



**Gerakan Skrining Anemia pada Mahasiswa (GESIMA): Deteksi Dini Anemia sebagai
Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Mahasiswa**

Anissa Ermasari¹, Nita Evrianasari¹

¹Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Malahayati University, Lampung, Indonesia.
Jalan Pramuka No. 27, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung

Corresponding author: Anissa Ermasari
Email: anissa@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi pada remaja putri dan perempuan usia produktif. Kondisi ini dapat menyebabkan mudah lelah, pusing, penurunan konsentrasi, menurunnya daya tahan tubuh, serta berdampak pada produktivitas akademik dan aktivitas harian mahasiswi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini anemia pada mahasiswi melalui Gerakan Skrining Anemia pada Mahasiswa (GESIMA) sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan produktivitas mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026 di Universitas Malahayati dengan sasaran sebanyak 125 mahasiswi. Metode kegiatan meliputi persiapan, pendataan dan registrasi peserta, pemeriksaan kadar hemoglobin, pencatatan hasil, edukasi kesehatan, serta evaluasi kegiatan. Kriteria anemia yang digunakan adalah kadar hemoglobin <12 g/dL pada perempuan. Hasil skrining menunjukkan bahwa 25 mahasiswi (20%) mengalami anemia, sedangkan 100 mahasiswi (80%) tidak mengalami anemia. Kegiatan GESIMA memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran mahasiswi mengenai pentingnya pemeriksaan hemoglobin secara berkala, pengenalan tanda dan gejala anemia, serta pencegahan anemia melalui pemenuhan gizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan dalam mendukung kesehatan reproduksi dan produktivitas mahasiswa.

Kata Kunci: Anemia, Deteksi Dini, Mahasiswi, Produktivitas, Skrining Hemoglobin

ABSTRACT

Anemia remains a common health problem among adolescent girls and women of reproductive age. This condition may cause fatigue, dizziness, decreased concentration, reduced immunity, and may affect academic productivity and daily activities among female university students. This community service activity aimed to conduct early detection of anemia among female students through the Student Anemia Screening Movement (GESIMA) as an effort to improve student health and productivity. The activity was carried out on April 16, 2026, at Universitas Malahayati involving 125 female students. The methods included preparation, participant registration, hemoglobin level examination, result recording, health education, and activity evaluation. The anemia criterion used was hemoglobin level <12 g/dL in women. The screening results showed that 25 female students (20%) had anemia, while 100 female students (80%) did not have anemia. The GESIMA activity provided benefits in increasing students' awareness of the importance of regular hemoglobin screening, recognition of anemia signs and symptoms, and anemia prevention through balanced nutrition and healthy lifestyle practices. This activity is expected to become a sustainable program to support reproductive health and student productivity.

Keywords: Anemia, Early Detection, Female Students, Productivity, Hemoglobin Screening

