
Edukasi dan Layanan Pemeriksaan Kesehatan sebagai Upaya Mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Yuliana Salman^{1*}, Rizki Perdani², Wulan Pratiwi³

^{1,2,3}Program Studi DIII Analis Kesehatan, Politeknik Unggulan Kalimantan

Jl. Pangeran Hidayatullah RT. 14 Komplek Upik Futsal Benua Anyar, 70122, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: salmanyuliana86@gmail.com

Abstract

Anemia is a health problem that can occur in all age groups, from toddlers to old age. Anemia in pregnant women can increase the risk of premature birth, maternal and child death, and infectious diseases. Iron deficiency anemia in the mother can affect the growth and development of the fetus/baby during pregnancy and afterward. The 2018 Riskesdas results stated that in Indonesia 48.9% of pregnant women experienced anemia. As many as 84.6% of anemia in pregnant women occurs in the 15-24 year age group. Hemoglobin examination and education are one of the preventive measures for disease in order to increase public awareness about the condition of their respective bodies in order to create a Healthy Living Community Movement (GERMAS). This service activity was carried out on Sunday, May 7 2023, located in the Siring area, Banjarmasin City, which was attended by 43 participants. The activity stages began with group healthy exercise, registration, blood pressure and hemoglobin checks, consultation and distribution of snacks (mung bean porridge) and multivitamins. People who take part in this activity gain additional knowledge and are motivated to routinely check their health condition at the nearest health agency. Apart from that, providing multivitamins also increases people's nutritional intake to improve their health status.

Keywords: anemia, education, hemoglobin, medical check-up

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Pemeriksaan hemoglobin dan edukasi merupakan salah satu tindakan preventif suatu penyakit guna meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kondisi tubuh masing-masing agar terwujud Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 7 Mei 2023 yang berlokasi di Kawasan Siring Kota Banjarmasin yang diikuti oleh 43 peserta. Tahapan kegiatan diawali dengan senam sehat bersama, resgistrasi, pemeriksaan tekanan darah dan hemoglobin, konsultasi dan pembagian kudapan (bubur kacang hijau) serta multivitamin. Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini memperoleh tambahan pengetahuan dan termotivasi untuk rutin memeriksakan kondisi kesehatannya pada instansi kesehatan terdekat, selain itu dengan pemberian multivitamin juga menambah asupan nutrisi masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya.

Kata Kunci: anemia, cek kesehatan, edukasi, hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia dikarenakan siklus menstruasi setiap bulan. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas. Anemia yang terjadi pada remaja putri juga dapat berisiko pada saat hamil, kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Penanganan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang pembentukan sel darah merah sebagai pencegahan, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi. Konsumsi makanan beraneka ragam dan kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C seperti yang terdapat pada hati, daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau gelap, buah-buahan, dan sebagainya. Namun tidak semua masyarakat dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari Tablet Tambah Darah (TTD)^{1,2}.

Sesuai dengan Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari (i) minum TTD bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun¹. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan³. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Kalsel tahun 2019 jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) sebanyak 104.725, jumlah tersebut meningkat dibandingkan tahun 2018 dan 2017, yaitu 102.987 dan 101.109⁴.

Penelitian secara konsisten menemukan bahwa sebagian besar anemia yang terjadi di Indonesia merupakan anemia defisiensi besi akibat malabsorpsi dan pola monoton asupan karbohidrat (nasi) yang terlalu besar. Pada beberapa kasus memang disebabkan karena infestasi cacing (cacing tambang). Faktor yang secara tidak langsung juga memegang peranan penting seperti status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, fasilitas kesehatan, sistem kekebalan tubuh serta infeksi lain yang berhubungan dengan anemia. Faktor tersebut saling berkorelasi sehingga menimbulkan anemia⁵.

Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan secara luas untuk menentukan status anemia pada skala luas. Hemoglobin merupakan zat warna yang terdapat dalam darah merah yang berguna untuk mengangkut oksigen (O_2) dan karbon dioksida (CO_2) dalam tubuh⁶. Hemoglobin adalah bagian sel darah merah yang membantu sel darah satu ini mendapatkan bentuk naturalnya, yaitu bulat dan pipih pada bagian tengahnya. Bentuk ini akan memudahkan sel darah merah mengalir dalam pembuluh darah. Selain itu, fungsi lain dari hemoglobin adalah membawa oksigen menuju ke semua jaringan tubuh, serta membawa karbon dioksida dari jaringan dan organ kembali pada paru-paru. Inilah sebabnya, menjaga kadar hemoglobin tetap pada angka normal menjadi hal yang sangat penting⁷. Tes *hemoglobin* biasanya dilakukan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan seperti anemia, yang ditandai dengan rendahnya jumlah hemoglobin dalam darah. Anemia

dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan zat besi, defisiensi vitamin B12, atau masalah lain yang memengaruhi produksi atau fungsi sel darah merah. Tes hemoglobin dapat membantu dokter dalam mendiagnosis dan memantau kondisi kesehatan yang terkait dengan kadar hemoglobin, termasuk anemia dan gangguan lainnya yang memengaruhi produksi sel darah merah. Hasil tes ini juga dapat digunakan untuk merencanakan pengobatan yang sesuai, seperti suplemen zat besi atau perawatan lain yang diperlukan⁸.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan yang dicanangkan pemerintah melalui terbitnya Instruksi Presiden (Inpres) Republik Indonesia No.1 tahun 2017. Dalam Inpres tersebut pemerintah mengajak serta pemerintahan baik pusat maupun daerah untuk menghidupkan upaya promotif dan preventif hidup sehat. Hal ini bertujuan melakukan upaya penurunan beban biaya pelayanan kesehatan, meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dan meningkatkan produktivitas penduduk⁸. Kegiatan mewujudkan gernas meliputi 1). Peningkatan aktivitas fisik, 2). Peningkatan perilaku hidup sehat, 3) Pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, 4). Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, 5) Peningkatan kualitas lingkungan, dan 6). Peningkatan edukasi hidup sehat⁹.

Oleh karena itu, kegiatan pemeriksaan kesehatan yang merupakan salah satu tindakan preventif suatu penyakit sangat penting dilakukan. Pemeriksaan kesehatan secara rutin akan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kondisi tubuh masing-masing. Selain itu, upaya promotive berupa edukasi tentang pentingnya cek kesehatan berkala menjadi pendukung kegiatan guna meningkatkan kesadaran masyarakat agar terwujud Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh Politeknik Unggulan Kalimantan berkolaborasi dengan STIKES ISFI Banjarmasin serta didukung oleh Adira Finance. Kegiatan ini diselenggarakan pada hari Minggu, 7 Mei 2023 yang berlokasi di Kawasan Siring Kota Banjarmasin yang diikuti oleh 43 peserta. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini meliputi rangkaian kegiatan yaitu:

1. Pelaksanaan senam sehat bekerjasama dengan Adira *Finance* yang diikuti oleh seluruh peserta dan panitia
2. Kegiatan dilanjutkan dengan Pemeriksaan tekanan darah dan registrasi peserta yang dilakukan oleh mahasiswa
3. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) oleh Mahasiswa dan Dosen
4. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan memberikan konsultasi tentang pencegahan dan bahaya anemia. Peserta juga mendapatkan multivitamin B kompleks serta bubur kacang hijau untuk meningkatkan asupan nutrisi sebagai upaya pencegahan anemia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu melaksanakan pengecekan kesehatan di Siring Kota Banjarmasin. Acara ini diikuti oleh civitas akademika, dosen, maupun mahasiswa dari dua perguruan tinggi. Acara diawali dengan pembukaan dan sambutan dari pihak Adira, Politeknik Unggulan Kalimantan dan STIKES ISFI Banjarmasin. Dilanjutkan dengan senam sehat dibarengi dengan acara pengecekan kesehatan gratis. Adapun pengecekan kesehatan yang dilakukan antara lain: tekanan darah dan cek kadar hemoglobin (Hb).

