



Pemeriksaan hemoglobin dan konsultasi kesehatan untuk pencegahan anemia

Suparmi Suparmi*, Fadzil Latifah, Atina Hussana, Ratnawati Ratnawati, Saugi Abduh, Naili Sofi Riasari, Astrandaya Ajie

Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: suparmi@unissula.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-07-06

Diterima: 2025-08-21

Diterbitkan: 2025-09-02



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Peran serta masyarakat, terutama dalam pembentukan kader "Cegah Anemia," sangat dibutuhkan sebagai bentuk keterlibatan komunitas dalam mendukung keberlanjutan program. Keterlibatan aktif warga dibutuhkan untuk membangun kesadaran dan kepedulian bersama terhadap kesehatan komunitas, khususnya dalam mencegah anemia dan hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah pemeriksaan kadar Hb dan penyuluhan kesehatan untuk mengatasi anemia. Tempat di Perumahan Sembungharjo Permai, Genuk, Kota Semarang dengan peserta 67 orang. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa kondisi pra hipertensi (tekanan sistolik 120-139 mmHg dan diastolik / 80-89 mmHg) dialami oleh 19,4% peserta (laki-laki) dan 23,9% peserta (perempuan). Data kadar hemoglobin menunjukkan bahwa anemia ringan dialami oleh 4,5% peserta laki-laki, dan 17,9% peserta wanita. Pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, konsultasi, dan edukasi kesehatan bermanfaat bagi warga sebagai skrining awal penyakit hipertensi dan anemia, serta upaya pencegahannya. Hasil PkM ini diharapkan dapat menurunkan prevalensi stunting dan anemia di Indonesia. Upaya berkelanjutan yang mendukung program pencegahan anemia dan stunting perlu dilakukan secara sistematis dan menyeluruh.

Kata Kunci: anemia; hemoglobin; hipertensi; stunting; edukasi gizi

Cara mensitasi artikel:

Suparmi, S., Latifah, F., Hussana, A., Ratnawati, R., Abduh, S., Riasari, N. S., & Ajie, A. (2025). Pemeriksaan hemoglobin dan konsultasi kesehatan untuk pencegahan anemia. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(3), 1005–1014. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i3.24100>

PENDAHULUAN

Hemoglobin merupakan sebuah protein dalam sel darah merah, yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh bagian tubuh serta membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru untuk dihembuskan. Kadar hemoglobin yang memadai dalam darah sangat penting untuk memastikan fungsi tubuh berjalan optimal (Billet, 1990). Jika kadar hemoglobin rendah, yang dikenal sebagai anemia, hal ini dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan karena tubuh tidak menerima cukup oksigen (WHO, 2024).

Kekurangan oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh, dapat menimbulkan berbagai gejala seperti kelemahan, kelelahan, pusing, dan kesulitan



berkonsentrasi. Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri (rematri) dan wanita usia subur yaitu perdarahan sebelum dan saat melahirkan, kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan penurunan simpanan zat besi (Fe) untuk bayi sehingga menyebabkan stunting dan gangguan neurokognitif (Kemenkes-RI, 2023; Khobibah *et al.*, 2021; Wratsangka & Putri, 2020). Oleh karena itu, menjaga kadar hemoglobin yang sehat sangat penting untuk mencegah anemia.

Pemeriksaan kadar hemoglobin merupakan langkah krusial dalam mencegah anemia, karena dapat mendeteksi kekurangan hemoglobin pada fase awal, sehingga tindakan yang diperlukan dapat segera diambil. Pencegahan anemia tidak hanya berdampak positif pada kualitas hidup individu, tetapi juga pada peningkatan kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan, mengingat bahwa anemia yang tidak terdeteksi dan diobati dapat mengganggu fungsi kognitif, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh (Kemenkes-RI, 2023; Kusmiyati *et al.*, 2013).