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi pada remaja putri dan perempuan usia produktif. Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh menjadi menurun. Hemoglobin memiliki peran penting dalam mendukung metabolisme sel karena oksigen yang dibawa oleh hemoglobin dibutuhkan untuk menghasilkan energi. Apabila kadar hemoglobin rendah, jaringan tubuh tidak memperoleh suplai oksigen secara optimal. Kondisi tersebut dapat menimbulkan keluhan seperti cepat lelah, lemah, pusing, mengantuk, sakit kepala, sesak saat beraktivitas, dan penurunan kemampuan melakukan aktivitas fisik (*World Health Organization*, 2025).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia. Kerentanan ini dipengaruhi oleh meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan, kehilangan darah secara berkala melalui menstruasi, pola makan yang belum seimbang, rendahnya konsumsi protein hewani, serta kurangnya asupan zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, dan vitamin C. Selain itu, kebiasaan konsumsi teh atau kopi berdekatan dengan waktu makan dapat menghambat penyerapan zat besi. Pada perempuan tidak hamil usia 15-65 tahun, *World Health Organization* menetapkan anemia apabila kadar hemoglobin kurang dari 120 g/L atau setara dengan <12 g/dL (*World Health Organization*, 2024). Data Riskesdas 2018 juga menjadi dasar bahwa anemia masih perlu mendapat perhatian dalam program kesehatan remaja dan perempuan usia produktif di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Mahasiswi termasuk dalam kelompok remaja akhir dan perempuan usia produktif yang memiliki beban aktivitas cukup tinggi. Aktivitas mahasiswi tidak hanya terbatas pada perkuliahan di kelas, tetapi juga mencakup praktikum, diskusi kelompok, penyusunan tugas, kegiatan organisasi, pengabdian masyarakat, serta aktivitas sosial lainnya. Pada mahasiswi bidang kesehatan, tuntutan akademik sering kali lebih kompleks karena harus mengikuti pembelajaran teori, keterampilan laboratorium, praktik klinik, dan kegiatan lapangan. Dalam kondisi tersebut, kesehatan fisik menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswi untuk mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Dampak anemia terhadap produktivitas mahasiswi dapat dilihat dari dua aspek, yaitu produktivitas akademik dan produktivitas aktivitas harian. Secara akademik, anemia dapat menyebabkan mahasiswi lebih mudah merasa lelah saat mengikuti perkuliahan, kurang fokus saat menerima materi, lambat dalam menyelesaikan tugas, dan kurang optimal dalam mengikuti praktikum. Penurunan konsentrasi dan daya tahan tubuh juga dapat memengaruhi

keaktifan mahasiswi dalam diskusi, kemampuan berpikir kritis, serta kesiapan mengikuti evaluasi pembelajaran. Secara aktivitas harian, anemia dapat membuat mahasiswi kurang bertenaga dalam menjalani kegiatan kampus, organisasi, maupun aktivitas sosial. *World Health Organization* menyebutkan bahwa anemia dapat memengaruhi performa sekolah, produktivitas pada kehidupan dewasa, dan kualitas hidup secara umum (*World Health Organization*, 2025).

Anemia pada remaja putri juga memiliki dampak jangka panjang karena remaja putri merupakan calon wanita usia subur. Bila anemia tidak dicegah sejak masa remaja, perempuan dapat memasuki fase prakonsepsi dan kehamilan dengan cadangan zat besi yang rendah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur menjadi bagian penting dari peningkatan kesehatan perempuan. Kementerian Kesehatan RI menegaskan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur diharapkan memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi belajar dan produktivitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak anemia adalah deteksi dini melalui pemeriksaan kadar hemoglobin. Deteksi dini penting karena sebagian mahasiswi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami anemia. Pemeriksaan hemoglobin memberikan informasi objektif mengenai status anemia, sedangkan edukasi kesehatan membantu peserta memahami penyebab, dampak, dan cara pencegahannya. Dengan demikian, skrining tidak hanya berfungsi sebagai pemeriksaan, tetapi juga sebagai pintu masuk untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Gerakan Skrining Anemia pada Mahasiswa (GESIMA) dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat bidang kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini anemia pada mahasiswi sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan produktivitas mahasiswa. Selain pemeriksaan kadar hemoglobin, kegiatan ini juga disertai edukasi mengenai anemia, penyebab, dampak, serta upaya pencegahannya sehingga mahasiswi tidak hanya mengetahui status kesehatannya, tetapi juga mampu melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026 bertempat di Universitas Malahayati. Sasaran kegiatan adalah 125 mahasiswi perempuan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk skrining anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin dan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan mengenai anemia. Kriteria anemia yang

digunakan dalam kegiatan ini adalah kadar hemoglobin <12 g/dL pada perempuan. Pelaksanaan kegiatan GESIMA dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan berlangsung. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi internal untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan, sasaran, teknis kegiatan, pembagian tugas, serta alur pelayanan skrining. Koordinasi dilakukan agar setiap anggota tim memahami perannya masing-masing, mulai dari bagian registrasi, pemeriksaan hemoglobin, pencatatan hasil, dokumentasi, hingga pemberian edukasi kepada peserta.

