

PEMBERDAYAAN PADA CATIN UNTUK MENCEGAH ANEMIA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN PRAKONSEPSI IBU DAN ANAK

Syke Shelia Putri¹, Siska Wulandari Telembanua², Wendi Idol Surya Ningsih Gulo³, Nur Azizah⁴,
Marlina Simbolon⁵

STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}

sheliaputri6452@gmail.com¹

Received: 14-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja dan calon pengantin mengenai pencegahan anemia serta persiapan kehamilan yang sehat guna menurunkan risiko komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi interaktif, yang dilengkapi dengan media edukasi berupa poster dan leaflet. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan setelah sesi pemaparan guna memperdalam pemahaman mereka. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup dalam mencegah anemia. Analisis data dengan bantuan software SPSS menunjukkan nilai signifikansi (P-value) sebesar 0.000, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara pemberian tablet tambah darah dengan peningkatan kesadaran kesehatan reproduksi bagi calon pengantin. Selain itu, peserta memahami dampak anemia terhadap kehamilan, termasuk risiko perdarahan, kelahiran prematur, dan stunting pada bayi. Simpulan, kegiatan psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman calon pengantin tentang pencegahan anemia melalui pemberian tablet tambah darah, pola makan bergizi, serta perbaikan pola istirahat. Diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan prakonsepsi ibu dan anak.

Kata Kunci: Pencegahan Anemia, Psikoedukasi, Calon Pengantin, Tablet Tambah Darah, Kesehatan Prakonsepsi

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi yang menjadi titik awal perkembangan kesehatan ibu dan anak yang dapat dipersiapkan sejak dini (Eva Lestari, Zahroh Shaluhiah, and Mateus Sakundarno Adi 2023). Kesehatan prakonsepsi adalah bagian dari kesehatan secara keseluruhan baik laki-laki dan perempuan selama masa reproduksinya (Yulivantina, Mufdlilah, and Kurniawati 2021). Calon pengantin merupakan kelompok wanita yang akan mempersiapkan kehamilan dan menyusui yang nantinya akan menjadi generasi penerus bangsa (Mastuti, Yolandia, and Sugesti 2023)V. Menjaga kecukupan gizi dan kesehatan reproduksi sangat penting bagi calon pengantin dan berperan menyediakan cadangan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjadikan kehamilan yang sehat. Calon pengantin sangat rentan terkena anemia karena kehilangan zat gizi dari menstruasi setiap bulannya. Selain itu banyak calon pengantin yang kekurangan asupan gizi makanan dan tidak menjaga pola istirahat yang baik seperti kelelahan, jam tidur tidak teratur dan melakukan aktivitas yang berat sehingga menyebabkan penurunan kapasitas atau kemampuan produktifitas kerja. Anemia mempunyai dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun panjang. Pada ibu hamil yang mengalami anemia mengakibatkan kurangnya oksigen yang di transfer oleh tubuh maupun sel otak dan uterus (Mastuti et al. 2023). Kurangnya oksigen dalam darah dapat menyebabkan perdarahan bahkan mengakibatkan kematian pada ibu dan janinya (Hendriani, Fatimah,

and Siti Fatimah 2020).

Anemia adalah suatu kondisi dengan jumlah sel darah merah serta konsentrasi hemoglobin yang ada di dalam tubuh lebih rendah dari normalnya (Basith, Agustina, and Diani 2018). Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen (O₂) ke dalam tubuh, jika sel darah merah terlalu sedikit akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia adalah suatu kondisi dimana terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin. Kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 13gr/dl, sedangkan pada perempuan adalah 12 gr/dl (Zanuarisma 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) anemia adalah suatu kondisi yang ditunjukkan dengan kadar Hemoglobin lebih rendah dari normalnya yaitu pada wanita dewasa <12 gr/dL dan pada laki laki dewasa <13 gr/Dl. Angka kejadian anemia tahun 2019 pada wanita usia 15-49 tahun berkisar 29,9% (95% ketidakpastian interval (UI) 27,0%, 32,8%) pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas 2018) angka kejadian anemia di Indonesia sebanyak 32% dan dinyatakan masih tinggi. Angka kejadian anemia pada wanita yang belum hamil di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja wanita. Hal ini menunjukkan jumlah prevalensi calon pengantin di Indonesia yang mengalami anemia cukup besar, namun pada jumlah kunjungan Catin Puskesmas Medan Denai mulai dari Januari-Desember tahun 2023 sebanyak 234 orang dan catin yang mengalami anemia ada 2 orang. Anemia ini terjadi disebabkan karena kondisi stress, menstruasi, serta terlambat makanan (Kaimudin NI, Lestari H, and Afa JR 2017).

