

## EDUKASI KESEHATAN PERILAKU SLEEP HYGIENE DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA ANAK REMAJA

Yunita Gabriela Madu<sup>1\*</sup>, Meyke Rosdiana<sup>2</sup>, Wirmando Wirmando<sup>3</sup>,  
Jenita Laurensia Saranga<sup>4</sup>, Mery Solon<sup>5</sup>, Matilda Martha Paseno<sup>6</sup>,  
Elmiana Bonga Linggi<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris, Makassar, Indonesia  
[yunitagabrielamadu@gmail.com](mailto:yunitagabrielamadu@gmail.com)<sup>1</sup>, [ikhepandu@gmail.com](mailto:ikhepandu@gmail.com)<sup>2</sup>, [wirmando29@gmail.com](mailto:wirmando29@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[sarangajenita@gmail.com](mailto:sarangajenita@gmail.com)<sup>4</sup>, [merrysolon100557@gmail.com](mailto:merrysolon100557@gmail.com)<sup>5</sup>, [matildastikstellamaris@gmail.com](mailto:matildastikstellamaris@gmail.com)<sup>6</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Aktivitas remaja sebelum tidur sehingga tidak dapat mendapatkan kualitas tidur yang baik yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja. Tujuan pengabdian untuk memberikan edukasi tentang perilaku *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Khatolik Rajawali Kota Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 50 anak usia remaja yang berasal dari kelas XI sejumlah 104 remaja. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi penyuluhan tentang *sleep hygiene* dan tentang anemia pada anak remaja. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini, maka tim membagikan kuesioner untuk menilai skala kualitas tidur pada anak remaja menggunakan kuesioner *ASHS (Adolescent Sleep Hygiene Scale)* versi bahasa Indonesia dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja menggunakan *rapid test* hemoglobin. Kegiatan ini terlaksana dengan baik dan lancar dan terdeteksi perilaku *sleep hygiene* yaitu dari 50 remaja didapatkan 32 (64%) memiliki perilaku *sleep hygiene* yang baik dan terdeteksinya remaja yang memiliki dengan kadar hemoglobin rendah dibawah 13.2 gr/dl sebanyak 10 (20%) sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja di SMP Katolik Rajawali memiliki perilaku *sleep hygiene* yang baik sehingga diharapkan remaja mampu mempertahankan kualitas tidur yang baik untuk mencegah terjadinya anemia pada anak remaja agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.

**Kata Kunci:** Anemia; Edukasi; Pengabdian Masyarakat; Remaja; *Sleep Hygiene*.

**Abstract:** There are many adolescent activities before going to bed so that they cannot get good quality sleep which can affect the occurrence of anemia in adolescents. The purpose of the service is to provide education about sleep hygiene behavior and hemoglobin levels in adolescents. This activity was carried out at Khatolik Rajawali Junior High School, Makassar City with a total of 50 adolescent children from class XI with a total of 104 teenagers. The activities carried out are providing counseling education about sleep hygiene and about anemia in adolescents. To evaluate the success of this activity, the team distributed a questionnaire to assess the sleep quality scale in adolescents using the Indonesian version of the *ASHS (Adolescent Sleep Hygiene Scale)* questionnaire and conducted a hemoglobin level examination in adolescents using a hemoglobin rapid test in adolescents who had sleep problems. Detected sleep hygiene behavior, namely from 50 adolescents, 32 (64%) had good sleep hygiene behavior and detected adolescents who had low hemoglobin levels below 13.2 gr / dl as much as 10 (20%) so that it can be concluded that adolescents at Rajawali Catholic Junior High School have good sleep hygiene behavior so that it is hoped that adolescents will be able to maintain good sleep quality to prevent anemia in adolescents so as not to interfere with teaching and learning activities in schools.