Tim juga menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan skrining anemia. Alat dan bahan yang dipersiapkan meliputi alat pemeriksaan kadar hemoglobin, strip pemeriksaan, lancet, *alcohol swab*, kapas, *handscoon*, tempat sampah medis, lembar pencatatan hasil pemeriksaan, alat tulis, media edukasi, serta perlengkapan dokumentasi. Persiapan ini dilakukan untuk memastikan kegiatan pemeriksaan dapat berjalan lancar, aman, dan memperhatikan prinsip kebersihan.

Pada tahap ini, tim menyusun materi edukasi mengenai anemia. Materi disusun dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh mahasiswi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab anemia pada remaja putri, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan produktivitas belajar, serta upaya pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

2. Tahap pendataan dan registrasi peserta

Tahap pendataan dilakukan saat peserta hadir di lokasi kegiatan. Peserta diarahkan untuk melakukan registrasi terlebih dahulu. Registrasi dilakukan untuk mencatat identitas peserta, memastikan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, serta memudahkan pencatatan hasil pemeriksaan. Pada tahap ini, peserta juga diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan, manfaat pemeriksaan hemoglobin, dan alur kegiatan yang akan diikuti.

Pendataan peserta menjadi bagian penting karena hasil skrining perlu direkap secara sistematis. Data peserta digunakan untuk mengetahui jumlah mahasiswi yang mengalami anemia dan tidak anemia. Dengan pendataan yang baik, hasil kegiatan dapat disajikan secara jelas dan dapat digunakan sebagai dasar evaluasi serta tindak lanjut kegiatan kesehatan berikutnya.

3. Tahap pemeriksaan kadar hemoglobin

Pemeriksaan kadar hemoglobin merupakan kegiatan utama dalam GESIMA. Pemeriksaan dilakukan secara bergantian kepada seluruh peserta agar alur kegiatan tetap tertib. Sebelum pemeriksaan, petugas menyiapkan alat, menggunakan *handscoon*, dan memastikan area pemeriksaan dalam kondisi bersih. Ujung jari peserta dibersihkan

menggunakan *alcohol swab*, kemudian dilakukan pengambilan sampel darah kapiler menggunakan lancet.

Sampel darah kapiler yang keluar digunakan untuk pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat pemeriksaan Hb. Hasil pemeriksaan kemudian dicatat pada lembar pencatatan. Peserta dengan kadar Hb <12 g/dL dikategorikan mengalami anemia, sedangkan peserta dengan kadar Hb $\geq$ 12 g/dL dikategorikan tidak anemia. Setelah pemeriksaan, peserta diberikan informasi singkat mengenai hasil pemeriksaannya dan diarahkan untuk mengikuti edukasi kesehatan.

4. Tahap edukasi kesehatan

Edukasi kesehatan diberikan setelah pemeriksaan hemoglobin selesai dilakukan. Edukasi ini bertujuan agar peserta tidak hanya mengetahui kadar hemoglobinnnya, tetapi juga memahami makna hasil pemeriksaan tersebut. Materi edukasi meliputi definisi anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap konsentrasi dan produktivitas, serta langkah pencegahan anemia.

Pada materi penyebab anemia, peserta dijelaskan bahwa anemia pada remaja putri dapat terjadi akibat kurangnya asupan zat besi, pola makan tidak seimbang, menstruasi, kurang konsumsi protein hewani, serta kebiasaan mengonsumsi minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Pada materi pencegahan, peserta diberikan informasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, ikan, telur, hati, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa konsumsi makanan sumber vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi, sedangkan teh dan kopi sebaiknya tidak dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan. Selain edukasi gizi, peserta juga diperkenalkan pada pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran tenaga kesehatan sebagai salah satu strategi pencegahan anemia pada remaja putri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

5. Tahap evaluasi dan dokumentasi

Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Tim melakukan rekapitulasi hasil pemeriksaan kadar hemoglobin seluruh peserta. Hasil rekapitulasi dikelompokkan menjadi kategori anemia dan tidak anemia, kemudian dihitung jumlah dan persentasenya. Data tersebut digunakan untuk menggambarkan hasil skrining anemia pada mahasiswi yang mengikuti kegiatan GESIMA.