Pemantauan rutin kadar hemoglobin dan edukasi mengenai pentingnya asupan nutrisi yang baik untuk pembentukan hemoglobin adalah strategi penting untuk mengurangi prevalensi anemia di masyarakat. Upaya ini tidak hanya berfokus pada deteksi dini, tetapi juga pada pencegahan melalui pola hidup sehat dan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang optimal. Pembentukan kader “Cegah Anemia”, pemeriksaan Status gizi (IMT), pemeriksaan kadar Hb, edukasi pencegahan anemia berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang anemia, dan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri (Siregar & Asnaily, 2024).

Kelurahan Sembungharjo, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah terletak berbatasan dengan Kelurahan Karangroto (sebelah utara), Kelurahan Penggaron Lor (sebelah timur), Kelurahan Bangetayu Wetan (sebelah selatan), dan Kelurahan Kelurahan Bangetayu Wetan dan Kelurahan (sebelah barat). Wilayah Kelurahan Sembungharjo seluas 250.350 Ha yang terletak ±6m dpl. Kelurahan Sembungharjo terbagi menjadi 10 RW dan 71 RT dengan jumlah Kepala Keluarga sebanyak 4.525 KK, jumlah penduduk 14.458 orang yang terdiri dari 7.278 laki-laki dan 7.180 perempuan (Monografi Januari 2023). Perumahan Sembungharjo Permai menempati RW 8 dengan total 5 RT. RW 08 memiliki organisasi kemasyarakatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sebagai mitra kerja (langsung) pemerintah dalam memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui keluarga. Suparmi dan tim pada tahun 2023 melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam jantung sehat, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Hasil pemeriksaan status kesehatan menunjukkan bahwa sebanyak 38,57% peserta memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kategori obesitas; 50,91% peserta menunjukkan tekanan darah kategori pra hipertensi; dan 27,0% perempuan usia >15 tahun di RW 08 mengalami anemia. (Suparmi et al., 2024).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah pemeriksaan kadar Hb dan penyuluhan kesehatan untuk mengatasi anemia di

Perumahan Sembungharjo Permai, Genuk Semarang. Hasil PkM ini diharapkan dapat meningkatkan peran serta masyarakat, terutama dalam pembentukan kader "Cegah Anemia," sebagai bentuk keterlibatan komunitas dalam mendukung keberlanjutan program. Keterlibatan aktif warga akan menunjukkan bahwa program ini tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga membangun kesadaran dan kepedulian bersama terhadap kesehatan komunitas.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) sebagai upaya pencegahan anemia dilaksanakan di halaman RT 03 RW 08 Perumahan Sembungharjo Permai, Kelurahan Sembungharjo, Kecamatan Genuk, Kota Semarang. Kegiatan ini diikuti oleh 67 warga RW VIII, yang merupakan sasaran utama program, dengan dukungan mitra pelaksanaan yaitu Ketua RW VIII yang juga menjabat sebagai Ketua Tim Penggerak PKK setempat. Kehadiran Lurah Sembungharjo turut memberikan dukungan moral serta memperkuat sinergi antara kegiatan PkM dan program kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan senam jantung sehat yang dipandu oleh instruktur berpengalaman selama kurang lebih 45 menit sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisik dan mempersiapkan peserta untuk tahap pemeriksaan kesehatan. Setelah istirahat sekitar 15 menit, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan kadar hemoglobin. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital yang telah dikalibrasi untuk memastikan akurasi hasil. Data tekanan darah yang diperoleh kemudian diklasifikasikan berdasarkan panduan Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure VII (JNC-VII) sebagaimana diacu oleh (RSSarjito, 2022), sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan untuk mendeteksi potensi anemia pada peserta, mengingat kondisi ini sering kali tidak menampakkan gejala awal yang jelas. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk mendeteksi risiko kesehatan, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan rutin sebagai bagian dari pencegahan penyakit.