**Keywords:** Community Service; Education; Sleep Hygiene; Anemia; Adolescent.



#### Article History:

Received: 22-11-2022

Revised : 23-12-2022

Accepted: 27-12-2022

Online : 01-02-2023



This is an open access article under the  
*CC-BY-SA* license

## A. LATAR BELAKANG

Masalah remaja merupakan masalah yang perlu diperhatikan dalam pembangunan nasional di Indonesia. Masalah remaja terjadi karena mereka tidak dipersiapkan mengenai pengetahuan tentang aspek yang berhubungan dengan masalah peralihan dari masa anak ke dewasa. Masalah kesehatan remaja mencakup aspek fisik biologis dan mental social (BKKBN, 2019). Salah satu yang menjadi perhatian dalam tumbuh kembang anak remaja adalah permasalahan kualitas tidur pada anak remaja yang dapat mempengaruhi status kesehatan pada anak remaja. Tidur menjadi bagian penting dalam pertumbuhan baik fisik maupun perkembangan intelektual pada remaja (Moreira & Gaíva, 2013). Waktu tidur yang diperlukan oleh anak remaja sekitar 8 hingga 10 jam setiap malam agar anak terbebas dari kelelahan dan infeksi (Berman, A; Snyder, SJ; Frandsen, 2016). Pada masa remaja sangat rentan mengalami gangguan tidur yaitu pada saat memulai dan mempertahankan untuk tidur, gangguan emosional yang dapat mengganggu saat tidur (Soetjiningsih & Ranuh, 2012).

Hasil penelitian Marcdante et al., (2018) menyebutkan bahwa perilaku *sleep hygiene* salah satu yang dapat mengganggu tidur pada anak remaja. Perilaku ini merupakan tindakan yang dapat meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur yang cukup, dan kesiapsiagaan remaja mulai dari siang hari. Perilaku *sleep hygiene* yang buruk pada remaja dapat menyebabkan kurang tidur pada malam hari sehingga menyebabkan remaja cenderung mengantuk pada siang hari yang dapat mengganggu aktivitas, kurang tidur juga dapat menyebabkan remaja rentan mengalami depresi, kecemasan dan gangguan kesehatan fisik (DeLaune & Ladner, 2011). Prevalensi gangguan tidur pada anak remaja berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Keswara et al., (2019) didapatkan bahwa 64,7% anak remaja dari 119 responden mengalami kualitas tidur yang buruk .

Dampak dari kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap kesehatan remaja yaitu mengganggu konsentrasi kadar hemoglobin yang dapat menyebabkan anak menjadi anemia (Fitria & Puspita, 2020). Dampak anemia yang dialami sejak masa remaja akan menyebabkan anak ketika beranjak dewasa akan berpeluang mengalami anemia dan berdampak pada saat akan mempersiapkan kehamilan jika tidak tertangani maka akan beresiko terhadap kejadian perdarahan saat persalinan, melahirkan bayi berat badan lahir rendah, dan kelahiran prematur yang menjadi penyebab terjadinya stunting (Apriningsih & Sufyan, 2021; Reny et al., 2020).

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Nilai Hemoglobin untuk anak-anak usia 5-11 adalah 11,5 Hb (Sari & Anggraini, 2020). Sedangkan untuk anak usia 12-14 tahun adalah nilainya 12 Hb. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala (Fajriyah & Fitriyanti, 2016) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan

dari tahun 2013 sampai 2018 terdapat kenaikan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa. Proporsi kejadian anemia pada perempuan lebih besar (27,2%) dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut Pan et al., (2017) salah satu strategi yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku *sleep hygiene* melalui pendidikan kesehatan untuk mencegah terjadinya gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja. Anemia dan kualitas tidur pada remaja perlu mendapat perhatian karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Masalah kualitas tidur dan anemia tidak dapat di anggap sebagai permasalahan kecil karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang akan menghasilkan generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif (Kaimudin, N.Lestari, H.Afa, 2017).

