


## Upaya deteksi dini masalah kesehatan dan peningkatan kesadaran masyarakat melalui screening anemia dan pemeriksaan kesehatan

Ririn Wahyu Hidayati<sup>1\*</sup>, Frida Hartiningrum<sup>2</sup>, Anisatun Mahmudah<sup>3</sup>, Aprilia Riszi Dwi Pratiwi<sup>4</sup>, Arfan Zafira Ahmada<sup>5</sup>, Beta Meity Nurisa<sup>6</sup>, Dannisa Nur Aulia<sup>7</sup>, Fikri Muhammad Fadhlan<sup>8</sup>, Listia Sundari<sup>9</sup>, Novianda Cintya Raya<sup>10</sup>, Yulisa Widia Wulandari<sup>11</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>2</sup>Ahli Gizi Puskesmas Minggir, Jl. Minggir III Sendangagung Minggir Sleman Yogyakarta 55562

<sup>4,10</sup>Prodi Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>5</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>6</sup>Prodi Manajemen, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>7,9</sup>Prodi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>8</sup>Prodi Arsitektur, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

<sup>11</sup>Prodi Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

 [ririnwahyu@unisayogya.ac.id](mailto:ririnwahyu@unisayogya.ac.id)

Submitted: November 20, 2023

Revised: March 18, 2024

Accepted: April 20, 2024

### Abstrak

Masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mengurangi angka kesakitan. Berbagai masalah kesehatan masyarakat masih menjadi tantangan besar di Minggir, Sleman Yogyakarta. Salah satu aspek penting yang memerlukan perhatian khusus adalah gizi dan kesehatan. Kondisi gizi masyarakat menunjukkan adanya peningkatan kasus anemia remaja dan peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular (PTM). Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam bidang gizi dan kesehatan dapat dilakukan melalui program GEPREK (Gebyar Pemeriksaan Kesehatan) dan screening anemia remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung peran Puskesmas Minggir dalam menyelesaikan masalah gizi dan kesehatan di Padukuhan Toglengan, Sendangarum, Minggir, Sleman. Metode pelaksanaan meliputi observasi, wawancara, screening kesehatan dan penyuluhan masalah gizi. Hasil kegiatan pengabdian berupa peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan keluarga, mengetahui masalah kesehatan masyarakat, deteksi dini anemia remaja dan resiko PTM bagi lansia. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dan kesehatan, terdeteksinya masalah kesehatan remaja dan lansia. Langkah tindak lanjut, selanjutnya dilakukan oleh Puskesmas Minggir berdasar temuan masalah kesehatan untuk memperluas program sehingga dapat meningkatkan capaian program yang lebih luar dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** anemia; GEPREK; pemberdayaan masyarakat; penyuluhan; screening

### *Early Detection of Health Problems and Increasing Public Awareness through Anemia Screening and Medical Examination*

#### *Abstract*

*The community has an important role in improving health status and reducing morbidity rates. Various public health problems are still a big challenge in Minggir, Sleman Yogyakarta. One important aspect that requires special attention is nutrition and health. The nutritional condition of the community shows that there are cases of adolescent anemia and an increase in the prevalence of obesity and non-communicable diseases (NCDs). This problem not only impacts individual health but also affects people's productivity and quality of life. Community empowerment in the fields of nutrition and health such as GEPREK (Medical Examination Festival) and adolescent anemia screening. This activity aims to support the role of the Minggir Public Health Center in solving nutrition and health problems in Padukuhan Toglengan, Sendangarum, Minggir, Sleman. Implementation methods include observation,*

*interviews, health screening and nutritional education. The results of service activities include increasing knowledge of nutrition and family health, understanding public health problems, early detection of anemia in adolescents and the risk of PTM for the elderly. Conclusion: there is an increase in public understanding about the importance of nutrition and health, detection of health problems for teenagers and the elderly. The next step is follow-up carried out by the Minggir Public Health Center based on the findings of health problems and expansion of the program to achieve a wider and more sustainable impact.*

