



## Edukasi Anemia dan Kurang Energi Kronik Pada Wanita Usia Subur

Ririn Lestari<sup>1</sup>, Widya Maya Ningrum<sup>2</sup>, Arifah Septiane Mukti<sup>3</sup>, Kurniati Devi Purnamasari<sup>4</sup>, Siti Rohmah<sup>5</sup>, Siti Fatimah<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: [ririn.lestari@unigal.ac.id](mailto:ririn.lestari@unigal.ac.id)<sup>1</sup>

### Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-15

Diterima: 2024-01-06

Diterbitkan: 2024-04-19

Kata Kunci:

Edukasi; Anemia; WUS

Keywords:

Knowledge; Anemia; Woman of childbearing



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Ririn Lestari, Widya Maya Ningrum, Arifah Septiane Mukti, Kurniati Devi, Siti Rohmah, Siti Fatimah

Cara mensitasi artikel:

Lestari, R., Ningrum, W.M., Mukti, A.S., Purnamasari, K.D., Rohmah, S., Fatimah, S. (2024). Edukasi Anemia dan Kurang Energi Kronik Pada Wanita Usia Subur. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 79-86.

<https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>

### ABSTRAK

Berdasarkan data tahun 2018, proporsi ibu hamil yang menderita anemia tertinggi adalah 84,6% pada usia 15 hingga 24 tahun, 33,7% pada usia 25 hingga 34 tahun, dan 33,6% pada usia 35 tahun ke atas. Tujuan dari kegiatan amal ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan anemia di kalangan wanita usia subur guna mempersiapkan mereka menghadapi kehamilan yang sehat di desa Sukamulya, distrik Ciamis. Sasaran dan lokasi pelayanan ini adalah seluruh wanita usia subur yang tinggal di Dusun Caranghilir, SDN 5 Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis. Hasil yang diharapkan dari pengabdian kepada masyarakat adalah setelah dilakukan penyuluhan, perempuan usia subur akan mempunyai pengetahuan lebih. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu hasil *pretest*, sebagian besar wanita usia subur sebanyak 33 orang (95%) termasuk dalam kategori pengetahuan tidak tahu apa-apa tentang pencegahan anemia. Hasil *posttest* wanita usia subur sebagian besar yaitu 35 (100%) masuk dalam kategori pengetahuan tentang pencegahan anemia.

### ABSTRACT

Based on 2018 data, the highest proportion of pregnant women suffering from anemia is 84.6% at 15 to 24 years old, 33.7% at 25 to 34 years old, and 33.6% at 35 years old and above. The purpose of this charity event is to raise awareness of anemia among women of childbearing age to prepare them for a healthy pregnancy in Sukamulya village, Ciamis district. The target and location of this service are all women of childbearing age who live in Caranghilir Hamlet, SDN 5 Sukamulya Village, Ciamis Regency. The expected result of community service is that after counseling, women of childbearing age will have more knowledge. Based on the results of community service, namely the *pretest* results, most women of childbearing age as many as 33 people (95%) are included in the category of knowledge that does not know anything about preventing anemia. The *posttest* results of most women of childbearing age, namely 35 (100%), fall into the category of knowledge about preventing anemia.

## PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS) (ADIYATI, 2022a). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan



Ririn Lestari, Widya Maya Ningrum, Arifah Septiane Mukti, Kurniati Devi, Siti Rohmah, Siti Fatimah

berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat (Hernawati & Hernawati, 2022). Anemia adalah suatu penyakit kekurangan sel darah merah (Haninggar & Mahmud, 2023). Ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin ibu kurang dari 11g/dl pada trimester satu dan tiga, serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Anggraeni et al., 2022).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) yang dirilis di Jakarta, Persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil yaitu sebesar 37,1 persen. Hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, dari data tahun 2018, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6 persen, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 persen, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 persen, dan usia 45- 54 tahun sebesar 24 persen. Tanda ibu hamil mengalami anemia adalah pucat, glossitis, stomatitis, eodema pada kaki karena hypoproteinemia. Gejala ibu hamil yang mengalami anemia adalah lesu dan perasaan kelelahan atau merasa lemah, gangguan pencernaan dan kehilangan nafsu makan (Attaqy et al., n.d.).

Penyebab anemia dilaporkan sebagian besar adalah kekurangan zat besi (Fe). Salah satu strategi pencegahan anemia pada kehamilan dengan mengkonsumsi secara rutin tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan. Tablet zat besi yang diberikan mengandung FeSO<sub>4</sub> 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 0,25 mg, namun hasilnya belum memuaskan (Hidayah et al., n.d.) Pencegahan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, jambu) dan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan teh adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi (Sitawati & Amanda, 2023).