Tabel 1. Klasifikasi anemia berdasarkan Kemenkes-RI (2016)

Populasi	Normal (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	< 7,0
Anak 5 – 11 tahun	11,5	11,0–11,4	8,0–10,9	<8,0
Anak 12 – 14 tahun	12	11,0–11,9	8,0–10,9	<8,0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11,0–11,9	8,0–10,9	<8,0
Ibu hamil	11	10,0–10,9	7,0 – 9,9	<7,0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11,0–12,9	8,0–10,9	<8,0

Pengukuran kadar hemoglobin (Hb) dilakukan secara digital menggunakan alat Point of Care Testing (ACCUpro) dengan sampel darah tepi untuk memperoleh hasil yang cepat dan akurat. Pemeriksaan ini dirancang agar proses skrining dapat dilakukan di lokasi kegiatan tanpa memerlukan fasilitas laboratorium

konvensional, sehingga memudahkan deteksi dini risiko anemia pada masyarakat. Selain itu, data karakteristik peserta, kategori tekanan darah, dan kadar hemoglobin yang terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan dianalisis secara deskriptif. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan gambar untuk memudahkan interpretasi temuan. Setelah memperoleh hasil pemeriksaan, setiap peserta diarahkan untuk melakukan konsultasi kesehatan kepada tenaga medis yang bertugas. Proses konsultasi ini dilaksanakan oleh tiga dokter spesialis, yaitu dr. M. Saugi Abduh, Sp.PD, KKV, FINASIM; dr. Astrandaya Ajie, Sp.An; dan dr. Naili Sofi Riasari, Sp.N. Dalam sesi konsultasi, peserta mendapatkan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan individu, termasuk penilaian risiko terhadap anemia dan hipertensi, serta edukasi terkait strategi pencegahan dan pengendaliannya. Pendekatan ini memastikan bahwa kegiatan PkM tidak hanya berhenti pada tahap pemeriksaan, tetapi juga memberikan intervensi edukatif yang relevan dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup sehat di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa pemeriksaan dan edukasi kadar hemoglobin (Hb) serta penyuluhan kesehatan diikuti oleh peserta dengan komposisi mayoritas perempuan, yakni sebesar 62,7%, sementara sisanya merupakan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa minat dan partisipasi kaum perempuan dalam kegiatan deteksi dini dan edukasi kesehatan relatif lebih tinggi dibandingkan laki-laki, kemungkinan karena kesadaran mereka akan pentingnya memantau kondisi kesehatan pribadi dan keluarga.

Dari segi distribusi umur, kelompok usia yang paling banyak terlibat berada pada rentang 41–50 tahun dengan persentase 35,8%. Rentang usia ini umumnya berada pada fase produktif akhir, di mana risiko terjadinya gangguan kesehatan mulai meningkat, sehingga partisipasi mereka dalam pemeriksaan Hb dan penyuluhan kesehatan menjadi sangat relevan. Data rinci mengenai komposisi peserta berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan hasil pengukuran status kesehatan peserta PkM

Parameter	Jumlah (%)
Jenis Kelamin	
• Laki-laki	25 (37,3)
• Wanita	42 (62,7)
Umur	
• 1-10	0 (0,0)
• 11-20	0 (0,0)
• 21-30	15 (22,4)
• 31-40	5 (7,5)
• 41-50	24 (35,8)
• 51-60	20 (29,9)
• 61-70	1 (1,5)
• 71-80	1 (1,5)

Dalam rangka meningkatkan semangat dan antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan PkM, rangkaian acara diawali dengan senam aerobik yang

dipandu oleh seorang instruktur berpengalaman (Gambar 1). Senam aerobik dipilih karena merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi otak, mengurangi stres, serta membantu menurunkan kadar kolesterol (Kemenkes-RI, 2021; Pane, 2015). Aktivitas fisik ini juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan efisiensi penggunaan oksigen oleh tubuh, sehingga mendukung pencegahan anemia. Dengan mempertimbangkan berbagai manfaat tersebut, olahraga teratur direkomendasikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat guna menurunkan risiko anemia maupun penyakit tidak menular lainnya.



