan peran kader remaja serta dapat melakukan pemeriksaan kadar Hb. Rekomendasi. Program CAMAR direkomendasikan untuk dikembangkan melalui model partisipatif remaja berbasis sekolah dengan membentuk dan mengintegrasikan kader remaja ke dalam kegiatan UKS, PMR, atau OSIS, serta memperkuat pendidikan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet suplemen zat besi untuk seluruh siswi. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan kadar Hb secara rutin bekerja sama dengan puskesmas, mereplikasi program ke kelas atau sekolah lain, dan mendukung kebijakan sekolah agar upaya pencegahan anemia dapat berjalan berkelanjutan.

Kata kunci: Anemia pada remaja; Pelatihan remaja; Pemeriksaan hemoglobin; Program kesehatan berbasis sekolah

Abstract
Anemia is a condition where the Hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than the normal value for a group of people according to age and gender, in female adolescents the normal hemoglobin is 12-15 g/dl. The purpose of community service is to form adolescent cadres in the CAMAR Community (Prevent Anemia in Adolescents) as an activity in an effort to prevent anemia in adolescents and to conduct regular Hb level checks. The Community Service method uses a school-based participatory approach that involves adolescents as active subjects in the prevention and early detection of anemia. The location of the service is at SMK N 4 Pekanbaru with 30 participants who participated in this service activity. The results of community service are an increase in adolescent knowledge through education about anemia and the role of adolescent cadres and can perform Hb checks. Recommendations. The CAMAR program is recommended to be developed through a school-based adolescent participatory model by forming and integrating adolescent cadres into UKS, PMR, or OSIS activities, as well as strengthening nutrition education and adherence to iron supplement tablet consumption for all female students. In addition, it is necessary to carry out routine monitoring of Hb levels in collaboration with community health centers, replicate the program to other classes or schools, and support school policies so that anemia prevention efforts can run sustainably.

Keywords: *Adolescent anemia; Peer educator training; Hemoglobin screening; School-based health program*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling banyak dialami oleh remaja, khususnya remaja putri. World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa anemia masih menjadi masalah global yang berdampak pada kesehatan, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja masih tergolong tinggi, sehingga memerlukan upaya pencegahan yang terstruktur dan berkelanjutan (Kemenkes RI, 2018). Penyebab anemia pada anak usia sekolah antara lain kekurangan protein, kekurangan pengetahuan ibu tentang cara membuat makanan sehat, dan kekurangan kemampuan sosial ekonomi. Sayangnya, hingga saat ini belum ada inisiatif yang efektif dalam melindungi dan memberi tahu orang tentang anemia, terutama anemia defisiensi besi pada anak usia sekolah. Salah satu penyebab anemia adalah status gizi anak, yang merupakan kondisi di mana keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh terganggu. Pola konsumsi makanan seperti kebiasaan makan dan jumlah zat besi yang dikonsumsi juga sangat penting.

Tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan infeksi lingkungan yang disebabkan oleh lingkungan juga memengaruhi kesehatan anak (Yumni et al., 2021), tingginya konsumsi makanan cepat saji (Ayu Cahya Rosyida, 2024), faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri seperti sumber informasi, pengaruh teman sebaya dan peran keluarga (Salsabila et al., 2024). Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah diharapkan dapat membantu remaja putri mencapai kondisi kesehatan reproduksi yang optimal serta terhindar dari anemia, sehingga dapat mencegah gangguan kesehatan saat memasuki usia reproduktif dan menurunkan risiko terjadinya stunting di masa mendatang (Anita, 2022). Berbagai upaya dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri antara lain melalui edukasi dan peer group dimana remaja memiliki peran disekolah melalui pelatihan pemeriksaan HB. Kader remaja adalah agen perubahan kesehatan dan mereka perlu diberikan pengetahuan kesehatan yang memadai agar dapat diterapkan dan disebarluaskan kepada teman sebaya agar mereka tetap sehat secara fisik, mental, emosional, dan spiritual. Salah satu cara untuk mencegah anemia adalah dengan memberi pengetahuan tentang gizi (DINKESP2KB, 2022). Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja putri tentang anemia juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku, serta kebiasaan makan dan pola hidup. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tandanya, efeknya, dan cara mencegahnya akan mengakibatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi rendah pada remaja. Salah satu faktor risiko anemia pada remaja perempuan adalah siklus menstruasi (Rahman et al., 2023). Berbagai cara peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dengan metode KAP (komunikasi antar pribadi) dengan media flipchart dan video (Luthviatin et al., 2025), buku saku remaja PATEN (Pabidang et al., 2025), media leaflet dan powerpoint (Sari Arum D, 2024).

