



## PENYULUHAN TENTANG KADAR HB PADA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA

Suhita Tri Oklaini<sup>1</sup>, Waytherlis Apriani<sup>2</sup>, Ruri Maiseptya<sup>3</sup>, Hanifah<sup>4</sup>

Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sarjana Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu



\*Corresponding author

Suhita Tri Oklaini

Email: [trioklainisuhita@gmail.com](mailto:trioklainisuhita@gmail.com)

HP: 0852-7357-7497

### Kata Kunci:

Kadar Hb;  
Menstruasi;  
Remaja Putri;

### Keywords :

Hb Levels;  
Menstruation;  
Adolescent;

### ABSTRAK

Penurunan produksi dan konsentrasi hemoglobin dapat menyebabkan terjadinya anemia. Adapun batas nilai konsentrasi hemoglobin pada wanita yang tidak hamil adalah: tidak anemia ( $\geq 12$  g/dl), anemia ringan (11,0-11,9 g/dl), anemia sedang (8,0-10,9 g/dl), dan anemia berat ( $< 8$  g/dl). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar Hb pada remaja putri pada saat pre menstruasi dan post menstruasi di SMAN 1 Kota Mukomuko. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan sampel Purposive Sampling. Dimana sampel didapatkan pada saat penelitian berdasarkan kriteria Inklusi penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 1 Kota Mukomuko sebanyak 513 orang. Dari 34 responden remaja puteri pada saat Pre menstruasi yang kadar Hb normal (12,0-  $> 12$  g/dl) adalah sebanyak 11 orang, dan kadar Hb ( $< 12$  g/dl) sebanyak 23 orang dengan rincian kadar Hb (11,0-11,9 g/dl) sebanyak 8 orang, kadar Hb (8,0- 10,9 g/dl) 13 orang, dan kadar hb ( $< 8$  g/dl) sebanyak 2 orang. Dari 34 responden remaja puteri pada saat Post menstruasi yang kadar Hb normal (12,0-  $> 12$  g/dl) adalah sebanyak 21 orang, kadar Hb ( $< 12$  g/dl) sebanyak 14 orang dengan rincian kadar Hb (11,0- 11,9 g/dl) sebanyak 9 orang, kadar Hb (8,0- 10,9 g/dl) 5 orang. Ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pada saat pre menstruasi dan post menstruasi dengan nilai sig.(2 tailed) /  $\alpha = 0,042 > 0,05$ . Harapan kedepan untuk SMAN 01 Kota Mukomuko nantinya dapat lebih peduli tentang kesehatan remaja putri khususnya dengan salah satu caranya yakni turut mendukung dan menjalankan program pencegahan anemia yang focus program ini ditujukan kepada remaja putri. Hal ini karena dari remaja putri inilah nantinya lahir putra putri calon penerus kemajuan suatu bangsa



## **ABSTRACT**

*Decreased hemoglobin production and concentration can cause anemia. The limit values for hemoglobin concentration in non-pregnant women are: no anemia ( $\geq 12$  g/dl), mild anemia (11.0-11.9 g/dl), moderate anemia (8.0-10.9 g/dl), and severe anemia ( $< 8$  g/dl). This study aims to determine the differences in Hb levels in adolescent girls during pre-menstruation and post-menstruation at SMAN 1 Mukomuko City. This research was conducted using Purposive Sampling. Where samples were obtained during research based on research inclusion criteria. The population in this study was all 513 young women at SMAN 1 Mukomuko City. Of the 34 teenage female respondents during pre-menstruation, 11 people had normal Hb levels (12.0- $> 12$  g/dl), and 23 people had Hb levels ( $< 12$  g/dl) with details of Hb levels (11.0 - 11.9 g/dl) in 8 people, Hb levels (8.0-10.9 g/dl) in 13 people, and HB levels ( $< 8$  g/dl) in 2 people. Of the 34 female adolescent respondents during post menstruation, 21 people had normal Hb levels (12.0- $> 12$  g/dl), 14 people had Hb levels ( $< 12$  g/dl) with details of Hb levels (11.0- 11.9 g/dl) in 9 people, Hb levels (8.0-10.9 g/dl) in 5 people. There is a significant difference between Hb levels during pre-menstruation and post-menstruation with a sig value (2 tailed) /  $\alpha = 0.042 > 0.05$ . It is hoped that in the future SMAN 01 Mukomuko City will be able to care more about the health of adolescent girls, especially by supporting and implementing an anemia prevention program, the focus of this program is aimed at adolescent girls. This is because from these young women, sons and daughters will be born who are future successors to the progress of a nation.*