Penyebab anemia paling umum yaitu karena kekurangan zat besi pada tubuh serta dapat mengurangi kapasitas fisik, mental, ketahanan terhadap infeksi, kesehatan reproduksi, dan kualitas hidup. Untuk itu zat besi sangat diperlukan pada keadaan anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi dapat didiagnosis dengan cara anamnesis, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Penatalaksanaan anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan pemberian zat besi secara oral, secara intramuskular dan transfusi darah. Penyebab tingginya anemia pada wanita usia subur terutama calon pengantin umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A (Candrawati, Hidayani, and Sari 2024). Gejala anemia secara umum adalah lemah, tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat dan cepat, jantung berdebar dan roaring in the ears). Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi yaitu kebutuhan yang meningkat, asupan zat besi yang berkurang, infeksi, dan perdarahan saluran cerna dan juga terdapat faktor – faktor lainnya. Anemia dapat disebabkan karena defisiensi zat besi yaitu: kehilangan darah secara kronis, penyerapan yang tidak adekuat pada asupan zat besi adapun seperti faktor lama menstruasi yang lebih banyak dan waktunya yang lebih panjang. Wanita biasanya cenderung sekali memperhatikan bentuk tubuh dengan cara diet sehingga banyak membatasi konsumsi makanan yang menjadi pantangannya dan terjadi pemenuhan gizi yang kurang, maka cadangan besi banyak yang di bongkar (Yuniarti and Zakiah 2021). Kondisi seperti inilah mempercepat terjadinya anemia.

Kebutuhan zat gizi pada simpanan zat besi dalam tubuh akan memproduksi darah dengan hemoglobin sedikit yang pada akhirnya menyebabkan anemia gizixi besi, asupan zat besi dan protein, vitamin C, asam folat akan mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin darah dalam tubuh manusia. Asam folat merupakan komponen utama dalam pembentukan sel darah merah, Vitamin B dapat mempengaruhi produksi sel darah merah, Vitamin C juga berperan dalam zat besi di usus, Vitamin C ialah antioksidan yang dapat melindungi sel darah merah yang berperan mempengaruhi eritrosit. Penyakit

infeksi dan infeksi parasit di negara berkembang juga dapat meningkatkan kebutuhan zat besi dan memperbesar peluang terjadinya anemia gizi besi (Thamrin and Masnilawati 2021). Infeksi mempengaruhi asupan makanan, absorpsi, penyimpanan dan penggunaan berbagai zat gizi (Ayupir 2021). Upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan gizi dengan memeberikan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung sekurang kurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Dengan pemberian dosis yang benar dan tepat sehingga dapat meningkatkan cadangan zat besi pada dalam tubuh. Asupan makanan sumber zat besi perlu ditingkatkan dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi dalam jumlah yang sesuai dengan AKG. Sumber makanan hewani yang kaya zat besi seperti hati ikan, daging, dan unggas sedangkan sumber makanan nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan, untuk meningkatkan penyerapan zat besi dengan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C. Dampak dari kekurangan zat besi memang tidak terlalu terlihat, tetapi menyebabkan penurunan kapasitas kerja pada ketahanan tubuh, kurangnya nafsu makan, takikardia, dan kardiomegali serta menurunnya resistensi terhadap infeksi yang berdampak pada imun tubuh.