**Keywords:** *anemia; counseling; community empowerment; GEPREK; screening*

## 1. Pendahuluan

Masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mengurangi angka kesakitan. Berbagai masalah kesehatan masyarakat masih menjadi tantangan besar di Minggir, Sleman Yogyakarta. Salah satu aspek penting yang memerlukan perhatian khusus adalah gizi dan kesehatan. Kondisi gizi masyarakat menunjukkan adanya kasus stunting, anemia remaja, dan peningkatan prevalensi obesitas serta penyakit tidak menular (PTM) pada lansia. Siklus kehidupan dengan masalah kesehatannya tersebut perlu diperhatikan semua.

Masa remaja memiliki masalah kesehatan yang paling sering adalah anemia. Menurut (Riskesdas, 2018), anemia terjadi 48,9% pada usia 15-34 tahun. Berdasar hasil survei Dinkes Jepara (2018) dari 21 sekolah diperoleh 35,1 % siswa perempuan dinyatakan resiko anemia. Penelitian di Majene 21,6 % remaja SMP mengalami anemia (Muthmainnah *et al.*, 2021). Penelitian tentang anemia remaja juga dilakukan di SMA Ngaglik yang menunjukkan 6,7% siswa mengalami anemia dengan kadar Hb 9.9 gr/dl (Estri & Cahyaningtyas, 2021). Hasil penelitian lain menunjukkan hubungan bermakna antara IMT dengan kejadian anemia, dimana anemia terjadi karena lamanya menstruasi. Sedangkan lama menstruasinya disebabkan oleh status gizi dari IMT seseorang (Cholifah *et al.*, 2020). Jumlah kejadian anemia meningkat karena kesalahan dalam konsumsi makanan. Biasanya mereka konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, sehingga kadar heoglobin menurun saat dilakukan pemeriksaan. Hal ini terbukti dengan penelitian di Jawa Barat yang menunjukkan bahwa anemia terjadi pada remaja usia 13-19 tahun sebanyak 42,4%. Kondisi tersebut disebabkan oleh asupan energi yang rendah, kurangnya protein, zat besi, dan vitamin C, kebiasaan minum teh dan kopi serta pola menstruasi (Herwandar & Soviyati, 2020). Remaja putri memang secara alamiahnya akan mengalami siklus menstruasi, hamil dan melahirkan. Oleh karena itu mereka membutuhkan tambahan suplement besi sebanyak 2,1 mg/ hari lebih banyak dari kebutuhan zat besi harian untuk memenuhi zat besi sesuai dengan angka kecukupannya. Suplementasi tersebut digunakan untuk mengembalikan kadar hemoglobin yang menurun saat terjadi menstruasi (Andriastuti *et al.*, 2020).

Selain masa remaja, lansiapun perlu diperhatikan kesehatan dan kondisinya. Hal ini disebabkan karena jumlah lansia juga termasuk banyak. Perkiraan peningkatan tahun 2000 sampai 2050 sekitar 11% menjadi 22% (WHO, 2014). Sebaran penduduk lansia menurut provinsi di Indonesia, jumlah lansia tertinggi ada di DIYogyakarta (13,4%) dan terendah adalah Papua (2,8%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Lansia memiliki kondisi kesehatan yang menurun sehingga penyakit sering terjadi seperti Diabetes Melitus 17,0% dan Hipertensi 69,5% (Riskesdas, 2018). Kondisi ini disebabkan oleh gaya hidup dan pola hidup (Aprillia, 2020). Banyaknya kasus hipertensi pada lansia disebabkan karena aktifitas fisik yang kurang (35,5%) dan kegemukan (31%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Melihat kondisi tersebut, sebenarnya hipertensi dan obesitas dapat dicegah dengan memperbaiki pola makan (Butarbutar *et al.*, 2021). Pemerintah berkomitmen untuk memastikan lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang sehat, produktif dan aktif di masa depan. Lansia juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya, dan menikmati masa tua yang sehat, aktif, produktif dan menyenangkan (Kalamika & Izdiha, 2018).

Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil-hasil penelitian yang menyatakan bahwa anemia remaja berhubungan dengan kinerja dan daya tahan tubuh sehingga berpengaruh pada proses pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis. Jika hal itu tidak benar-benar di perhatikan maka dapat berdampak pada kesakitan sampai dengan kematian (Hermanto *et al.*, 2020). Pemberdayaan masyarakat dalam bidang gizi dan kesehatan seperti GEPREK (Gebyar Pemeriksaan Kesehatan), screening anemia remaja merupakan strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung peran Puskesmas Minggir dalam menyelesaikan masalah gizi dan kesehatan di Padukuhan Toglengan, Sendangarum, Minggir, Sleman. Bentuk pengabdian ini juga menjadi salah satu kegiatan untuk mendukung program GERMAS. Metode pelaksanaan meliputi observasi, wawancara, screening kesehatan dan penyuluhan gizi. Hasil kegiatan pengabdian dapat mendeteksi secara dini penyakit tidak menular dan resiko pencegahan anemia remaja. Penyuluhan gizi dan kesehatan dapat diterima dengan baik dan seluruh peserta telah mengetahui pentingnya pencegahan masalah kesehatan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih peduli akan pentingnya menjaga kesehatan.

## 2. Metode Pelaksanaan

Metode dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini meliputi observasi, wawancara, screening kesehatan dan penyuluhan gizi. Adapun penjelasan metode tersebut sebagai berikut:

### 2.1. Observasi

Observasi merupakan tindakan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan mahasiswa untuk mendapatkan data atau informasi tentang kesehatan lansia, remaja, dan mengetahui kemampuan dan peluang yang dimiliki masyarakat di Padukuhan Toglengan, Sendangarum, Minggir, Sleman dengan mengamati, melihat, atau mempelajari tingkah laku masyarakat secara langsung (Sulistyo, 2019). Kegiatan observasi dilakukan sejak tanggal 1 Agustus 2023.

### 2.2. Wawancara

Wawancara mendalam merupakan cara yang ditempuh tim pengabdian masyarakat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang masalah kesehatan dan gizi (Yusuf, 2019). Wawancara dilakukan dengan kader posyandu, Kepala Dukuh, Ketua RT/RW dan beberapa warga masyarakat. Waktu pelaksanaan wawancara dilakukan di antara tanggal 1-8 Agustus 2023. Tujuan dari wawancara ini untuk mendapatkan informasi tentang penyakit tidak menular pada lansia, masalah kesehatan remaja dan masalah gizi, mengetahui kemampuan yang dimiliki masyarakat, dan perbaikan masalah kesehatan yang diharapkan oleh masyarakat, dan faktor-faktor penyebab masalah gizi keluarga.

### 2.3. Screening Kesehatan

Screening merupakan tindakan mengidentifikasi untuk mencari tahu masalah kesehatan pada balita, remaja dan lansia. Screening yang dilakukan pada lansia bertujuan untuk mengetahui masalah gizi lansia dan penyakit tidak menular melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, pengecekan gula darah dan tekanan darah. Kegiatan tersebut dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan posyandu lansia, yaitu tanggal 14 Agustus 2023. Pada balita dilakukan penimbangan, dan pengukuran tinggi badan/panjang badan saat pelaksanaan posyandu balita. Sedangkan untuk remaja dilakukan khusus untuk remaja perempuan dengan melakukan penilaian status gizi dan screening anemia. Kegiatan ini bekerjasama dengan ahli gizi Puskesmas Minggir. Pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2023.