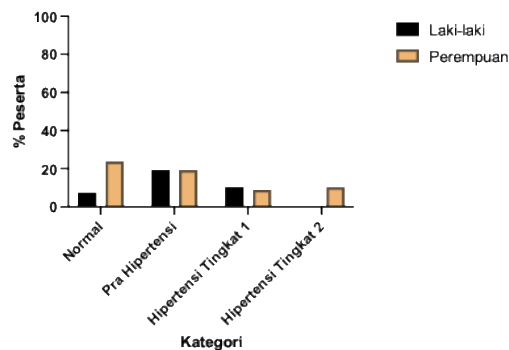
Gambar 1. Suasana senam jantung sehat

Gambar 2 memperlihatkan proses pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh dokter muda menggunakan tensimeter digital. Klasifikasi hasil pengukuran mengacu pada pedoman RSUP (RSSarjito, 2022), di mana tekanan darah dinyatakan normal apabila tekanan sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg; prehipertensi apabila sistolik 120–139 mmHg dan/atau diastolik 80–89 mmHg; hipertensi tingkat I apabila sistolik 140–159 mmHg dan/atau diastolik 90–99 mmHg; serta hipertensi tingkat II apabila sistolik >160 mmHg dan/atau diastolik >100 mmHg. Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Gambar 3, proporsi peserta dengan kategori prehipertensi mencapai 19,4% pada laki-laki dan 23,9% pada perempuan.



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah oleh dokter muda menggunakan tensimeter digital

Edukasi kesehatan dan pemeriksaan yang dilaksanakan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap peserta terhadap kepatuhan minum obat hipertensi secara signifikan ($p < 0,005$) dibandingkan sebelum pelaksanaan PkM di RW 13, Kelurahan Karangroto, Genuk, Semarang, sehingga diharapkan dapat menurunkan risiko komplikasi pada penderita (Yafie *et al.*, 2025). Sejalan dengan temuan ini, Sulistyorini *et al.*, (2024) melaporkan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi di masyarakat berperan penting dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan menghindari faktor risiko yang dapat memicu hipertensi.



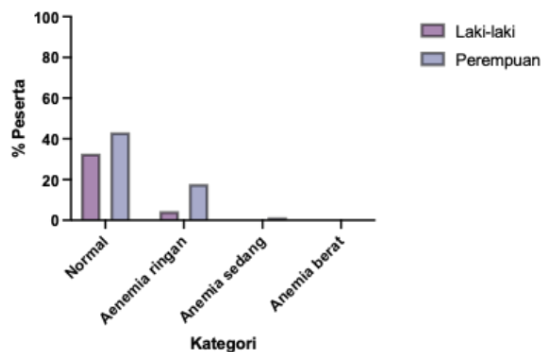
Gambar 3. Hasil pemeriksaan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin

Peserta kegiatan PkM menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan oleh analis kesehatan menggunakan sampel darah tepi yang diambil dari ujung jari (Gambar 4). Pemeriksaan ini memanfaatkan metode yang relatif cepat dan minim invasif, sehingga dapat diterima dengan baik oleh peserta dari berbagai kelompok usia. Hasil pengukuran yang ditampilkan pada Gambar 5 menunjukkan bahwa pada kelompok laki-laki, anemia ringan terdeteksi pada 4,5% peserta. Sementara itu, pada kelompok perempuan, anemia ringan ditemukan pada 17,9% peserta dan anemia sedang juga tercatat pada 17,9% peserta. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan prevalensi anemia antara laki-laki dan perempuan, yang sejalan dengan literatur bahwa perempuan, khususnya usia produktif, memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat faktor fisiologis seperti menstruasi dan kehamilan. Dibandingkan dengan hasil pemeriksaan pada tahun sebelumnya oleh Suparmi dan tim, kondisi ini menunjukkan perbaikan. Pada tahun 2023, proporsi peserta dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori obesitas mencapai 38,57%, tekanan darah kategori prehipertensi tercatat pada 50,91% peserta, dan anemia dialami oleh 27,0% perempuan usia >15 tahun di RW 08 (Suparmi *et al.*, 2024). Penurunan angka anemia yang terdeteksi pada kegiatan PkM ini mengindikasikan adanya potensi keberhasilan upaya edukasi kesehatan dan intervensi gizi yang telah dilakukan sebelumnya, meskipun pemantauan berkelanjutan tetap diperlukan untuk memastikan tren positif ini dapat dipertahankan.