Dokumentasi dilakukan pada saat registrasi, pemeriksaan hemoglobin, pencatatan hasil, edukasi, dan foto bersama. Dokumentasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta mendukung penyusunan laporan dan artikel publikasi.

HASIL

GESIMA telah dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026 di Universitas Malahayati. Peserta kegiatan adalah 125 mahasiswi perempuan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan skrining anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin. Setelah pemeriksaan, peserta memperoleh edukasi mengenai anemia, penyebab anemia, dampak anemia, dan upaya pencegahannya.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan peserta tampak antusias mengikuti rangkaian kegiatan. Peserta mengikuti alur kegiatan mulai dari registrasi, pemeriksaan kadar hemoglobin, pencatatan hasil, hingga edukasi. Pemeriksaan dilakukan secara bergantian untuk menjaga ketertiban, kenyamanan, dan keamanan peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Foto bersama tim pelaksana dan peserta kegiatan GESIMA



Gambar 2. Proses pemeriksaan kadar hemoglobin pada mahasiswi



Gambar 3. Pencatatan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin



Gambar 4. Antusiasme peserta saat mengikuti skrining anemia



Gambar 5. Edukasi mengenai anemia kepada mahasiswi

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin, diperoleh data bahwa sebanyak 25 mahasiswi (20%) mengalami anemia, sedangkan 100 mahasiswi (80%) tidak mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswi dengan kadar hemoglobin di bawah batas normal. Temuan ini menjadi perhatian karena mahasiswi merupakan kelompok usia produktif yang membutuhkan kondisi kesehatan optimal untuk menjalankan aktivitas akademik dan nonakademik.

Tabel 1. Hasil skrining anemia pada mahasiswi

Status Anemia	Jumlah	Persentase
Anemia	25	20%
Tidak anemia	100	80%
Total	125	100%

Hasil skrining menunjukkan bahwa satu dari lima mahasiswi yang mengikuti kegiatan mengalami anemia. Temuan ini menjadi perhatian karena mahasiswi merupakan kelompok usia produktif yang membutuhkan kondisi kesehatan optimal untuk menjalankan aktivitas akademik dan nonakademik. Setelah hasil pemeriksaan diperoleh, peserta diberikan edukasi mengenai anemia agar dapat memahami kondisi kesehatannya dan melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan GESIMA menunjukkan bahwa sebanyak 20% mahasiswi mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada kelompok mahasiswi, meskipun peserta berada pada lingkungan pendidikan kesehatan. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengetahuan kesehatan tidak selalu berbanding lurus dengan status kesehatan, karena anemia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pola makan, menstruasi, aktivitas harian, kebiasaan konsumsi minuman tertentu, dan kepatuhan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi. Jika mengacu pada klasifikasi masalah kesehatan masyarakat, prevalensi anemia sebesar 20% sudah perlu mendapat perhatian karena menunjukkan adanya kelompok sasaran yang membutuhkan edukasi dan tindak lanjut.

Anemia pada mahasiswi perlu dipahami sebagai masalah yang memiliki hubungan erat dengan status gizi, kesehatan reproduksi, dan produktivitas. Mahasiswi yang mengalami anemia berpotensi mengalami penurunan kapasitas fisik karena kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan berkurangnya kemampuan darah dalam membawa oksigen. Oksigen sangat dibutuhkan dalam proses metabolisme energi. Ketika suplai oksigen tidak optimal, tubuh lebih mudah merasa lelah, lemah, dan tidak bertenaga. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswi dalam menjalani aktivitas kampus yang padat, seperti mengikuti perkuliahan, praktikum, diskusi, ujian, kegiatan organisasi, dan aktivitas sosial

lainnya. Pada konteks pendidikan tinggi, produktivitas mahasiswi tidak hanya diukur dari kehadiran di kelas, tetapi juga dari kemampuan untuk fokus, memahami materi, menyelesaikan tugas, berpartisipasi aktif, dan mempertahankan stamina selama proses pembelajaran. Anemia dapat mengganggu proses tersebut karena gejalanya sering muncul dalam bentuk mudah mengantuk, pusing, cepat lelah, dan kurang konsentrasi. Mahasiswi yang mengalami anemia mungkin tetap hadir dalam kegiatan perkuliahan, namun kualitas keterlibatannya dapat menurun. Misalnya, mahasiswi menjadi kurang aktif dalam diskusi, sulit mempertahankan fokus dalam waktu lama, atau merasa cepat lelah saat mengikuti praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa anemia dapat menjadi faktor penghambat produktivitas akademik meskipun tidak selalu terlihat secara langsung.