Permasalahan di Indonesia bahwa remaja cenderung mengalami gangguan kualitas tidur akibat perilaku *sleep hygiene* yang kurang sebelum tidur yang menyebabkan gangguan konsentrasi tidak hanya itu bahwa remaja juga rentan mengalami anemia yang dapat mengganggu aktivitas remaja di sekolah yang mempengaruhi prestasi akademik remaja tidak hanya itu dampak jangka panjang anemia pada anak remaja adalah beresiko mengalami anemia sampai usia dewasa yang berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja (Keswara et al, 2019);Reni 2020).

Menurut Fitria & Puspita (2020) kualitas tidur yang tidak memadai dapat mempengaruhi motivasi remaja mengikuti aktivitas disekolah seperti menurunnya konsentrasi, kewaspadaan, cepat marah, impulsif, dan cenderung cepat merasa sedih. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu perluasan informasi kepada remaja tentang kesehatan tidur dan pencegahan anemia pada anak remaja melalui pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan di berbagai tempat salah satunya di sekolah menengah pertama. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Kepala Sekolah SMP Rajawali didapatkan beberapa permasalahan kualitas tidur dan kadar haemoglobin yang dapat mempengaruhi resiko terjadinya anemia pada anak remaja yaitu diantaranya: (1) beberapa remaja sering tertidur dikelas saat pembelajaran berlangsung; (2) beberapa remaja sering merasa cepat lelah cenderung ingin cepat pulang dari sekolah; dan (3) belum pernah diadakan tentang edukasi *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin yang merupakan hal baru di SMP Katolik Rajawali.

Oleh karena itu, kami tim pengabdian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar merasa perlu untuk memberikan edukasi tentang *sleep hygiene* dan kadar haemoglobin di SMP Katolik Rajawali Kota Makassar. Tujuan dari kegiatan edukasi *sleep hygiene* dan pemeriksaan kadar haemoglobin ini agar dapat membuat siswa/siswi mampu mempertahankan dan meningkatkan perilaku *sleep hygiene* agar mampu

mengikuti kegiatan belajar dikelas dan mencegah terjadinya anemia pada remaja.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan skrining ini dilakukan dengan berbagai tahapan, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tahapan pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan skrining

Tahap Pelaksanaan	Jenis Kegiatan	Aktivitas
Pra Kegiatan	Analisis Permasalahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi berupa penyuluhan kesehatan tentang <i>sleep hygiene</i> dan anemia pada anak remaja.</li> <li>2. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.</li> <li>3. Tim melakukan studi pendahuluan untuk menganalisis masalah dan kebutuhan yang dibuat dalam bentuk proposal dan melakukan diskusi dengan mitra (Kepala Sekolah SMP Rajawali Makassar) yaitu melibatkan siswa/i kelas IX sejumlah 50 orang mahasiswa di SMP Katolik Rajawali</li> </ol>
Kegiatan	Edukasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tim memberikan edukasi tentang perilaku <i>sleep hygiene</i> dan kadar hemoglobin pada anak remaja yang disampaikan oleh ketua Pelaksana. Materi yang disampaikan adalah pengertian tidur, kesehatan tidur, kualitas tidur, defenisi <i>sleep hygiene</i> dan 6 langkah <i>sleep hygiene</i> serta manfaatnya dengan menggunakan media <i>Flayer</i> dan LCD</li> <li>2. Materi kedua yang disampaikan oleh ketua pelaksana adalah tentang kadar hemoglobin yang dimulai dari pengertian, nilai normal hemoglobin, klasifikasi anemia, penyebab anemia pada remaja, cara mencegah anemia pada remaja dan manfaat mengkonsumsi tablet Fe pada remaja dengan menggunakan <i>leaflet</i> dan LCD</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanya Jawab dan Diskusi</li> <li>2. Pemeriks aan Skala <i>Sleep Hygiene</i></li> <li>3. Skrining Anemia pada remaja</li> </ol>	<p>Sebagai evaluasi Tim melakukan tanya jawab dan diskusi kepada mahasiswa dan memberikan <i>reward</i> kepada mahasiswa yang berhasil menjawab pertanyaan dari Tim tentang materi edukasi</p> <p>Tim melakukan pengukuran skala <i>sleep hygiene</i> pada remaja dengan menggunakan kuesioner <i>ASHS (Adolescent Sleep Hygiene Scale)</i></p> <p>Tim melakukan pemeriksaan anemia pada remaja dengan menggunakan alat <i>rapid test</i> hemoglobin</p>