## 2.4. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan informasi kesehatan yang dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan screening dan pertemuan warga. Penyuluhan disampaikan dengan media leaflet atau power point yang telah disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. Penyuluhan pada lansia mencakup macam-macam penyakit tidak menular, cara mencegah dan mengatasi, makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, serta motivasi untuk rutin mengikuti posyandu untuk mendapatkan informasi-informasi kesehatan yang lebih update dan terpantau kondisi kesehatannya setiap bulan. Sedangkan penyuluhan untuk remaja dilaksanakan saat dilaksanakan screening anemia. Setelah screening dilakukan, setiap remaja mendapatkan penyuluhan tentang gizi remaja, makanan yang diperlukan untuk mencegah anemia dan mengandung zat besi, makanan yang menghambat penyerapan zat besi, suplementasi zat besi dan makan makanan bergizi seimbang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. GEPREK (Gebyar Pemeriksaan Kesehatan)

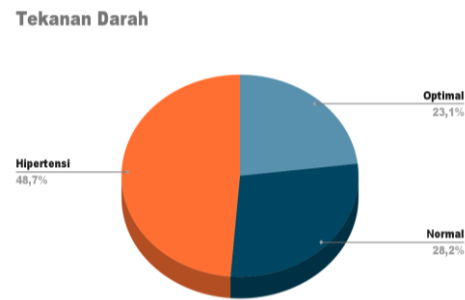
GEPREK (Gebyar Pemeriksaan Kesehatan) merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk screening penyakit tidak menular pada Pra Lansia dan Lansia di Posyandu Dusun Toglengan. Kegiatan ini dilakukan atas dasar hasil wawancara mahasiswa dengan kader posyandu yang menyatakan bahwa lansia yang datang ke Posyandu biasanya sudah dengan keluhan tekanan darah tinggi dan ada resiko diabetes. Kegiatan Posyandu yang rutin dilakukan juga tidak setiap saat ada pemeriksaan gula darah. Sedangkan pemeriksaan tekanan darah memang menjadi kegiatan rutin yang dilakukan di Posyandu. Kehadiran peserta saat posyandu juga tidak seluruhnya dapat hadir. Melalui kegiatan GEBYAR ini menjadi salah satu kegiatan yang dapat mengumpulkan sasaran yang lebih luas untuk dapat dilakukan screening dan deteksi dini hipertensi dan diabetes dari sasaran yang ada di luar peserta posyandu. Kegiatan terlaksana pada hari Senin, 14 Agustus 2023 pukul 07.00 – 14.00 WIB berkat kerjasama kader posyandu dan petugas dari Puskesmas Minggir. Jumlah peserta hadir sebanyak 78% atau 39 orang. Alur screening dan pemeriksaan dilakukan mulai dari pengisian daftar hadir, pengukuran Tinggi Badan (TB), pengukuran Berat Badan (BB), pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah. Setelah selesai screening dan pemeriksaan dilanjutkan dengan pemberian edukasi terkait pola makan dan cara menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1. Proses Pemeriksaan dan Screening PTM Lansia di Posyandu Toglengan

### 3.2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah pada 39 peserta dapat diketahui sebanyak 19 lansia (48,7%) mengalami hipertensi, 9 lansia (23,0%) optimal dan 11 lansia (28,2%) normal.



**Gambar 2.** Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Hipertensi merupakan masalah yang terbukti meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta mengganggu kualitas hidup, terutama pada orang lanjut usia. Penyebabnya karena secara fisik ada perubahan elastisitas dinding aorta dan penebalan katup jantung sehingga mempengaruhi kemampuan jantung untuk berkontraksi memompa darah ke seluruh tubuh menurun. Kondisi tersebut dapat mengganggu pengiriman oksigen menuju pembuluh darah perifer dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu, asupan garam dan kolesterol yang tinggi, serta obesitas, dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Kondisi lain seperti stres, keadaan emosi yang tidak stabil, dan kebiasaan merokok atau minum minuman beralkohol bisa memperparah masalah tersebut (Setyaningrum & Sugiharto, 2021).