Kondisi anemia pada remaja putri umumnya berkaitan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat dan kehilangan darah saat menstruasi. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga terjadi kehilangan zat besi secara berkala. Apabila kehilangan tersebut tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, cadangan zat besi tubuh dapat menurun dan meningkatkan risiko anemia. Selain menstruasi, pola makan juga menjadi faktor penting. Mahasiswi sering kali memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur karena jadwal kuliah yang padat, aktivitas organisasi, atau tuntutan akademik. Kebiasaan melewatkan sarapan, memilih makanan cepat saji, rendah konsumsi protein hewani, serta kurang konsumsi sayur dan buah dapat memperburuk risiko kekurangan zat besi.

Anemia pada remaja putri juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan atau kurangnya kesadaran terhadap gejala anemia. Beberapa mahasiswi mungkin belum memahami bahwa keluhan seperti lemas, pusing, mudah mengantuk, dan sulit berkonsentrasi dapat berkaitan dengan anemia. Keluhan tersebut sering dianggap sebagai akibat kurang tidur atau aktivitas yang terlalu padat. Padahal, apabila keluhan tersebut terjadi berulang, perlu dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mengetahui kemungkinan anemia. Oleh karena itu, kegiatan GESIMA menjadi penting karena membantu mahasiswi mengenali status kesehatannya melalui pemeriksaan objektif, bukan hanya berdasarkan keluhan yang dirasakan.

Hasil skrining sebesar 20% juga menunjukkan bahwa kegiatan deteksi dini perlu dikombinasikan dengan edukasi. Pemeriksaan hemoglobin memberikan informasi mengenai status anemia, sedangkan edukasi memberikan pemahaman mengenai tindakan yang harus dilakukan setelah mengetahui hasil pemeriksaan. Tanpa edukasi, peserta mungkin hanya mengetahui angka Hb tanpa memahami maknanya. Edukasi membantu peserta memahami bahwa anemia dapat dicegah melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi

makanan sumber zat besi, konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi, serta menghindari kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi. Pencegahan anemia membutuhkan perubahan perilaku yang dilakukan secara konsisten, bukan hanya pemeriksaan satu kali.

Kegiatan edukasi dalam GESIMA juga relevan dengan upaya pemberdayaan mahasiswi. Mahasiswi tidak hanya diposisikan sebagai peserta pemeriksaan, tetapi juga sebagai individu yang mampu mengenali risiko, memahami dampak, dan melakukan pencegahan. Pendekatan ini penting karena anemia tidak dapat diselesaikan hanya melalui pemeriksaan satu kali. Pencegahan anemia membutuhkan perubahan perilaku yang berkelanjutan, seperti memperbaiki pola makan, memperhatikan konsumsi makanan sumber zat besi, menjaga kebugaran, dan melakukan pemeriksaan kesehatan bila mengalami keluhan. Dengan demikian, GESIMA tidak hanya menjadi kegiatan skrining, tetapi juga menjadi media edukasi dan pemberdayaan kesehatan bagi mahasiswa.

Anemia pada mahasiswi juga memiliki kaitan dengan kesehatan reproduksi jangka panjang. Mahasiswi merupakan bagian dari perempuan usia subur yang pada masa mendatang akan memasuki fase prakonsepsi, kehamilan, persalinan, dan nifas. Apabila anemia tidak dicegah sejak masa remaja atau usia muda, perempuan dapat memasuki masa kehamilan dengan cadangan zat besi yang rendah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan pada ibu dan bayi. Oleh karena itu, skrining anemia pada mahasiswi bukan hanya bermanfaat untuk kondisi saat ini, tetapi juga menjadi bagian dari investasi kesehatan reproduksi jangka panjang.