Target dan luaran dari program pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan serta diketahuinya tentang perilaku *sleep hygiene* yang dilakukan remaja, edukasi dan deteksi dini anemia pada anak remaja di SMP Katolik Rajawali.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu edukasi tentang cara mendapatkan kualitas tidur kepada remaja melalui penerapan *sleep hygiene* sebelum tidur dan edukasi tentang kadar hemoglobin atau pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini dimulai dari menentukan permasalahan dilokasi khalayak sasaran. Setelah tim menemukan masalah dengan pendataan observasi di lokasi khalayak sasaran, selanjutnya tim membuat proposal lalu mengajukan kegiatan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) STIK Stella Maris.

Kegiatan selanjutnya setelah mendapatkan surat tugas dan persetujuan dari UPPM STIK Stella Maris kemudian kami melakukan pengajuan izin pelaksanaan kepada Kepala Sekolah SMP Rajawali setelah itu kami berkoordinasi dengan bidang kesiswaan untuk mengadakan penyuluhan tentang *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin pada remaja baik putri dan laki-laki. Kegiatan ini terlaksana pada tanggal Oktober – November 2022 yang diawali dengan pembuatan proposal hingga penyelesaian laporan dan publikasi ke website STIK Stella Maris Makassar. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 4 November 2022 pukul 09.30 – 11.00 di Aula SMP Rajawali yang dihadiri oleh 50 remaja yang merupakan perwakilan dari kelas IX yang memiliki masalah tidur kemudian dilakukan deteksi perilaku *sleep hygiene* dan pemeriksaan kadar haemoglobin.

#### 1. Edukasi tentang *Sleep Hygiene* dan Kadar Hemoglobin pada anak remaja

Kegiatan edukasi ini merupakan langkah awal yang dilaksanakan oleh dosen di SMP Katolik Rajawali Kota Makassar kepada seluruh kelas 9 sebanyak 104 remaja agar dapat memahami tentang perilaku tidur yang baik agar mendapatkan kualitas tidur yang memadai dan melakukan edukasi tentang kadar hemoglobin pada anak remaja. Sebelum dilakukan proses edukasi *sleep hygiene*, kadar hemoglobin, deteksi perilaku tidur dan pemeriksaan hemoglobin pada anak remaja untuk mendeteksi kejadian anemia pada remaja tim memberikan *flayer* yang berisikan informasi lengkap tentang 6 langkah penerapan *sleep hygiene* yaitu dimulai dengan tahap 1 cuci muka dan sikat gigi, tahap 2 adalah tidak mengkonsumsi kafein sebelum tidur, tahap 3 tidur di jam yang sama setiap hari, tahap 4 yaitu olahraga ringan sebelum tidur, tahap 5 jangan makan berat sebelum tidur, dan tahap 6 adalah redupkan cahaya ruangan (Pan et al., 2017; Purnama & Silalahi, 2020), yang dijelaskan pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan saat melakukan edukasi *Sleep Hygiene*



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan saat melakukan edukasi Kadar Hemoglobin pada remaja

Para remaja menyambut dengan baik proses edukasi *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin dengan penuh antusias dan interaktif bersama pemateri dan audiens yang dapat dilihat pada Gambar 3.



