
EDUKASI CALON PENGANTIN BEBAS ANEMIA

Education of Prospective Brides To Be Anemia-Free

Siti Rukama¹, Novalia Widya Ningrum¹, Ida Fitriyani², Fitri Yuliana¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

²Puskesmas Lampihong

*Korespondensi: siti.rukama@gmail.com

Diterima: 29 Mei 2025

Dipublikasikan: 31 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Kejadian anemia muncul saat seorang kurang memperhatikan konsumsi zat besinya agar dapat menjaga mereka memiliki energi. Penanganan anemia memerlukan pendekatan multidimensi, pendekatan yang menggabungkan kesadaran individu, program penjangkauan masyarakat, dan kolaborasi aktif dengan penyedia layanan kesehatan untuk memastikan pemahaman yang luas dan tindakan pencegahan.

Tujuan: Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang anemia kepada calon pengantin.

Metode: Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan diskusi tanya jawab.

Hasil: Hasil yang didapatkan berupa peningkatan pengetahuan dari peserta penyuluhan.

Simpulan: Melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kata kunci: Anemia, edukasi

ABSTRACT

Introduction: Anemia occurs when an individual fails to maintain sufficient iron intake, resulting in inadequate energy levels. Addressing anemia requires a multidimensional approach, one that combines individual awareness, community outreach programs, and active collaboration with healthcare providers to ensure widespread understanding and preventive measures.

Objectives: The purpose of this community service is to educate prospective brides and grooms about anemia.

Methods: The methods used are counseling and discussions.

Results: The results obtained are in the form of increased knowledge from counseling participants.

Conclusion: Through education, public knowledge can be increased.

Keywords: Anemia, education

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan zat besi sering kali menjadi faktor utama penyebab anemia. Pengetahuan tentang anemia sangat penting untuk pencegahan dan pengelolannya. (Hidayati et al, 2025; Zuleha et al, 2025).

Umur seorang ibu berkaitan dengan alat-alat reproduksi ibu. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20–35 tahun. Kehamilan diusia < 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan anemia karenapada kehamilan diusia < 20 tahun secarabiologis belum optimal emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya. Sedangkan pada usia > 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering menimpa diusia ini. Pada usia kurang dari 20 tahun

cenderung mudah mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut fungsi reproduksi ibu belum optimal untuk terjadi kehamilan dan persalinan sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu pada saat mengalami kehamilan. Responden yang tidak mengalami anemia dapat disebabkan karena pada masa kehamilan telah melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, sehingga mendapatkan nasihat dari tenaga kesehatan, terutama bidan dalam hal pemenuhan nutrisi agar tidak terjadi anemia, dan pada trimester III, ibu cenderung mengalami peningkatan nafsu makan sehingga nutrisi yang masuk ke dalam tubuh juga lebih adekuat sehingga tidak terjadi anemia (Rahmahani et al, 2023).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah di Puskesmas Lampihong, yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi memberikan edukasi para remaja calon pengantin untuk persiapan kehamilan yang akan bekerjasama dengan Pihak Puskesmas, bidan desa dan bidan pemegang program. Kemudian ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara offline yang kemudian dilakukan evaluasi Setelah kegiatan telah dilaksanakan. Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada Senin tanggal 03 Februari 2025 dengan peserta berjumlah 5 orang.



Gambar 1. Leaflet edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan di Puskesmas Lampihong dengan sasaran remaja didapatkan dengan dibagikannya leaflet, mereka memiliki respon yang positif dalam kegiatan ini, mereka sangat kooperatif selama kegiatan ini berlangsung. Hal ini dikarenakan, dengan adanya kegiatan ini, ibu mendapatkan tambahan informasi yang nantinya akan membentuk sebuah pemahaman dalam pembentukan sikap remaja calon pengantin untuk persiapan kehamilannya.

Edukasi komunitas efektif meningkatkan pemahaman tentang anemia dan pencegahannya. Untuk perubahan jangka panjang, dibutuhkan program berkelanjutan, pelatihan kader remaja, serta akses makanan bergizi dan suplementasi zat besi (Aisha et al, 2025).

Pentingnya penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi bagi para peserta, tetapi juga membangun kesadaran tentang pencegahan anemia melalui gaya hidup sehat. Melalui kegiatan ini, remaja calon pengantin belajar untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi mereka, termasuk konsumsi makanan yang kaya zat besi dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet Fe. Aspek ini, jika diterapkan secara konsisten, dapat mendukung kesehatan reproduksi mereka dan mencegah risiko anemia selama masa kehamilan.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Untuk memastikan keberlanjutan program ini, dibutuhkan perhatian yang konsisten terhadap edukasi nutrisi dan pencegahan anemia, terutama di kalangan remaja calon pengantin. Penekanan khusus pada kolaborasi lintas sektoral, seperti melibatkan sekolah, organisasi pemuda, dan penyuluh kesehatan, dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan dampak kegiatan. Selain itu, integrasi teknologi modern seperti aplikasi edukasi interaktif atau kampanye media sosial dapat membantu menjangkau audiensi yang lebih luas dan memperkuat pesan yang disampaikan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi menjadi elemen penting dalam membentuk pemahaman yang lebih baik terkait anemia, khususnya di kalangan remaja. Partisipasi aktif para peserta juga mencerminkan pentingnya pendekatan berbasis komunitas untuk menciptakan perubahan yang signifikan dalam upaya pencegahan anemia. Selain itu, kolaborasi dengan pihak-pihak seperti Puskesmas dan bidan desa memberikan kontribusi penting dalam memastikan edukasi dapat dilakukan secara menyeluruh dengan hasil yang optimal.

REFERENSI

- Aisha, D., Rohimah, R., Saputra, E. A. ., Muslimah, N. ., & Rusdiana, N. . (2025). Upaya Meningkatkan Kesadaran Dan Pengetahuan Anemia Di Kalangan Pemuda Desa Rancagede Melalui Edukasi. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(2), 138–145. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i2.692>
- Hidayati, Handayani, L. ., Noval, & Iswandari, N. D. . (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 241–248. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.649>

- Rahmahani, I. W., Rahmawati, D. ., & Melviani, M. (2023). Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2022. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(6), 285–292. <https://doi.org/10.63004/hrji.v1i6.226>
- Zuleha, Handayani, L. ., Yunita, L. ., & Kabuhung, E. I. . (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 249–256. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.651>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.