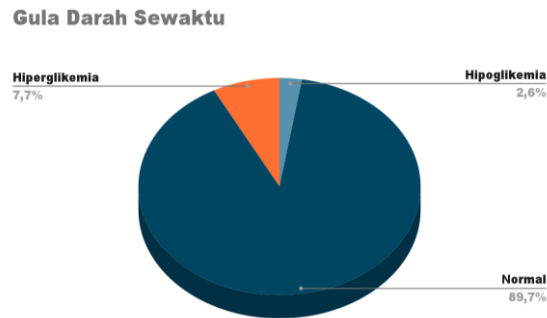
Ada banyak penyebab hipertensi yang dapat menyerang orang lanjut usia. Namun ternyata hipertensi tidak hanya menyerang lansia saja, bahkan hipertensi dapat menyerang usia muda apabila tidak menjalankan pola hidup sehat. Adapun beberapa penyebab hipertensi pada lansia, antara lain keturunan, kegemukan, Stress, konsumsi minuman beralkohol dan kafein, dan pola hidup tidak sehat. Berdasar beberapa faktor tersebut, pola hidup sehat telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah antara lain dengan membatasi konsumsi natrium dan alkohol, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, menjaga berat badan ideal (IMT 18,5–22,9), menghindari rokok, aktivitas fisik ringan/ sedang secara teratur selama minimal 30 menit/hari. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019 oleh Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), menyebutkan bahwa penatalaksanaan hipertensi secara garis besar yaitu penatalaksanaan non farmakologi/tanpa obat yang dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup yang sehat. Berikut merupakan pola hidup sehat yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat untuk peserta pemeriksaan (Iqbal & Handayani, 2022).

- a. Membatasi konsumsi garam. Penggunaan garam tidak lebih dari 2 gram/hari (setara dengan 5-6 gram NaCl perhari atau 1 sendok teh garam dapur).
- b. Konsumsi makanan seimbang yang mengandung sayuran, kacang-kacangan, buah- buahan segar (seperti mentimun, tomat), produk susu rendah lemak, gandum, ikan, dan asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun), serta membatasi asupan daging merah dan asam lemak jenuh.
- c. Memantau berat badan dan menjaga berat badan ideal melalui pemeriksaan di Posyandu secara rutin. Hal ini dilakukan mengingat peningkatan prevalensi obesitas dewasa di Indonesia dari 14,8% menjadi 21,8% (Riskesdas, 2018).
- d. Olahraga seperti aerobik yang dilakukan secara teratur berfungsi pencegahan dan pengobatan hipertensi, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Olahraga teratur dengan intensitas dan durasi ringan memiliki efek penurunan TD lebih kecil dibandingkan dengan latihan intensitas sedang atau tinggi. Oleh karena itu, orang yang mengalami hipertensi disarankan untuk berolahraga dengan berintensitas sedang. Contoh olahraganya adalah berjalan, jogging, bersepeda/ sepeda statis, atau berenang) sebanyak 5-7 kali dalam seminggu dengan lama 30 menit/hari.



### 3.3. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Hasil dari pemeriksaan glukosa darah sewaktu (GDS) diperoleh sebanyak 3 lansia (7,7%) Hiperglikemia, 1 lansia (2,6%) hipoglikemia dan normal sebanyak 35 lansia (89,7%).



**Gambar 3.** Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS)

Gula darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat glukosa di dalam darah. Kadar gula darah meningkat setelah makan dan level terendah biasanya pada pagi hari, sebelum orang makan (Selano *et al.*, 2020). Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar gula darah, terlihat dari prevalensi diabetes yang meningkat bersama dengan pertambahan umur. Umumnya diabetes pada dewasa 50% kejadiannya menyerang orang yang berusia diatas 60 tahun. Peningkatan kadar glukosa darah disebabkan karena terganggunya homeostasis pengaturan glukosa darah (resistensi insulin, hilangnya pelepasan insulin fase pertama, dan peningkatan kadar glukosa darah post prandial). Resistensi insulin merupakan penyebab terbesar gangguan homeostasis glukosa karena meningkatnya komposisi lemak tubuh (masa otot lebih sedikit sedangkan jaringan lemak lebih banyak), menurunnya aktivitas fisik sehingga terjadi penurunan reseptor insulin.