Pendekatan berbasis sekolah dengan melibatkan peserta didik akan memberikan pengaruh dalam pelaksanaan program kesehatan disekolah salah satunya peningkatan pengetahuan kesehatan remaja. Untuk memastikan bahwa remaja dapat belajar, tumbuh, dan berkembang dengan baik, pemerintah membuat kebijakan kesehatan remaja untuk meningkatkan kesehatan mereka. Salah satu cara untuk mengurangi masalah yang dihadapi remaja adalah dengan mendirikan Posyandu Remaja. Posyandu Remaja memiliki kegiatan penyuluhan dan pertukaran informasi tentang kesehatan remaja (Q et al., 2020). Kebijakan tersebut dapat dilaksanakan oleh masyarakat melalui pembentukan dan pembinaan kader kesehatan remaja. Karena sekolah adalah tempat remaja banyak menghabiskan waktunya untuk belajar, pembentukan dan pembinaan kader dinilai efektif dan efisien. Remaja mungkin tidak datang ke tempat tersebut setiap hari, berbeda dengan di tempat lain. Selain itu, diharapkan bahwa revitalisasi posyandu remaja di sekolah akan menghasilkan peningkatan kualitas dan kuantitas kader kesehatan yang bekerja sebagai kader kesehatan remaja. SMK N 4 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah di kota Pekanbaru dengan jumlah peserta didik putri terbanyak, kegiatan kegiatan yang pernah diikuti adalah penyuluhan kesehatan tentang anemia dari pihak puskesmas diwilayah setempat dan pemberian tablet tambah darah, namum belum pernah dilakukan pemeriksaan dan pelatihan peemriksaan HB pada remaja.

Hasil analisis situasi diketahui belum adanya pelatihan pada remaja putri di SMKN 4 Pekanbaru dalam melakukan deteksi dini sederhana melalui pemeriksaan HB. Bentuk Inovasi yang diberikan dibandingkan dari kegiatan serupa terletak pada pendekatan partisipatif berbasis sekolah

dengan melakukan kombinasi edukasi anemia dan pelatihan peemriksaan HB sehingga mempersiapkan remaja menjadi kader kesehatan disekolah. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja mau menjadi agen perubahan kedepan dalam bidang kesehatan khususnya dalam mencegah anemia, peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan mampu melakukan pemeriksaan HB sederhana.

METODE

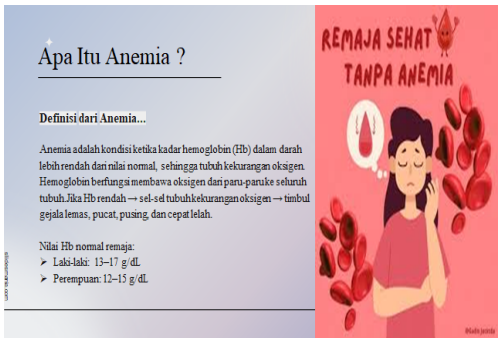
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pendekatan partisipatif berbasis sekolah (school-based participatory approach), yaitu melibatkan remaja putri sebagai subjek aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pencegahan dan deteksi dini anemia. Pendekatan ini menekankan pada pemberdayaan peserta melalui peran kader remaja CAMAR sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 14 Januari 2025. Kegiatan ini berlangsung di lingkungan SMK Negeri Pekanbaru dengan sasaran peserta remaja putri kelas XI AKL 4 sebanyak 30 orang siswa. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan oleh tim pengabdian, dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi anemia pada remaja, meliputi pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Selanjutnya, peserta mendapatkan pelatihan singkat mengenai peran dan tugas kader remaja CAMAR sebagai agen perubahan dalam pencegahan anemia di lingkungan sekolah melalui pemeriksaan HB. Pada sesi berikutnya dilakukan praktik pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) sebagai bentuk deteksi dini anemia, dengan pendampingan langsung oleh tim pelaksana kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

Persiapan

Persiapan yang dilakukan oleh tim antara lain materi edukasi dalam bentuk PPT, kuisioner pre dan post edukasi, leaflet tentang anemia dan peran rema ja sebagai kader kesehatan, video roleplay remaja yang mengalami anemia serta peralatan pemeriksaan HB lengkap (easytouch). Media edukasi berupa PPT berisi pengertian anemia, penyebab, gejala, pencegahan, TTD, bahaya anemia terhadap serta cara pemeriksaan HB.