Tantangan yang dihadapi oleh pemerintah Indonesia adalah bagaimana menurunkan proporsi anemia pada ibu hamil. Anemia dalam kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko terjadinya pendarahan postpartum. Bila anemia terjadi sejak awal kehamilan dapat menyebabkan terjadinya persalinan prematur (Amanupunyo et al., 2018). Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi. Hal ini penting dilakukan pemeriksaan anemia pada kunjungan pertama kehamilan. Bahkan jika tidak mengalami



anemia pada saat kunjungan pertama, masih mungkin terjadi anemia pada kehamilan selanjutnya. Ibu hamil memerlukan banyak zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada diri dan janinnya (Matayane et al., 2014).

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilakukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk menurunkan prevalensi dan mencegah kegawatdaruratan pada kehamilan dan persalinan sebagai akibat dari anemia. Sehingga penulis berencana untuk memberikan edukasi tentang pencegahan anemia kepada Wanita Usia Subur untuk persiapan kehamilan. Pemberian Edukasi Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Dalam Persiapan Kehamilan Di Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Dalam Persiapan Kehamilan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tentang pengertian anemia, klasifikasi pada ibu hamil, tanda-tanda anemia, dampak serta cara pencegahan anemia pada masa kehamilan. Sehingga dampak dari kejadian anemia dapat diminimalisir.

## **METODE**

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua wanita usia subur usia 20-35 tahun di Dusun Carianghilir Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis. Sasaran kegiatan ditujukan pada wanita usia subur yang berjumlah 35 orang.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2023. Tempat pelaksanaan di ruang kelas SD Inpres Ntonggu 1 Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis.

Kegiatan penyuluhan tentang edukasi anemia pada wanita usia subur terdiri atas beberapa tahap yaitu menurut (ADIYATI, 2022b).

### **Pre-test**

Penyuluh membagikan soal *pretest* yang telah disusun dan diperbanyak sebelum penyuluh memberikan materi.

### **Pemberian Materi**

*Posttest* dan game akan dilaksanakan setelah penyampaian materi penyuluhan. Hal ini telah dijelaskan sebelum materi penyuluhan disampaikan, bertujuan agar peserta penyuluhan lebih memperhatikan saat materi penyuluhan disampaikan. Metode ceramah dan diskusi adalah metode yang digunakan saat melakukan penyuluhan. Saat pemberian materi peserta dikumpulkan dalam satu ruangan yang sama.

### **Posttest dan Game**

Pada saat game penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan memberikan *doorprize* kepada peserta penyuluhan. Game diberikan untuk membuat suasana semakin lebih nyaman dan peserta penyuluh tidak merasa jenuh selama penyuluhan berlangsung. Setelah game akan dilaksanakan *posttest*. Penyuluh memberikan soal *posttest* yang telah disiapkan kepada peserta penyuluhan (wanita usia subur). Pertanyaan pada *posttest* sama dengan pertanyaan pada saat *pretest*. Hal ini bermaksud agar peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang makanan yang mengandung zat besi dapat diukur. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil nilai *pretest* dan *posttest* pada setiap peserta penyuluh.

Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif berupa persentase yang diperoleh pada frekuensi hasil penyuluhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Adapun hasil penyuluhan tentang pencegahan Anemia pada Wanita Usia Subur di desa Sukamulya diikuti oleh 35 Wanita Usia Subur, dari RW 1, RW 2 dan RW 5, yaitu :

Tabel 1

Distribusi frekuensi hasil edukasi anemia pada wanita usia subur untuk persiapan kehamilan.

No	Edukasi		%
Awal			
1	Tahu	2	5
2	Tidak Tahu	33	95
		35	100
Akhir			
1	Tahu	35	100
2	Tidak Tahu	0	0
		35	100

### **Pembahasan**

Menurut Slamet (Hernawati & Hernawati, 2022), penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) seseorang di kalangan masyarakat. Pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari Panca Indera. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri maupun dari orang lain.

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat (Maretta et al., 2022). Ketidaksiapan kondisi fisik, mental dan kurangnya pemahaman wanita usia subur saat kehamilan ini menjadi salah satu penyebab terjadinya kondisi kegawatdaruratan yang berakibat kesakitan yang berat bahkan kematian ibu dan janinnya.