Penyakit Diabetes Melitus (DM) dapat ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah (hiperglikemia). Kondisi ini terjadi karena tubuh mengalami kekurangan hormon insulin. Menurut Riskesdas 2018, jumlah lansia yang mengalami DM meningkat dari pada tahun 2013 yakni mencapai 6%-6,3%. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan DM yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan (Yusnanda *et al.*, 2018) yaitu menekankan pengaturan makan dengan prinsip 3J yaitu tepat jadwal (jadwal makan teratur), tepat jenis (jenis makanan rendah gula) dan tepat jumlah (porsi makan sesuai isi piringku). Pengaturan makan tersebut sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang pada Diabetes Melitus yaitu:

- a. Makan beraneka ragam makanan mulai dari bahan makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur dan buah-buahan. Kebutuhan kalori pada lansia dengan DM sebanyak 30 kalori/kgBB/hari. Pemenuhan tersebut harus memenuhi 45 - 65% karbohidrat. Jenis karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks (nasi, jagung, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, dll) karena komposisinya lambat dicerna dan diserap. Sedangkan karbohidrat sederhana (gula, sirup, selai, cake, dll) konsumsinya dibatasi karena sangat mudah dicerna (Wulandari & Kurnianingsih, 2018).
- b. Konsumsi serat yang cukup. Serat merupakan bagian dari karbohidrat yang tidak dapat dicerna. Serat bisa diperoleh dari buah, sayur, padi-padian, seral dan kacang-kacangan. Jika kita cukup konsumsi serat maka akan membuat perut terasa lebih kenyang, tidak mudah lapar, BAB lancar, penyerapan glukosa lambat dan kadar lemak darah menurun.
- c. Membatasi makanan berlemak, khususnya minyak dan santan, cukup dikonsumsi sebesar ¼ dari total kalori.

- d. Ganti kebiasaan makan makanan yang mengandung kolesterol dan asam lemak jenuh tinggi dengan asam lemak tak jenuh omega 3 seperti ikan, kacang kedelai dan kerang.
- e. Imbangi dengan aktifitas fisik ringan sampai sedang (jalan kaki, berenang, bersepeda, treadmill, senam, yoga) secara teratur 2-5x seminggu selama 30-60 menit.
- f. Membiasakan membaca label kemasan makanan sebelum membeli. Disini penderita DM perlu memperhatikan kandungan gizi dalam makanan kemasan tersebut, terutama jumlah kalori, karbohidrat, kadar gula dan natrium (Ekasari & Dhanny, 2022).

### 3.4. Screening Anemia Remaja

Kegiatan screening anemia remaja ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan melalui kerjasama mahasiswa KKN Pengabdian masyarakat Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dusun Toglengan dan Soromintan dengan Puskesmas Minggir Sleman. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 Agustus 2023 pukul 08.00–13.00 WIB di tempat dukuh Sorominten. Sasaran screening ini adalah remaja yang telah diundang dari Puskesmas sebanyak 40 dari Sorominten dan 30 remaja dari Toglengan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengetahui kondisi kesehatan dan kadar Hb (*Hemoglobin*) remaja sebagai upaya mempersiapkan masa kehamilan. Tentu telah diketahui bahwa anemia ibu hamil, gizi kurang dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu faktor penyebab meningkatnya kejadian stunting dan angka kesakitan ibu dan bayi. Oleh karena itu dengan deteksi dini maka resiko anemia dan masalah gizi dapat diketahui sejak masa remaja. Sehingga masih ada waktu untuk memperbaiki kadar Hb dan status gizi sebelum waktunya remaja tersebut menikah dan hamil. Kegiatan ini juga menunjukkan kepedulian dan antusiasme remaja terhadap pentingnya kesehatan dan pemenuhan gizi seimbang.

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Menurut WHO, yang dikatakan dalam kategori remaja adalah orang yang memasuki usia 10-19 tahun. Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, menyebutkan bahwa remaja itu berusia 10-18 tahun. Remaja merupakan tonggak utama pencerah kehidupan di masa depan, dimana apabila remaja tumbuh dengan sehat maka akan melahirkan generasi yang sehat juga (Permenkes RI, 2014).