a



b

**Gambar 3.** (a) Sesi pertanyaan dijawab oleh siswa, dan (b) Antusias siswa saat ingin menjawab pertanyaan dari Tim

## 2. Pemeriksaan perilaku *sleep hygiene* pada remaja remaja

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan perilaku *sleep hygien* dan kadar hemoglobin pada anak remaja di SMP Katolik Rajawali. Kegiatan ini dilaksanakan untuk mendeteksi kejadian perilaku tidur yang tidak baik dan kadar hemoglobin anak remaja. Hasil pengabdian ini kami melakukan pemeriksaan 50 remaja yang merasa memiliki perilaku tidur yang kurang baik yang kami ukur menggunakan skala sleep hygiene remaja menggunakan *Adolescent Sleep Hygiene Scale* versi bahasa Indonesia dengan skala penilaian semakin tinggi skor baik jika  $< 50$ , cukup jika  $50 - 100$ , dan kurang jika nilai yang didapatkan  $> 101$  yaitu semakin baik yang dilihat dari indikator fisiologis, kognitif, emosional, lingkungan tidur, tidur siang, zat, rutinitas tidur, stabilitas tidur dan teman tidur remaja dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* di SMP Katolik Rajawali

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Baik	32	64
2	Cukup	8	16
3	Kurang	10	20
	Total	50	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan data pada tabel 1 didapatkan bahwa perilaku *sleep hygiene* pada anak remaja di SMP Katolik Rajawali didapatkan paling banyak memiliki perilaku yang baik sebanyak 32 (64%) dan yang memiliki perilaku *sleep hygiene* yang kurang sebanyak 10 (20%).

### 3. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja

Setelah itu tim melakukan pengukuran kadar hemoglobin kepada 50 remaja menggunakan alat *rapid test* haemoglobin untuk mendeteksi kejadian anemia pada siswa/siswi di SMP Katolik Rajawali yang dapat dilihat pada Gambar 4 dan Tabel 3.



**Gambar 4.** Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kadar HB Remaja di SMP Katolik Rajawali

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<13.2 gr/dl	10	20
2	13.2-17.3 gr/dl	26	52
3	>17.3 gr/dl	14	28
Total		50	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan data distribusi frekuensi kadar haemoglobin pada tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Katolik Rajawali memiliki kadar Hb yang normal sebanyak 26 (52%) namun terdapat juga kadar Hb remaja yang memiliki nilai Hb diatas nilai normal sebanyak 14 (20%) dan yang memiliki kadar Hb dibawah normal dan berpotensi mengalami anemia sebanyak 10 (20%).

### 4. Keberhasilan Solusi yang direncanakan dan Ketercapaian Target

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan kepada remaja tentang *sleep hygiene* bahwa didapatkan sebagian besar remaja di SMP Katolik Rajawali memiliki perilaku yang baik dalam melakukan rutinitas sebelum tidur agar mencapai kualitas tidur yang baik sebanyak 32 (64%) responden yang hadir hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki resiko untuk mengalami gangguan tidur karena didapatkan data bahwa yang memiliki kualitas tidur yang cukup 8 (16%) dan yang kurang sebanyak 10 (20%) sedangkan jika dilihat dari kadar hemoglobin pada anak remaja sebagian besar remaja berada pada kadar hp yang normal

13.2 – 17.3 gr/dl. Namun terdapat 10 (20%) remaja yang memiliki kadar hb yang lebih rendah dari normal hal ini dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu usia remaja yang memiliki berbagai macam aktivitas fisik dan asupan nutrisi oleh remaja di SMP Khatolik Rajawali.

Hasil lain menunjukkan bahwa kami mendapatkan ada 14 (28%) siswa yang memiliki kadar Hb lebih tinggi, hal ini berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan yang berkaitan perubahan volume plasma ketika melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan penurunan relative kadar hb dan konsentrasi oksigen dalam darah arteri sehingga merangsang terjadinya eritropoiesis (Sari & Anggraini, 2020).

Penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan melalui metode ceramah menggunakan Power Point melalui LCD. Materi penyuluhan yaitu tentang *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin yang menunjukkan tentang kondisi anemia mulai dari defenisi, tanda dan gejala, dampak dari anemia dan bagaimana cara mencegah terjadinya anemia pada anak remaja serta penjelasan tentang tatalaksana pemberian tablet FE. Setelah melakukan penyuluhan kesehatan, tim kemudian menilai pengetahuan peserta yang mengikuti yaitu remaja dengan memberikan pertanyaan dan meminta remaja untuk bertanya kepada tim. Respon dari remaja baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan dengan 9 anak remaja yang mampu menjawab dan memberikan pertanyaan yang berarti warga sangat senang mengikuti penyuluhan kesehatan ini.

Hasil pertanyaan lisan yang diberikan oleh tim juga mampu dijawab dengan baik oleh remaja yang mengikuti penyuluhan berarti bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak remaja tentang *sleep hygiene* dan anemia. Melalui penyuluhan ini pihak Sekolah sangat berterima kasih kepada tim karena membantu dalam meningkatkan pemahaman tentang *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin pada anak remaja di SMP Khatolik Rajawali Kota Makassar.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi *sleep hygiene* dan kadar hemoglobin memiliki dampak yang bermanfaat bagi remaja yang dibuktikan melalui evaluasi pertanyaan dan tanya jawab yang dapat dijelaskan dengan baik oleh remaja. Pertanyaan mampu dijawab dengan baik oleh siswa/siswi yang mengikuti penyuluhan berarti bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang *sleep hygiene* dan kadar haemoglobin. Pemeriksaan perilaku *sleep hygiene* dan skrining kejadian anemia pada siswa/siswi di SMP Katolik Rajawali didapatkan sebanyak 32 (64%) memiliki perilaku tidur yang baik dan 10 (20%) siswa beresiko mengalami anemia. Kegiatan ini perlu dilaksanakan kepada masyarakat agar para orangtua khususnya para remaja tentang perkembangan dalam masa peralihan untuk mencegah anemia pada remaja. Pembentukan kader kesehatan remaja untuk meningkatkan pengetahuan orangtua dan remaja tentang pencegahan anemia dan stunting



untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada anak remaja di setiap sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Apriningsih, A., & Sufyan, D. L. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia Remaja Putri Pada Orang Tua dan Guru Santri Madrasah. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 3(2), 104–111. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v3i2.720>
- Berman, A; Snyder, SJ; Frandsen, G. (2016). *Koizer & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*.
- BKKBN. (2019). *Sosialisasi Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Remaja*. Kampung Kb. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/postSlider/12940/101661>
- DeLaune, S. C., & Ladner, P. K. (2011). *Fundamentals of nursing: standards & practice* (4th ed). Delmar Cengage Learning.
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanti, H. M. L. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, IX(1), 1–6. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1950.tb80301.x>
- Fitria, L., & Puspita, D. I. (2020). Anemia is Associated With Dietary and Sleep Quality in Indonesian Adolescent girls: a cross-sectional study. *Public Health Science Journal*, 12(2), 136–149. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v12i2.15443>
- Kaimudin, N.Lestari, H.Afa, J. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185793.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, T. W. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, B. H., & Behrman, R. (2018). *Nelson Ilmu Kesehatan Anak Esensial*. Elsevier.
- Moreira, M., & Gaíva, M. (2013). Monitoring of Child Growth and Development: Analysis of Records of Nursing Consultations. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 5(2), 3757–3766. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2013v5n2p3757>
- Pan, H. T., Wu, L. M., & Wen, S. H. (2017). Quality of Life and Its Predictors among Children and Adolescents with Cancer. *Cancer Nursing*, 40(5), 343–351. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000433>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 56–62.
- Reny, N., Indriani, M., Rahayu, F., & Firdaus. (2020). Eduwhap Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 494–501. <http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/458/216>
- Sari, M. H. N., & Anggraini, D. D. (2020). Penyuluhan dan Deteksi Dini Anemia menuju Generasi Berkualitas pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnalempathy*. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.13>
- Soetjiningsih, & Ranuh, G. (2012). *Tumbuh Kembang Anak* (Soetjiningsih & G. Ranuh (eds.); Edisi 2). Penerbit Buku Kedokteran EGC.