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa emas dengan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada masa ini, remaja memiliki kebutuhan fisik dan psikologis yang sangat penting. Apalagi jika terjadi kekurangan gizi, salah satu masalahnya adalah anemia. Pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi remaja putri, wanita usia subur, wanita hamil, dan anak-anak di negara maju dan berkembang (WHO, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih memiliki masalah stunting dan anemia. Anemia di Indonesia pada wanita usia subur (15–49 tahun) meningkat dari 21,6% pada tahun 2018 menjadi 22,3% pada tahun 2019. Menurut data nasional prevalensi anemia yang terjadi di pedesaan di Indonesia lebih besar dibandingkan di perkotaan (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil survey pemeriksaan anemia yang dilakukan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2018 terhadap 1232 remaja putri di 22 sekolah Menengah

Pertama yang terjaring di Kota Bengkulu menunjukkan 80 siswi (6,49%) yang mengalami anemia atau kadar Hemoglobin kurang dari normal (Kadar Hb < 12 gr/dl) Hasil Pemeriksaan Anemia yang dilaksanakan oleh Dinas Pendidikan Kota Bengkulu Pada Tahun 2019 terhadap 1174 remaja putri di 15 Sekolah Menengah Pertama yang terjaring di kota Bengkulu menunjukkan 138 siswi (11,75%) yang mengalami anemia (Kadar Hb < 12 gr/dl) SMP Negeri 19 Kota Bengkulu merupakan potensi kejadian anemia tertinggi di kota Bengkulu yang pada pemeriksaan didapatkan 34 siswi (23,77%) mengalami anemia dari 143 siswi yang di periksa.

Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko didapatkan hasil dimana Dinas Kesehatan belum dapat mengadakan pendataan survey anemia pada remaja puteri, seperti yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan kota Bengkulu. Ini dikarenakan alat pengecekan hemoglobin di kota Mukomuko belum tersedia. Namun, Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko memiliki data pemantauan program TTD (Tablet Tambah Darah) pada remaja putri yang dilakukan di tiap Puskesmas di tahun 2022, dengan total sebanyak 17 Puskesmas yang ada di Kabupaten Mukomuko. Dilihat dari hasil pemantauan yang dilakukan oleh Dinkes Kota Mukomuko, dibagi menjadi 4 Triwulan yang mana didapatkan hasil pada Triwulan 1-4 jumlah remaja putri yang telah minum TTD berjumlah 3.422 orang. Dengan jumlah keseluruhan remaja putri yang telah di data oleh 17 Puskesmas yang ada di Mukomuko berjumlah sebanyak 9.445 orang. (Dinkes Mukomuko, 2023). Data yang didapat dari Puskesmas Kota Mukomuko terkait program pemberian tablet tambah darah pada remaja, Puskesmas Kota telah melakukan pemeberian pada 8 sekolah yang ada di wilayah Puskesmas Kota pada tahun 2022 dengan SMAN 01 menjadi yang terbanyak mendapatkan tablet tambah darah yakni sebanyak 222 orang (Puskesmas Kota Mukomuko, 2023). Data yang dikumpulkan di SMAN 01 Kota Mukomuko adalah data jumlah siswa keseluruhan pada bulan Juli 2022 sebanyak 837 siswa, dengan siswa puteri yang berjumlah 492 orang.

Anemia adalah kondisi rendahnya sel darah merah (RBC) atau hemoglobin. Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum. Meskipun kekurangan zat besi menyebabkan penurunan produksi hemoglobin dan sel darah merah, yang pada gilirannya menurunkan konsentrasi hemoglobin dan hematokrit, masih banyak penyebab anemia yang tidak melibatkan zat besi (Nainggolan, dkk. PLoS ONE 2022). Berdasarkan konsentrasi hemoglobin, anemia diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat ( Piccin, A., 2008). Batas nilai untuk konsentrasi hemoglobin wanita tidak hamil adalah: tidak anemia; ringan ; sedang dan berat adalah  $\geq 12$  g/dL; 11,0–11,9 g/dL; 8,0–10,9 g/dL; <8 g/dL, masing-masing . (Nainggolan, dkk. PLoS ONE 2022).

Anemia pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidak seimbangan asupan gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal, kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jamnya dan sering menggantinya. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Herwendar & Soviyati, 2021).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pretest–posttest tanpa kelompok kontrol, yang bertujuan untuk menilai perubahan kadar Hb Pre menstruasi dan Post intervensi.

### Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 34 remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari di lingkungan sekolah atau komunitas remaja dengan durasi total  $\pm 3-4$  jam.

### Tahapan Kegiatan

#### Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah/komunitas, penyusunan materi edukasi, penyiapan media pembelajaran, serta penyusunan instrumen pretest dan posttest.

#### Pretest Kadar HB

Sebelum intervensi, peserta di cek kadar HB untuk mengukur kadar HB sebelum di lakukan Intervensi

#### Edukasi Kesehatan Reproduksi

Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai menstruasi, dismenore, faktor penyebab, serta berbagai metode.

## HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 34 remaja putri yang berada pada rentang usia remaja dan telah mengalami menstruasi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, mulai dari pengisian pretest, sesi edukasi kesehatan reproduksi,.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian yang didapatkan adalah sebanyak 34 responden (100%) memiliki siklus menstruasi 21-35 hari, dan tidak ada yang </> 21-35 hari. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009 dalam Evin Dwi, P., 2018).

Dengan penggunaan umum, hari-hari siklus menstruasi diidentifikasi dengan angka yang dimulai dengan hari pertama menstruasi. Ini dimulai saat pubertas, mulai dari usia 10 hingga 16 tahun, dan berakhir saat menopause pada usia rata-rata 51 tahun.(Rosner J., Dkk, 2022). Sejalan dengan penelitian Proverawati & Misaroh dalam Evin Dwi, P (2018) tentang menstruasi, normalnya wanita mengalami siklus menstruasi berkisar 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari dan ada yang mencapai 7-8 hari.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian didapatkan dari 34 responden terdapat 11 responden yang tidak mengalami anemia, 8 responden mengalami anemia ringan, 13 responden mengalami anemia sedang, dan 2 responden mengalami anemia berat. Penurunan produksi dan konsentrasi hemoglobin dapat menyebabkan terjadinya anemia. Adapun batas nilai konsentrasi hemoglobin pada wanita yang tidak hamil adalah: tidak anemia ( $\geq 12$  g/dl), anemia ringan (11,0-11,9 g/dl), anemia sedang (8,0-10,9 g/dl), dan anemia berat ( $< 8$  g/dl). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heny, dkk (2018) dalam judul Hubungan lama menstruasi terhadap kadar Hb pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian dengan hasil penelitian yaitu rata-rata kadar hemoglobin sebelum menstruasi 13,22 g/dl, rata-rata kadar hemoglobin sesudah menstruasi adalah 9,55 g/dl, dan rata-rata lama menstruasi adalah 5 hari.

Pada pemeriksaan Hb Post Menstruasi hasil penelitian didapatkan, dari 34 responden sebanyak 21 responden tidak mengalami anemia, 8 responden anemia ringan, 5 responden anemia sedang, dan tidak ada yang mengalami anemia berat. Sejalan dengan penelitian Eka, dkk (2023) dalam judul Pengaruh Pemberian Tablet Fe Setelah Mestruasi Selama 3 Minggu Terhadap Kadar Hb Santri Putri di Ponpes AL AMIN DS. Kajartengguli, Kec. Prambon, Kab. Sidoarjo yaitu ada pengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,805 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar Hb santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Pada saat sebelum diberikan tablet Fe, dari 30 responden yaitu 90% (27 orang) mengalami anemia/ memiliki kadar hemoglobin normal dan sisanya 10% (3 orang) mempunyai kadar hemoglobin tidak normal. Hal ini terjadi karena berbagai macam faktor penyebab, salah satunya tidak adanya pemberian tablet Fe pada remaja putri saat menstruasi. 27 responden (90%) memiliki kadar Hb tidak normal sebelum diberikan intervensi. Diberikan intervensi oleh peneliti berupa pemberian tablet tambah darah selama 3 minggu dan diberikan pada saat 1 hari setelah menstruasi, diperoleh hasil sebanyak 21 responden dari 27 responden memiliki kadar Hb normal, yakni diatas atau sama dengan 12,5 g/ dl.