Adanya perubahan pengetahuan wanita usia subur menunjukkan bahwa peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan tentang pencegahan anemia. Anemia pada WUS dapat dicegah salah satunya dengan mengkonsumsi tablet Fe yang harus diminum secara teratur selama masa kehamilan (Djannah & Wisudawati, 2023). Jika Anemia pada ibu hamil dapat dicegah berarti kita dapat mencegah hal-hal yang terjadi akibat anemia. Seperti Abortus, Ketuban Pecah Dini, Perdarahan *Postpartum*, Kala I lama, dan Berat badan lahir rendah (BBLR).

## SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada WUS untuk persiapan kehamilan di desa Ntonggu adalah adanya peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur tentang definisi Anemia pada ibu hamil, klasifikasi anemia pada ibu hamil, tanda-tanda anemia, dampak serta cara pencegahan anemia pada masa kehamilan setelah dilakukan penyuluhan.

Adapun saran yang dapat direkomendasikan dalam penelitian ini adalah (1) perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang anemia WUS bukan hanya Pada beberapa RT/RW saja tetapi ditingkat Desa dan kecamatan agar cakupan peserta bertambah banyak; (2) perlu diadakan program pemeriksaan kadar Hemoglobin dalam darah pada Wanita Usia Subur di Desa Ntonggu; (3) perlu dilakukan pemberian tablet tambah darah (Fe) pada Wanita Usia Subur sebagai langkah pencegahan anemia untuk persiapan kehamilan; dan (4) sebaiknya dalam pelaksanaan Kegiatan perlu melibatkan remaja agar remaja juga mendapatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia untuk persiapan kehamilan.

Ririn Lestari, Widya Maya Ningrum, Arifah Septiane Mukti, Kurniati Devi, Siti Rohmah, Siti Fatimah

#### DAFTAR PUSTAKA

- ADIYATI, I. R. A. R. U. M. (2022a). Edukasi Kesehatan Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Di Desa Tegorejo Kendal dan Kelurahan Cigugur Cimahi. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*. <https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.59742>
- ADIYATI, I. R. A. R. U. M. (2022b). Edukasi Kesehatan Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Di Desa Tegorejo Kendal dan Kelurahan Cigugur Cimahi. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*. <https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.59742>
- Amanupunnyo, N. A., Amanupunnyo, N. A., Shaluhiyah, Z., Shaluhiyah, Z., Shaluhiyah, Z., Margawati, A., & Margawati, A. (2018). Analisis Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kairatu Seram Barat. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i2.134>
- Anggraeni, D. T., Anggraeni, D. T., Isnainyah, M., Isnainyah, M., Baskara, S. C., Baskara, S. C., Ananda, P. R., Ananda, P. R., Imanuel, H. J., Imanuel, H. J., Pratama, S. D., & Pratama, S. D. (2022). Program Pencegahan Stunting dimulai dari Ibu Hamil di Posyandu Kelurahan Sawangan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7504>
- Attaqy, F. C., Kalsum, U., Syukri, M., Studi, P., Kesehatan, I., & Kedokteran, F. (n.d.). *DETERMINAN ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR (15-49 TAHUN) PERNAH HAMIL DI INDONESIA*.
- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- Haninggar, R. D., & Mahmud, A. (2023). - Efektivitas Media Poster Pencegahan Anemia terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1121>
- Hernawati, Y., & Hernawati, Y. (2022). Pengaruh Penyuluhan tentang Anemia terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Besi di Klinik Bumi Sehat Bahagia Kota Bandung 2020. *Sehat Masada: Jurnal Penelitian Kesehatan*. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.275>
- Hidayah, N., Keperawatan, J., & Kudus, S. M. (n.d.). *ANALISIS FAKTOR PENYEBAB ANEMIA*



*WANITA USIA SUBUR DI DESA JEPANG PAKIS KABUPATEN KUDUS.*

- Maretta, M. Y., Maretta, M. Y., Andhikantias, Y. R., Andhikantias, Y. R., Agussafutri, W. D., & Agussafutri, W. D. (2022). Optimalisasi Pengetahuan Kader Tentang Persiapan Kehamilan Sehat Melalui Edukasi dengan Video. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*. <https://doi.org/10.30595/jppm.v6i1.11556>
- Matayane, S. G., Bolang, A. S. L., Kawengian, S. E. S., Skripsi, K., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Ilmu, B., Fakultas, G., Universitas, K., & Manado, S. R. (2014). HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI Email. In *Jurnal e-Biomedik (eBM)* (Vol. 2, Issue 3).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Sitawati, S., & Amanda, F. (2023). Pencegahan Anemia dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*. <https://doi.org/10.37294/jai.v2i2.478>

Ririn Lestari, Widya Maya Ningrum, Arifah Septiane Mukti, Kurniati Devi, Siti Rohmah, Siti Fatimah