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan RISKESDAS 2018 meningkat signifikan dari tahun 2013 (37,1%) ke tahun 2018 (48,9%). Prevalensi anemia di provinsi Sumatera Utara berada pada kisaran 15 sampai 39% (Dinkes Sumatera Utara, 2019). Kejadian anemia juga disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk, kebiasaan makan yang sering tidak teratur, jajan sembarangan, sering tidak makan pagi, serta kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Kebiasaan konsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti kopi dan teh.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah, dan diskusi yang ditujukan khusus bagi remaja dan calon pengantin. Penggunaan metode ceramah bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mencakup topik tentang pencegahan anemia dan persiapan kehamilan yang sehat. Yang dapat menerapkannya sejak dini adapun memaparkan contoh kasus nyata dampak dari anemia mulai dari yang ringan sampai anemia berat pada saat masa kehamilannya. Sebelum kegiatan berlangsung, para peserta yang hadir dibagikan poster dan leaflet mengenai pencegahan anemia dan setelah kegiatan selesai para peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab. Hal ini guna untuk mengasah pemahaman para peserta setelah sebelumnya sudah dipaparkan materi mengenai pencegahan anemia.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang mencakup upaya-upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia antara lain dalam hal perluasan wawasan, pengetahuan maupun peningkatan keterampilan yang dilakukan oleh civitas akademika sebagai perwujudan dharma bakti serta wujud kepedulian untuk berperan aktif meningkatkan kesejahteraan dan memberdayakan masyarakat luas terlebih bagi masyarakat ekonomi lemah. Berdasarkan studi Hasil analisa data bantuan software SPSS menunjukkan bahwa diperoleh nilai sebesar P-value atau nilai sig. = 0.000, yang berarti mempunyai nilai yang lebih kecil dari 0.05. Dari nilai yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan antara pemberian tablet tambah darah dengan pengetahuan dan kesadaran kesehatan reproduksi bagi calon pengantin.

Sesuai dengan WHO anemia ada beberapa pengelompokan berdasarkan umur yaitu pada anak usia 6-59 bulan <11 gr/dl, anak usia 5-11 tahun <11,5 gr/dl, anak usia 12-14 tahun <12 gr/dl, WUS tidak hamil <12gr/dl, ibu hamil <11gr/dl, dan pada laki-laki usia >15 tahun <13 gr/dl. Kadar hemoglobin di setiap individu berbeda beda karena tergantung pada usia, jenis kelamin, ketinggian daerah tempat tinggal, kebiasaan merokok. Serta penyakit yang mempengaruhi sintesis dari hemoglobin (Putri, 2020).



Gambar 2. Memberikan Penyuluhan mengenai anemia

Pada calon pengantin yang mengalami anemia harus segera diatasi sebelum menikah karena bisa menyebabkan keberlanjutan hingga pada kehamilan. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan, eklamsia, kelahiran bayi berat lahir rendah, ketuban pecah dini, dan anemia pada masa intranatal dapat menyebabkan tenaga untuk mengemban tidak adekuat serta berdampak pada bayi yang dilahirkan dapat menyebabkan stunting. Untuk mengatasi dan melakukan pencegahan anemia tim pengabmas memberikan asuhan kebidanan dengan memberikan tablet penambah darah yang diminum 1X sehari sebelum tidur dengan menggunakan air putih atau dengan jus jeruk, lalu tidak diperkenankan minum dengan kopi, teh ataupun susu karena dapat menghambat proses penyerapan zat besi di dalam tubuh, selain itu menganjurkan untuk mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli, dll beserta buah buahan yang mengandung vitamin C, serta menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang ada sumber zat besi nya yaitu kentang, daging sapi, telur ayam, kacang kedelai, tahu, kerang dan menganjurkan responden untuk memperbaiki pola istirahat yang cukup yaitu tidak beraktivitas yang berat atau berlebihan karena akan menyebabkan kelelahan, lalu tidak begadang di malam hari. Pada calon pengantin yang mengalami anemia harus segera diatasi sebelum menikah karena bisa menyebabkan keberlanjutan hingga pada kehamilan. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan, eklamsia, kelahiran bayi berat lahir rendah, ketuban pecah dini, dan anemia pada masa intranatal dapat menyebabkan tenaga untuk mengemban tidak adekuat serta berdampak pada bayi yang dilahirkan dapat menyebabkan stunting.