Temuan bahwa 80% mahasiswi tidak mengalami anemia juga tetap perlu diperhatikan. Kelompok yang tidak anemia perlu mempertahankan status kesehatannya melalui pola makan dan gaya hidup sehat. Edukasi tetap penting diberikan kepada kelompok ini agar kadar hemoglobin tetap berada dalam batas normal. Sementara itu, kelompok yang mengalami anemia perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut, seperti anjuran memperbaiki asupan gizi, meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, serta melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan apabila terdapat keluhan yang menetap atau kadar Hb sangat rendah.

Secara umum, kegiatan GESIMA menunjukkan bahwa skrining anemia dapat menjadi strategi sederhana namun bermakna dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswi. Kegiatan ini memberikan manfaat langsung berupa diketahuinya status hemoglobin peserta, sekaligus manfaat edukatif berupa peningkatan pemahaman tentang anemia. Dalam konteks perguruan tinggi, kegiatan seperti ini dapat dikembangkan menjadi program berkala karena kesehatan mahasiswi berhubungan erat dengan keberhasilan proses pembelajaran. Mahasiswi

yang sehat memiliki peluang lebih besar untuk mengikuti kegiatan akademik secara optimal, aktif dalam pembelajaran, dan produktif dalam menjalankan perannya sebagai peserta didik maupun calon tenaga kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Gerakan Skrining Anemia pada Mahasiswa (GESIMA) telah dilaksanakan pada 16 April 2026 di Universitas Malahayati dengan jumlah peserta sebanyak 125 mahasiswi. Hasil skrining menunjukkan bahwa 25 mahasiswi (20%) mengalami anemia dan 100 mahasiswi (80%) tidak mengalami anemia. Kegiatan ini bermanfaat sebagai upaya deteksi dini anemia dan peningkatan kesadaran mahasiswi mengenai pentingnya menjaga kesehatan, status gizi, dan produktivitas belajar.

Diharapkan kegiatan skrining anemia dapat dilakukan secara berkala, khususnya pada mahasiswi, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan reproduksi. Mahasiswi juga diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, menghindari konsumsi teh atau kopi berdekatan dengan waktu makan, serta melakukan pemeriksaan kesehatan apabila mengalami tanda dan gejala anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Program Studi Kebidanan, tim pelaksana kegiatan, serta seluruh mahasiswi yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Gerakan Skrining Anemia pada Mahasiswa (GESIMA).

DAFTAR PUSTAKA

- Jauregui-Lobera, I. (2014). Iron deficiency and cognitive functions. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 2087-2095. <https://doi.org/10.2147/NDT.S72491>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur> (Accessed: 28 April 2026).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Available at: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/> (Accessed: 28 April 2026).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi COVID-19 bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-pemberian-tablet-tambah-darah-ttd-bagi-remaja-putri-pada-masa-pandemi-covid-19-bagi-tenaga-kesehatan> (Accessed: 28 April 2026).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Aksi Bergizi: Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remaja-masa-kini> (Accessed: 28 April 2026).
- Nurul Arifin, A. S., Handayani, R. and Handayani, Y. (2024). Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 78-85. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.1366>
- Samson, K. L. I., Fischer, J. A. J. and Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 14(1), 224. <https://doi.org/10.3390/nu14010224>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M. and Hilmanto, D. (2022). Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: Related factors and consequences on the quality of life. *Nutrients*, 14(18), 3777. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- UNICEF. (2024). Anaemia prevalence in women of reproductive age. New York: UNICEF. Available at: https://data.unicef.org/indicator-profiles/NT_ANE_WOM_15_49/ (Accessed: 28 April 2026).
- World Health Organization. (2024). Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088542> (Accessed: 28 April 2026).
- World Health Organization. (2025). Anaemia. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> (Accessed: 28 April 2026).
- World Health Organization. (2025). Anaemia in women and children: Global Health Observatory data. Geneva: World Health Organization. Available at: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children (Accessed: 28 April 2026).