Gambar 4. Suasana pemeriksaan kadar hemoglobin untuk deteksi anemia

Hasil pemeriksaan tekanan darah dan kadar hemoglobin yang diperoleh selama kegiatan PKM selanjutnya dikonsultasikan kepada dokter spesialis untuk mendapatkan edukasi kesehatan yang tepat sasaran (Gambar 2d). Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sesi konsultasi, yang tidak hanya membahas hasil pemeriksaan secara kuantitatif, tetapi juga mengakomodasi keluhan subjektif yang dirasakan oleh masing-masing individu (Gambar 5). Pendekatan ini memungkinkan dokter memberikan edukasi personal yang relevan dengan kondisi kesehatan peserta, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan diimplementasikan. Materi edukasi yang diberikan meliputi pentingnya memperbaiki gaya hidup melalui penerapan pola makan dengan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kualitas dan durasi tidur, serta memastikan konsumsi obat-obatan dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis (Kemenkes-RI, 2015). Pada kelompok tertentu, seperti remaja putri, dokter juga menekankan upaya pencegahan anemia melalui program pendampingan “Minum Tablet Tambah Darah (TTD) Bersama”, edukasi gizi yang berkelanjutan, serta pembentukan jejaring edukasi berbasis media sosial seperti Instagram untuk memperluas jangkauan informasi dan dukungan (Erowati & Marlina, 2023). Pendekatan konsultatif yang bersifat individual ini diharapkan tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di masyarakat.



Gambar 5. xxx

Hasil kegiatan PkM ini sejalan dengan temuan Gustinanda *et al.* (2024) yang melaksanakan edukasi disertai pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu strategi potensial dalam pencegahan anemia di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Program tersebut, yang merupakan bagian dari kegiatan pemberdayaan umat (PRODAMAT), menerapkan metode *Participatory Action Research* (PAR) dalam memberikan pemahaman tentang anemia dan penggunaan tablet tambah darah (TTD). Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mengubah perilaku remaja putri agar lebih peduli terhadap pencegahan anemia. Sejalan dengan itu, (Fakhriyyah et al., 2024) menekankan bahwa edukasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus, dan stunting memiliki peran penting tidak hanya dalam menekan angka kejadian penyakit, tetapi juga dalam mendorong deteksi dini dan pengobatan segera. Selain pendekatan edukasi formal, (Suparmi et al., 2024) melaporkan bahwa pemanfaatan tanaman herbal dari Taman Obat Keluarga (TOGA) juga dapat menjadi alternatif dalam pencegahan anemia, salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus androgynus*) yang berpotensi diolah menjadi minuman herbal penambah darah. Di samping itu, (Masfiyah et al., 2025) menegaskan bahwa pemeriksaan kesehatan secara rutin, penerapan pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan merupakan langkah komprehensif yang perlu terus digalakkan untuk meningkatkan derajat kesehatan individu maupun masyarakat. Dengan demikian, keberhasilan PkM ini tidak hanya terletak pada pelaksanaan kegiatan pemeriksaan dan edukasi, tetapi juga pada kesinambungannya dengan berbagai strategi pencegahan berbasis masyarakat dan pendekatan interdisipliner yang telah terbukti efektif di berbagai wilayah.

SIMPULAN

Pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, konsultasi, dan edukasi kesehatan dalam kegiatan PkM ini terbukti bermanfaat sebagai skrining awal untuk mendeteksi risiko hipertensi dan anemia, sekaligus memberikan intervensi preventif melalui edukasi yang terarah. Dampak jangka panjang yang diharapkan dari kegiatan ini tidak hanya mencakup penurunan prevalensi anemia dan stunting di wilayah Perumahan Sembungharjo Permai, tetapi juga pembentukan kebiasaan hidup sehat, peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta penguatan jejaring kesehatan berbasis komunitas. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan edukasi dan pendekatan preventif secara berkelanjutan, sehingga perlu diintegrasikan ke dalam program kesehatan jangka panjang baik di tingkat kelurahan maupun kota. Potensi penerapannya dapat diperluas ke komunitas lain, bahkan diadaptasi menjadi model program nasional, mengingat metode skrining dan edukasi yang digunakan bersifat sederhana, aplikatif, dan mudah direplikasi. Sebagai tindak lanjut, disarankan adanya rencana skrining rutin minimal dua kali setahun, pendampingan peserta yang terdeteksi memiliki risiko kesehatan, serta penguatan kolaborasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat untuk memfasilitasi rujukan dan intervensi medis lanjutan. Dengan pelaksanaan yang sistematis dan menyeluruh, kegiatan ini dapat menjadi bagian dari inisiatif