Gambar 3. Sosialisasi pada wanita mengenai anemia

Hasil kegiatan psikoedukasi tentang pemberdayaan mencegah anemia untuk meningkatkan kualitas kesehatan prakonsepsi ibu dan anak menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Peserta memahami bahwa anemia dapat berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin, termasuk risiko perdarahan, eklamsia, dan kelahiran prematur. Melalui sesi ceramah dan diskusi interaktif, peserta juga diberikan contoh nyata tentang dampak anemia pada kehamilan, yang semakin memperkuat kesadaran mereka mengenai urgensi tindakan pencegahan. Media edukasi seperti poster dan leaflet membantu peserta dalam memahami informasi dengan lebih jelas, sementara sesi tanya jawab memungkinkan mereka menggali lebih dalam terkait topik yang dibahas. Selain itu, hasil analisis data dengan bantuan software SPSS menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran kesehatan reproduksi bagi calon pengantin, dengan nilai signifikansi (P-value) sebesar 0.000.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pemberian edukasi dan suplementasi zat besi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan sehat dalam mencegah anemia. Peserta juga mendapatkan informasi mengenai kadar hemoglobin normal berdasarkan usia dan kelompok tertentu, serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola makan, kebiasaan merokok, dan kondisi lingkungan. Dengan meningkatnya pemahaman peserta, diharapkan mereka dapat menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga pola makan seimbang dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta menghindari konsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti teh, kopi, dan susu saat mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, pola istirahat yang cukup juga menjadi faktor penting dalam mencegah anemia. Melalui kegiatan ini, diharapkan calon pengantin dapat mempersiapkan kehamilan dengan lebih baik, sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil serta mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan anak di masa mendatang.

KESIMPULAN

Bahwa psikoedukasi tentang pencegahan anemia untuk kualitas kesehatan kontrasepsi ibu dan anak meningkatkan pengetahuan bagi catin tentang bagaimana cara

mencegahnya dan mengatasinya terhadap anemia yaitu Dengan pemberian tablet penambah darah dan suplemen vitamin C serta edukasi mengenai perbaikan pola istirahat dan pola makan yang baik resiko anemia dapat di tangani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayupir, Ariyanto. 2021. "Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Hemoglobin Remaja Putri." *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development* 5(3):441–51.
- Basith, Abdul, Rismia Agustina, and Noor Diani. 2018. "Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Nursing Arts* 12(2):78–90. doi: 10.36741/jna.v12i2.78.
- Candrawati, Elly, Hidayani Hidayani, and Agustina Sari. 2024. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Calon Pengantin Terhadap Kejadian Anemia Pada Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Cipayung Tahun 2023." *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah* 1(2):105–15. doi: 10.62335/m29xan88.
- Eva Lestari, Zahroh Shaluhiah, and Mateus Sakundarno Adi. 2023. "Intervensi Pencegahan Stunting Pada Masa Prakonsepsi : Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6(2):214–21. doi: 10.56338/mppki.v6i2.2994.
- Hendriani, Nani, Sundari Fatimah, and Okta Zenita Siti Fatimah. 2020. "Gambaran Karakteristik Calon Pengantin Tentang Tanda Bahaya Anemia Di Puskesmas Makasar Jakarta Timur." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 12(1):62–69. doi: 10.37012/jik.v12i1.182.
- Kaimudin NI, Lestari H, and Afa JR. 2017. "Skrining Dan Determina Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(6):1–10.
- Mastuti, Sri Rahayu, Rita Ayu Yolandia, and Retno Sugesti. 2023. "Hubungan Kebiasaan Makan,Suplemen Zat Besi,Dan KEK Dengan Anemia Pada Calon Pengantin." *Jurnal Riset Ilmiah* 2(5):1442–50.
- Thamrin, Halida, and Andi Masnilawati. 2021. "Hubungan Antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Kebidanan." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 12(April 2021):30–33. doi: 10.33846/sf12nk206.
- Yulivantina, Eka Vicky, Mufdlilah Mufdlilah, and Herlin Fitriana Kurniawati. 2021. "Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi Pada Calon Pengantin Perempuan." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 8(1):47. doi: 10.22146/jkr.55481.
- Yuniarti, and Zakiah. 2021. "Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(7):2253–62.
- Zanuarisma, Elsa. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin Tentang Tanda Bahaya Anemia Dengan Status Anemia Di Kantor Urusan Agama (Kua) Tenganan." 3.