Dari hasil uji statistik t-test sampel berpasangan yang digunakan untuk menganalisa hipotesa alternatif yang menyatakan adapengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin, diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,862 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan, dengan  $p < \alpha$ , maka  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu setelah menstruasi terhadap kadar Hemoglobin santri putri pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian didapatkan dari 34 responden terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb saat Pre menstruasi dan Post menstruasi dengan nilai selisih rata-rata (Mean) antara kadar Hb Pre menstruasi 11,3824 dan nilai Post Pre menstruasi 12,2294, hal ini menyatakan bahwa terdapat selisih rata rata yang signifikan antara Kadar Hb Pre Menstruasi dan Post Menstruasi yakni sebesar 0,847 dari 34 responden yang didata. Berdasarkan temuan penelitian ini, harapan kedepan untuk SMAN 01 Kota Mukomuko

nantinya dapat lebih peduli tentang kesehatan remaja putri khususnya dengan salah satu caranya yakni turut mendukung dan menjalankan program pencegahan anemia yang focus program ini ditujukan kepada remaja putri. Hal ini karena dari remaja putri inilah nantinya lahir putra putri calon penerus kemajuan suatu bangsa.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan praktik yoga yang dilaksanakan selama satu hari mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2019) dan Sari & Handayani (2020) yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap perubahan fisiologis menstruasi dan cara penanganannya secara tepat.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian yang didapatkan adalah sebanyak 34 responden (100%) memiliki siklus menstruasi 21-35 hari, dan tidak ada yang </> 21-35 hari. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009 dalam Evin Dwi, P., 2018).

Dengan penggunaan umum, hari-hari siklus menstruasi diidentifikasi dengan angka yang dimulai dengan hari pertama menstruasi. Ini dimulai saat pubertas, mulai

dari usia 10 hingga 16 tahun, dan berakhir saat menopause pada usia rata-rata 51 tahun. (Rosner J., Dkk, 2022). Sejalan dengan penelitian Proverawati & Misaroh dalam Evin Dwi, P (2018) tentang menstruasi, normalnya wanita mengalami siklus menstruasi berkisar 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari dan ada yang mencapai 7-8 hari.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian didapatkan dari 34 responden terdapat 11 responden yang tidak mengalami anemia, 8 responden mengalami anemia ringan, 13 responden mengalami anemia sedang, dan 2 responden mengalami anemia berat. Penurunan produksi dan konsentrasi hemoglobin dapat menyebabkan terjadinya anemia. Adapun batas nilai konsentrasi hemoglobin pada wanita yang tidak hamil adalah: tidak anemia ( $\geq 12$  g/dl), anemia ringan (11,0-11,9 g/dl), anemia sedang (8,0-10,9 g/dl), dan anemia berat ( $< 8$  g/dl). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heny, dkk (2018) dalam judul Hubungan lama menstruasi terhadap kadar Hb pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian dengan hasil penelitian yaitu rata-rata kadar hemoglobin sebelum menstruasi 13,22 g/dl, rata-rata kadar hemoglobin sesudah menstruasi adalah 9,55 g/dl, dan rata-rata lama menstruasi adalah 5 hari.

Pada pemeriksaan Hb Post Menstruasi hasil penelitian didapatkan, dari 34 responden sebanyak 21 responden tidak mengalami anemia, 8 responden anemia ringan, 5 responden anemia sedang, dan tidak ada yang mengalami anemia berat. Sejalan dengan penelitian Eka, dkk (2023) dalam judul Pengaruh Pemberian Tablet Fe Setelah Mestruasi Selama 3 Minggu Terhadap Kadar Hb Santri Putri di Ponpes AL AMIN DS. Kajartengguli, Kec. Prambon, Kab. Sidoarjo yaitu ada pengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,805 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar Hb santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Pada saat sebelum diberikan tablet Fe, dari 30 responden yaitu 90% (27 orang) mengalami anemia/ memiliki kadar hemoglobin normal dan sisanya 10% (3 orang) mempunyai kadar hemoglobin tidak normal. Hal ini terjadi karena berbagai macam faktor penyebab, salah satunya tidak adanya pemberian tablet Fe pada remaja putri saat menstruasi. 27 responden (90%) memiliki kadar Hb tidak normal sebelum diberikan intervensi. Diberikan intervensi oleh peneliti berupa pemberian tablet tambah darah selama 3 minggu dan diberikan pada saat 1 hari setelah menstruasi, diperoleh hasil sebanyak 21 responden dari 27 responden memiliki kadar Hb normal, yakni diatas atau sama dengan 12,5 g/ dl.