berkelanjutan yang mendukung program pencegahan anemia dan stunting, sekaligus meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi, Indonesia yang telah mendanai kegiatan PkM melalui hibah pengabdian masyarakat skema Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat melalui Surat Kontrak No. 34/C.1/SA-LPPM/VI/2024 tanggal 13 Juni 2024 dengan ketua Suparmi. Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) yang telah mendanai kegiatan PkM ini melalui dana pengabdian masyarakat internal UNISSULA Tahun 2024 melalui Surat Kontrak No. 40b/C.1/SA-LPPM/VII/2024 tanggal 1 Juli 2024 dengan ketua Suparmi. Terimakasih juga kepada Unit Riset dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran UNISSULA atas bantuan tenaga kesehatan yang diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Billet, H. (1990). Hemoglobin and Hematocrit. In H. J. Walker HK, Hall WD (Ed.), *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations. 3rd edition* (3rd ed.). Butterworths.
- Erowati, D., & Marlina, Y. (2023). Pendampingan gizi remaja putri dalam pencegahan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UNIMED*, 29(1), 120–125. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v29i1.38927>
- Fakhriyyah, D. D., Fawwaz, N., Karisma, R. Y., & Murid, Y. (2024). Edukasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus dan stunting. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 831–838. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.20620>
- Gustinanda, R., Handaningrum, K. N., Kaffah, S., Wahyuningsih, I., & Amukti, D. P. (2024). Upaya edukasi anemia dan tablet tambah darah pada siswi sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(1), 106–116. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i1.22397>
- Kemenkes-RI. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kemenkes-RI. (2021). *Bagaimana Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) / Berat Badan Normal?*
- Kemenkes-RI. (2023). *Anemia Ibu Hamil Berakibat Stunting pada Anak Hingga Kematian Ibu*.
- Kemenkes-RI, D.-P. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Kemenkes RI.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia remaja dan kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Kusmiyati, Y., Meilani, N., & Ismail, S. (2013). Kadar hemoglobin dan kecerdasan intelektual anak. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(3), 109.

- <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i3.353>
- Masfiah, M., Bellarinasari, N., Istadi, Y., & Suparmi, S. (2025). Kolaborasi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dalam upaya deteksi dini penyakit menular dan tidak menular di Muktiharjo Lor, Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.30659/abdmasku.4.2.76-85>
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- RSSarjito. (2022). *Ayo kendalikan hipertensi*.
- Siregar, S., & Asnaily, A. (2024). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan dan gerakan pendampingan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah di Desa Tangkit Baru Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 30(2), 320–327.
- Sulistyorini, S., Amukti, D. P., & Akrom. (2024). Upaya promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 402–408. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21841>
- Suparmi, S., Fasitasari, M., & Latifah, F. (2024). Upaya pencegahan anemia melalui pemeriksaan kesehatan dan status gizi, serta edukasi pemanfaatan tanaman klorofil daun katuk. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1049–1056. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20334>
- WHO. (2024). *Anaemia*. World Health Organisation.
- Wratsangka, R., & Putri, R. A. N. H. (2020). The importance of anemia and health-related quality of life in the elderly. *Universa Medicina*, 39(2 SE-Review Article), 135–149. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2020.v39.135-149>
- Yafie, A. A., Fatikhasari, A. N., Sulistyowati, D., Pradana, F. A., Wulandari, F., Tianka, I. E., Putri, M. A., Hanfin, Z. C., Wibowo, J. W., Soegeng, P., & Suparmi, S. (2025). Upaya peningkatan kepatuhan minum obat hipertensi melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan bagi warga Karangroto Genuk. *Indonesian Journal of Community Services*; 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.30659/ijocs.7.1.1-8>