Peserta diminta untuk registrasi terlebih dahulu untuk mengambil nomor urut, selanjutnya, peserta menuju meja pemeriksaan, dan dilakukan cek kesehatan. Setelah itu, diarahkan untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan yang merupakan dosen-dosen dari Politeknik Unggulan Kalimantan dan STIKES ISFI Banjarmasin. Pengecekan kesehatan ini diikuti oleh 43 peserta. Adapun hasil pemeriksaan tekanan dan kadar hemoglobin yang dilakukan, tersaji pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden dan hasil pemeriksaan

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	10	23
	Perempuan	33	77
2	Usia		
	Dewasa (19-44 tahun)	33	77
	Pra Lanjut Usia (45-59 tahun)	8	19
	Lanjut Usia (≥ 60 tahun)	2	4
3	Tekanan darah		
	Normal ($<120/80$ mmHg)	29	68
	Pra Hipertensi ($120/80 - 139/89$ mmHg)	7	16
	Hipertensi tingkat I ($140/90 - 159/99$ mmHg)	7	16
4	Kadar Hemoglobin (Hb)		
	Tinggi	0	
	Normal (L: > 13 g/dL, P: >12 g/dL)	35	81
	Rendah (L: < 13 g/dL, P: <12 g/dL)	8	19

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data sebagian besar peserta kegiatan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 33 responden (77%) dengan usia terbanyak yaitu kelompok dewasa (19-44 tahun) yaitu 77%. Pada pemeriksaan tekanan darah, sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 29 responden (68%) dan kadar hemoglobin juga sebagian besar dalam kategori normal sebanyak 35 responden (81%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebagian besar memiliki status kesehatan yang baik khususnya dari segi tekanan darah dan kadar Hb. Namun masih terdapat responden yang perlu memperbaiki kondisi kesehatannya dan disarankan untuk mendatangi fasilitas kesehatan terdekat untuk mengecek lebih lanjut kondisi kesehatannya.

Defisiensi zat besi (anemia) disebabkan oleh pola makan seperti kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi ataupun sering mengonsumsi makanan secara bersamaan dengan makanan yang terdapat kandungan yang dapat menjadi penghambat penyerapan zat besi ¹⁰. Pencegahan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, jambu) dan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan the adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi ¹¹.

Selain pengecekan gratis, peserta juga dapat berkonsultasi dengan para ahli mengenai hasil pengecekan kesehatan yang diperoleh berdasarkan sudut pandang farmakologi. Peserta yang berpartisipasi mendapatkan bubur kacang hijau dan vitamin gratis saat di meja konsultasi. Para peserta sangat terbantu dan terlayani dengan adanya pengecekan kesehatan gratis, biasanya mereka harus datang ke Puskesmas ataupun ke apotek untuk melakukan pengecekan kesehatan. Remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS) yang

mempunyai pengetahuan tentang anemia yang kurang baik adalah salah satu penyebab perilaku tidak mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi. Pengetahuan yang kurang disebabkan karena siswi tidak memahami atau hanya menerima informasi yang tidak menyeluruh. Pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku seseorang misalnya perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi. Pengetahuan tentang anemia perlu ditingkatkan untuk meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi¹².

Berikut tersaji dokumentasi kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan di Siring Banjarmasin.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan dan Persiapan Senam Sehat Bersama Adira Finance



Gambar 2. Registrasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Pemeriksaan Hemoglobin



Gambar 4. Kegiatan Konsultasi dan Pemberian Multivitamin

Pengabdian Masyarakat

PENYULUHAN PEMERIKSAAN "HEMOGLOBIN" (HB)

APA ITU PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN ?

Tes hemoglobin bertujuan untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah.

HEMOGLOBIN

Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Jika kadar hemoglobin tidak normal, itu mungkin merupakan tanda bahwa Anda memiliki kelainan darah.

KADAR HEMOGLOBIN

- Kadar hemoglobin normal pada remaja: 12-15 gram/dL.
- Kadar hemoglobin normal pada pria dewasa: 13-15 gram/dL.
- Kadar hemoglobin normal pada wanita dewasa: 12-15 gram/dL.
- Kadar hemoglobin normal pada wanita hamil: di atas 11 gram/dL.

GEJALA KURANGAN HEMOGLOBIN

- Kelapahan
- Lemah
- Pusing
- Kulit dan gusi pucat
- Detak jantung cepat
- Sesak napas
- Kontak berdebar atau tidak teratur
- Pengidap berkepanjangan - kurang

MAKANAN PENAMBAH HEMOGLOBIN

Asupan makanan penambah Hb tidak sebatas hanya zat besi, melainkan harus diimbangi dengan Folat (vitamin B9), vitamin B12, dan vitamin C. Semua nutrisi makanan tersebut berperan penting untuk membantu sel-sel darah merah, sehingga membantu menambah kadar hemoglobin.