Dari hasil uji statistik t-test sampel berpasangan yang digunakan untuk menganalisa hipotesa alternatif yang menyatakan adapengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin, diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,862 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan, dengan  $p < \alpha$ , maka  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu setelah menstruasi terhadap kadar Hemoglobin santri putri pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Mukomuko dengan hasil penelitian didapatkan dari 34 responden terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb

saat Pre menstruasi dan Post menstruasi dengan nilai selisih rata-rata (Mean) antara kadar Hb Pre menstruasi 11,3824 dan nilai Post Pre menstruasi 12,2294, hal ini menyatakan bahwa terdapat selisih rata-rata yang signifikan antara Kadar Hb Pre Menstruasi dan Post Menstruasi yakni sebesar 0,847 dari 34 responden yang didata. Berdasarkan temuan penelitian ini, harapan kedepan untuk SMAN 01 Kota Mukomuko nantinya dapat lebih peduli tentang kesehatan remaja putri khususnya dengan salah satu caranya yakni turut mendukung dan menjalankan program pencegahan anemia yang focus program ini ditujukan kepada remaja putri. Hal ini karena dari remaja putri inilah nantinya lahir putra putri calon penerus kemajuan suatu bangsa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pengecekan kadar HB Sebelum dan Setelah Menstruasi. diharapkan kepada pihak sekolah agar selalu bekerjasama dengan baik dengan pihak kesehatan dalam program pemantauan kesehatan remaja seperti pemberian tablet Fe secara berkala dan turut menyukseskan Program dari Dinas Kesehatan untuk memberantas anemia pada remaja, dan hasil penelitian dapat memberi informasi dan masukan tambahan pengetahuan tentang pemberian tablet Fe pada setiap remaja puteri di SMAN 1 Kota Mukomuko dan kebutuhan gizi seimbang agar kadar Hb tetap normal dan mencegah terjadinya anemia. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program kesehatan sekolah atau komunitas remaja. Selain itu, diperlukan pengabdian lanjutan dengan durasi intervensi lebih Panjang untuk menilai dampak terhadap perubahan perilaku jangka panjang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh remaja peserta atas partisipasi aktifnya, serta kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carlson LJ, Shaw ND. (2019) *Development of Ovulatory Menstrual Cycles in Adolescent Girls*. J Pediatr Adolesc Gynecol. Jun;32(3):249-253. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]
- Coast E, Lattof SR, Strong J.( 2019) *Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review*. IntJPublic Health. 64(2):293-304.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2019). *Laporan Kejadian Kesehatan Anak di Sekolah Tahun 2019*. Pengelola Program UKS Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Dinkes Kota Mukomuko (2022). *Data Pemantauan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Puskesmas*. Pengelola Program Kesga dan Gizi.
- Direktorat Jenderal Kesehatan RI. (2016). *Surat Edaran NO HK.03.03/V/0595/2016 Tentang Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Eka Delyanti, dkk. (2023). *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Setelah Mestruasi Selama 3 Minggu Terhadap Kadar Hb Santri Putri di Ponpes AL AMIN DS. Kajartengguli, Kec. Prambon, Kab. Sidoarjo*. Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurnal Mahasiswa Kesehatan Vol:2 Nomor 4
- Evin Dwi P, dkk. (2018). *Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupuntur dan Herbal Pegagan (Centela Asiatica (L))*. Journal of Vocational Health Studies
- Herwandar, Soviyati. (2020). *Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Pre Menarche dan Post Menarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramat Mulya Kuningan Tahun 2018*. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Jurnal, 11 (1), 71-82.
- Hepi Gita, Kadek. (2019). *Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi dan Kadar Hemoglobin dengan Produktivitas Kerja Tenaga Kerja Wanita di PT. Akar Wangi Gianyar*. Diploma thesis, Poltekkes Denpasar.
- Intantri Kurniati. (2022). *Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe)*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Muhammad Arifin Ilham, dkk. (2023) *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 5 Nomor 1.
- Nainggolan dkk. (2018). *The relationship of body mass index and mid-upper arm circumferences with anemia in non pregnant women aged 19-49 years in Indonesia: Analysis of 2018 Basic Health Research data*, PLOS ONE
- Pan B, Li J. (2019). *The art of oocyte meiotic arrest regulation*. *Reprod Biol Endocrinol*. [\[PMC free article\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Puskesmas Kota Mukomuko, (2022). *Data Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja*
- Rosner J, Samardzic T, Sarao MS. (2022). *Physiology, Female Reproduction*. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL) [\[PubMed\]](#)
- S, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional: Global One
- Sari, P.; Herawati, D.M.D.; Dhamayanti, M.; Hilmanto, D. (2022). *Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life*. *Nutrients*
- Sepduwiyana, H, dkk. (2018). *Hubungan lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian*, Jurnal Maternity and Neonatal Vol 2 No 5
- Villasari, Asasih. (2021). *Fisiologi Menstruasi*, Kediri Jawa Timur: STRADA PRESS
- Yenny Aulya dkk. (2022). *Analisis Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 4 Nomor 4