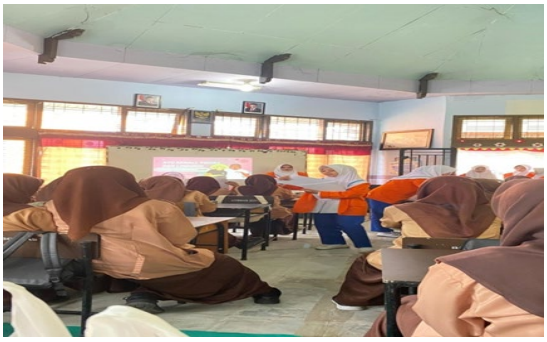


Gambar 1. Materi edukasi dalam bentuk PPT

Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian diisi dengan kegiatan pemaparan materi edukasi tentanga anemia, pelatihan pemeriksaan HB sekaligus pemeriksaan HB remaja sebagai berikut :

Edukasi tentang anemia, Pelaksanaan edukasi tentang anemia diawali dengan pengisian kuisioner sebelum materi diberikan yang dilanjutkan dengan pemberikan materi edukasi dan pengisian kuisioner sesudah edukasi



Gambar 2. Pengisian kuisioner sebelum dan sesudah edukasi

Pelatihan cara pemeriksaan HB pada remaja

Kegiatan berlangsung dengan pemberian materi tentang peran kader dengan melakukan pelatihan cara sederhana periksan HB dengan menggunakan alat Easytouch. Peserta diajarkan langkah kerja dimulai dari persiapan alat, tahapan peemriksaan HB dan cara membaca hasil.



Gambar 3. Pelatihan cara melakukan pemeriksaan HB

Pemeriksaan HB

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan HB pada remaja dan ditemukan 1 remaja yang mengalami anemia ringan.



Gambar 4. Pemeriksaan HB

Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan saat dan setelah kegiatan dilakukan. Monitoring dilakukan dengan cara melakukan pemantauan terhadap proses, hasil, dan dampak kegiatan. Evaluasi dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia melalui pre-test dan post-test.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi di SMK N. 4 Pekanbaru

Kategori Pengetahuan	Pre edukasi		Post edukasi	
	f	%	f	%
Kurang	7	23.3	0	0
Cukup	13	43.4	2	6.7
Baik	10	33.3	28	93.3
Total		**100**		**100**

Pada tahap pre edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup (13 orang; 43,4%), diikuti kategori baik (10 orang; 33,3%) dan kategori kurang (7 orang; 23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi, masih terdapat hampir seperempat peserta yang memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai anemia remaja. Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang jelas pada distribusi tingkat pengetahuan. Pada tahap post edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori baik sebanyak 28 orang (93,3%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 2 orang (6,7%), dan kategori kurang menjadi 0%.Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan dalam program pengabdian masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, pencegahan, dan dampaknya terhadap kesehatan.