Berikut ini adalah beberapa makanan penambah Hb yang sebaiknya dikonsumsi jika kadar hemoglobin Anda tergolong rendah:

- Bayam
- Bayam
- Jeruk
- Daging
- Daging
- Daging

Manfaat Melakukan Pemeriksaan HB

Membantu Diagnosis Kelainan Kesehatan

Tes kadar Hb dapat membantu mendiagnosis beberapa kelainan kesehatan, misalnya polisitemia vera dan anemia.

Memantau kondisi kesehatan

Apabila mengidap masalah kesehatan tertentu, terlebih kelainan medis yang memiliki hubungan dengan darah, biasanya dokter akan melakukan tes kadar hemoglobin guna memantau kesehatan.

Cek kesehatan rutin

Cek kadar Hb juga sering menjadi pertimbangan ketika melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Biasanya, tes ini masuk dalam bagian dari tes darah lengkap. Tujuannya yaitu mengetahui apakah ada kondisi yang perlu segera mendapatkan penanganan, misalnya kurang darah atau anemia.

Gambar 5. Poster Konsultasi

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Siring Kota Banjarmasin, berjalan dengan lancar, kendala yang sempat dialami yaitu banyaknya masyarakat yang antusias untuk memeriksakan kesehatannya sehingga terjadi antrian panjang, namun masalah ini dapat diselesaikan dengan pembagian pemeriksaan yang merata dan komunikasi yang dilakukan oleh panitia kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat mengantri dengan teratur.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan layanan pemeriksaan kesehatan serta pemberian vitamin dan kudapan sehat untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Siring Kota Banjarmasin bekerjasama dengan STIKES ISFI Banjarmasin dan Adira Finance terlaksana dengan baik dan lancar, masyarakat juga sangat antusias dengan jumlah 43 peserta dan berharap kegiatan serupa dapat terus berkelanjutan. Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini memperoleh tambahan pengetahuan dan termotivasi untuk rutin memeriksakan kondisi kesehatannya pada instansi kesehatan terdekat, selain itu dengan pemberian multivitamin juga menambah asupan nutrisi masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Politeknik Unggulan Kalimantan, yang telah memberikan dukungan dana, Himpunan Mahasiswa Analis Kesehatan dan Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Unggulan Kalimantan serta STIKES ISFI dan Adira Finance yang telah bersedia bekerjasama demi terlaksananya kegiatan Pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta; 2021.
2. Faturahmah E, Erianti Y. Anemia Prevention Education for Women of Childbearing Age in Preparation for Pregnancy. 2023;1–6.
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. 2018.
4. BPS Provinsi Kalimantan Selatan. Data PUS tahun 2017-2019 [Internet]. Banjarbaru; 2019. Available from: <https://kalsel.bps.go.id/indicator/30/220/1/jumlah-pasangan-usia-subur.html>
5. Septarini NW. Pemeriksaan Dan Pengobatan Anemia Serta Pelayanan Kontrasepsi Bagi Wanita Usia Subur Di Muntigunung Desa Tianyar Barat Karangasem Bali. Bul Udayana Mengabdi. 2017;16(3):152–9.
6. Adriani, M., Wirjatmadi B. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Grup; 2016.
7. Almtsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum; 2016.
8. Fadli R. Mengenal Hemoglobin, Fungsi, dan Kadar Normalnya pada Tubuh. 2023.
9. RI P. Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. 2017; Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Inpres-Nomor-1-Tahun-2017-tentang-Gerakan-Masyarakat-Hidup-Sehat_674.pdf
10. Anggraeny D, Ardiningtyas L, Irot RA. Pemeriksaan Hb Dan Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Di Daerah Pesisir Pantai. J Pengabdi Masy Nusantara [Internet]. 2022;4(4):155–62. Available from: <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/212>
11. Arantika, Fatimah. Patologi Kehamilan (Memahami berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan). Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
12. Yuni Kurniati, Yuli Bahriah. Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dengan Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi. J Kebidanan J Ilmu Kesehat Budi Mulia. 2022;12(2):180–9.