Kondisi remaja yang anemia dapat ditegakkan melalui pemeriksaan kadar Hb. Apabila kadar Hb kurang dari normal (12gr/dl) remaja akan merasakan gejala lemah, letih, lesu dan mudah ngantuk. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja mengalami penurunan jumlah sel darah merah yang ada di dalam tubuh (Herwandar & Soviyati, 2020). Remaja mengalami anemia dikarenakan beberapa faktor penyebab, diantaranya kekurangan nutrisi atau status gizi kurang atau dapat dilihat dari lingkaran lengan atas (Lila < 23.5 cm) hingga pendarahan akibat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,8% anak usia 5-14 dan 32% remaja usia 15-24 mengalami anemia (Riskesdas, 2018). Anemia dapat menjadi pemicu terjadinya masalah kesehatan lain, diantaranya stunting. Dimana ibu hamil dengan anemia akan berpotensi melahirkan bayi stunting.

Kegiatan mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berkolaborasi dengan Puskesmas Minggir dan mahasiswa KKN di Soromintan telah melakukan cek kesehatan yang meliputi pengukuran LILA, Lingkaran Perut, Tinggi Badan, Berat Badan, tekanan darah, Hemoglobin (Hb), dan gula darah.



**Gambar 4.** Screening anemia remaja dan konseling kesehatan remaja

Adapun alur pemeriksaan yang dilakukan adalah (Puskesmas Bangil, 2023).

- a. Melakukan registrasi awal (melakukan presensi dan tanda tangan)
- b. Mengisi form dari puskesmas. Form ini untuk melakukan screening yang dibedakan untuk usia  $< 15$  tahun (ada 1 lembar) dan  $\geq$  (ada 2 lembar). Pos ini di pegang langsung oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Minggir.
- c. Pengukuran Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB), LILA dan Lingkar Perut. Tempat pengukuran ini ada pada pos selanjutnya. Pos pemeriksaan ini dilakukan oleh mahasiswa dan didokumentasikan pada lembar yang telah disediakan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Minggir.
- d. Pemeriksaan Tekanan darah, kadar Hb dan gula darah. Pemeriksaan Hb dan tekanan darah dilakukan untuk semua remaja yang hadir dalam pemeriksaan dan screening anemia ini. Sedangkan pemeriksaan gula darah dilakukan untuk remaja berusia  $> 15$ th. Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa dan didokumentasikan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Minggir. Apabila ditemukan remaja yang memiliki kadar Hb  $< 12$  gr/dl (anemia) maka remaja tersebut diberikan tablet tambah darah dan vitamin C. Selanjutnya ditindaklanjuti dengan pemeriksaan Hb kembali di Puskesmas Minggir pada 19 September 2023 untuk mengevaluasi cara minum tablet tambah darah dan mengetahui bagaimana peningkatan kadar Hb nya.
- e. Pemberian edukasi. Edukasi yang disampaikan kepada seluruh remaja yang hadir terkait makanan gizi seimbang, bahan makanan yang mengandung zat besi, makanan minuman yang mengganggu penyerapan zat besi dan cara meminum tablet tambah yang tepat.

Evaluasi kegiatan yang dijalankan ini sudah berjalan dengan baik dan untuk jumlah sasaran yang hadir sejumlah 27 orang khususnya pada remaja Padukuhan Toglengan dan 33 dari remaja Soromintan. Terdapat 10 remaja yang tidak hadir dengan alasan sedang bekerja. Remaja yang tidak hadir tersebut



dicatat dan alamatnya dan selanjutnya akan di datangi langsung oleh pihak Babinsa untuk melakukan pemeriksaan di puskesmas secara mandiri.

#### 4. Simpulan

Kegiatan KKN Pengabdian Masyarakat Universitas ‘Aisyiyah ini berjalan dengan lancar dan dengan antusiasme warga yang tinggi. Pelaksanaan screening masalah kesehatan dapat mendeteksi secara dini penyakit tidak menular dan resiko pencegahan anemia remaja. Penyuluhan gizi dan kesehatan dapat diterima dengan baik dan seluruh peserta telah mengetahui pentingnya pencegahan masalah kesehatan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih peduli akan pentingnya menjaga kesehatan.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lurah Kelurahan Sendangarum, Ketua RT/RW, Kader Posyandu, Ahli Gizi dan tenaga kesehatan Puskesmas Minggir, seluruh warga masyarakat Pedukuhan Toglengan dan semua pihak yang telah mendukung kegiatan KKN pengabdian masyarakat Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Kelompok Padukuhan Toglengan. Terimakasih atas dukungan, kontribusi, dan kerjasama yang sangat berarti dalam menciptakan pemberdayaan masyarakat di Pedukuhan Toglengan sehingga dapat membawa perubahan positif dan manfaat yang berkelanjutan untuk kesejahteraan masyarakat. Terima kasih juga atas kerja keras, kerja cerdas, dan kepercayaan tim untuk menjalankan Kegiatan Proker KKN UNISA Kelompok Padukuhan Toglengan.

#### Rujukan

- Andriastuti, M., Ilnana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 82–92. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.001>
- Aprillia, Y. (2020). Lifestyle and Diet Patterns to the Occurance of Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada (JIKSH)*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Butarbutar, M. H., Zulfikar, Chaniago, A. D., Fergusel, A., & Hutabarat, N. I. (2021). Factors Associated With The Incidence Of Hypertension In The Elderly At The Millenium Clinic In Medan. *Science Midwifery*, 9(2).
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.865>
- Ekasari, & Dhanny, D. R. (2022). Faktor yang Mempengaruhi kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II Usia 45-65 Tahun di Kabupaten Wakatobi. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 154–162. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32881>
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMTDengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri DI SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192–206. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.683>
- Hermanto, R., Kandarina, B., & Latifah, L. (2020). Hubungan antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan dan Depresi pada Remaja Putri di Kota Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 141–152. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.597>
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun

2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Kalamika, A. M., & Izdiha, A. (2018). Succesful Aging Di Yogyakarta: Bekerja Sebagai Optimalisasi Usia Tua. *Welfare. Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial*, 7(1). <https://doi.org/10.14421/welfare.2018.071-05>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan RI.
- Muthmainnah, Patimah, S., & Septiyanti. (2021). Hubungan KEK dan Wasting dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal*, 2(1), 561–569. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i1.128>
- Permenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Upaya Kesehatan Anak*. Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.Pdf BPK RI <https://Peraturan.Bpk.Go.Id>.
- Puskesmas Bangil. (2023). *Skrining Pemeriksaan Hemoglobin (Hb) sebagai Bentuk Deteksi Dini Anemia Pada Remaja- Remaja Putri Sehat, Bebas dari Anemia*. <https://Pkmbangil.Pasuruankab.Go.Id/Berita/Detail/Skrining-Pemeriksaan-Hemoglobin-Hb-Sebagai-Bentuk-Deteksi-Dini-Anemia-Pada-Remaja>.
- Risikesdas. (2018). *Riset Kesehatan Daerah*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018.
- Selano, M. K., Marwaningsih, V. R., & Setyaningrum, N. (2020). Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Tekanan Darah kepada Masyarakat. *Indonesia Journal of Community Service*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.30659/ijocs.2.1.38-45>
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.933>
- Sulistyo, U. (2019). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Salim Media Indonesia.
- WHO. (2014). *Who Global Report On Falls Prevention In Older Age Who Global Report On Falls Prevention In Older Age*. Retrieved From <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/WpContent/Uploads/2014/06/Who-Global-Report-On-Falls-Prevention-InOlder-Age.Pdf>.
- Wulandari, D., & Kurnianingsih, W. (2018). Pengaruh Usia, Stres, Dan Diet Tinggi Karbohidrat Terhadap Kadar Glukosa Darah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.47701/infokes.v8i1.192>
- Yusnanda, F., Rochadi, R. K., & Maas, L. T. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Pada Pra Lansia Di Blud Rsu Meuraxa Kota Banda Aceh. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.1043>
- Yusuf, M. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.