Gambar 5. Foto bersama setelah kegiatan pengabdian

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada remaja, dapat disebabkan oleh kekurangan hemoglobin, yang mempengaruhi jumlah produksi sel darah merah. Faktor seperti kekurangan nutrisi yang seimbang atau pendarahan menstruasi dapat memengaruhi hal ini (Kemenkes RI, 2023). Hasil analisis menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang anemia penyebab, gejala, pencegahan, TTD, bahaya anemia terhadap serta cara pemeriksaan HB meningkat dimana sebelum edukasi mayoritas pengetahuan remaja dalam kategori cukup dan meningkat menjadi kategori baik setelah pemberian edukasi. Kegiatan yang melibatkan remaja (peer group) dari hasil pengabdian lainnya menunjukkan bahwa remaja tidak lagi menderita anemia berkat program pengabdian serupa yang melibatkan peer group remaja dengan posyandu remaja (Indarwati et al., 2024). Salah satu media booklet dalam memperluas pengathuan remaja tentang anemia memberikan memberikan dampak positif dalam perubahan perilaku (Khobibah et al., 2021). Pengabdian masyarakat dengan kombinasi metode edukasi dan pelatihan dapat digunakan disekolah dalam upaya peningkatan pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja disekolah.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berupa pelatihan kader remaja dalam melakukan pemeriksaan Hb dalam upaya peran remaja sebagai kader cegah anemia remaja serta edukasi anemia dan pemeriksaan HB remaja penting dilakukan karena dapat memberikan informasi anemia disekolah. Adanya peningkatan pengetahuan remaja dari materi edukasi anemia yang diberikan dan ditemukannya remaja yang mengalami anemia ringan.

SARAN

Program CAMAR ini dapat dikembangkan melalui model partisipatif remaja berbasis sekolah dengan membentuk dan mengintegrasikan kader remaja ke dalam kegiatan UKS, PMR, atau OSIS, serta memperkuat edukasi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah bagi seluruh siswi. Selain itu, perlu dilakukan monitoring rutin kadar Hb bekerja sama dengan puskesmas, replikasi program ke kelas atau sekolah lain, serta dukungan kebijakan sekolah agar upaya pencegahan anemia dapat berjalan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada STIKes Tengku Maharatu yang memberikan dukungan dana kegiatan ini dari hibah Internal, juga kepada Pihak Sekolah SMK N 4 Pekanbaru yang memberikan izin dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dan antusias remaja putri dalam mendapatkan ilmu seputar anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, W. (2022). Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Stunting: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, *3*(1), 9–21.

Ayu Cahya Rosyida, D. (2024). Peran Self Efficacy Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Penglolaan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, *9*(2). https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1854

DINKESP2KB. (2022). *Pertemuan kader remaja*. https://lumajangkab.go.id/berita-opd/detail/1949

Indarwati, Susilowati, T., & Andriani, A. (2024). Menginisiasi Posyandu Remaja Desa Kedungan Sebagai Upaya Menuju Remaja Sehat Dan Memperkuat Penangulangan Stunting. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *8*(2).

Kemenkes RI. (2018). Riskesdas 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*.

Kemenkes RI. (2023). *Mengenal Gejala Anemia pada Remaja*. https://ayosehat.kemkes.go.id/mengena%0Al-gejala-anemia-pada-remaja

Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Adolescent Anemia and Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *3*(2), 11.

Luthviatin, N., Gunawan, E., Lukita, W. D., Octavia, A. T., Suci, A. R. I., Putri, F. G. L., & Pramesti, S. D. (2025). *Gerakan Remaja Minum Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia (Gema Gemia) Dengan Metode Kap (Komunikasi Antar Pribadi) Di SMPS Mitra Jember*. *9*(2), 100–107.

Pabidang, S., Ernawati, E., & Mudrika. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Bintang Langkat. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA*, *4*(2), 96–105. http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA□96Journalhomepage:http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA

Q, A. U., Hartati, L., & Sulistyanti, A. (2020). Pelatihan Pembentukan Posyandu Remaja Dan Kader Kesehatan Di Dukuh Mardirejo Desa Kalikebo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *2*(2), 6. https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i2.5944

Rahman, S. W., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Factors Related to The Incidence of Anemia in Adolescents. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas Volume*, *4*(2), 109–118.

Salsabila, P., Ib, B. A., & Arlianti, N. (2024). Determinan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di Tingkat SMA MA Kecamatan Pidie. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(3), 8879–8889.

Sari Arum D. (2024). Pemberian Edukasi terkait Anemia Menggunakan Media Leaflet dan PowerPoint terhadap Pengetahuan Remaja di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. *Media Gizi Kesmas*, *13*(2), 712–719. https://doi.org/10.20473/

WHO. (2021). *Anaemia in women and children*. The Global Health Observatory. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children

Yumni, D., Dewi, R., & Yusnaini. (2021). Literatur Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Anak Usia Sekolah Literature Review: Factors Affecting the Event of Anaemia at School Age Children. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(1), 28–34. http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn