



Anemia Aware: Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Anemia Melalui Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat

Meta Endimar Septiyana¹ dan Sri Rahayu²

^{1,2} Akademi Kebidanan Alifa - Lampung

meta.endimar.septiyana@alifa.ac.id¹, sri.rahayu@alifa.ac.id²

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, baik di daerah pedesaan dan perkotaan. Anemia adalah masalah yang serius karena dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kehilangan energi, kekurangan oksigen, dan gangguan kesehatan jangka panjang. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang anemia setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang anemia. Jenis penelitian eksperimen *Pre-test* dan *Post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta posyandu pada wilayah kerja Puskesmas Gisting. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, dapat terlihat bahwa dari 24 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 14 (58,3 %) peserta yang mengetahui apa itu penyakit anemia serta bagaimana cara pencegahannya (tabel 1). Setelah kami memberikan materi tentang anemia lalu diberikan pertanyaan kembali (Post Test). Hasil yang didapat bahwa dari 24 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 21 (87,5%) peserta mengetahui dan dapat menyebutkan satu persatu urutan dari materi ataupun pencegahan anemia tersebut dan 3 (12,5%) yang belum paham terhadap materi yang diberikan. Program ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang anemia serta langkah-langkah pencegahannya. Melalui penyuluhan kesehatan yang terarah, masyarakat dapat memahami lebih baik tentang anemia, termasuk gejala, penyebab, dan cara-cara pencegahannya.

Kata Kunci: *Anemia, Kesehatan, Penyuluhan Kesehatan, Pencegahan Anemia*

Abstract

Anemia is a serious public health problem, both in rural and urban areas. Anemia is a serious problem because it can cause various health problems, including loss of energy, lack of oxygen, and long-term health problems. This article aims to determine the increase in public knowledge about anemia after being given health education about anemia. Types of experimental research Pre-test and Post-test. The subjects in this research were posyandu participants in the Gisting Community Health Center working area. Based on the results of community service, it can be seen that of the 24 people who took part in this activity, only 14 (58.3%) participants knew what anemia was and how to prevent it (table 1). After we provided material about anemia, we were then given questions again (Post Test). The results obtained were that of the 24 participants who took part in this activity, 21 (87.5%) participants knew and could mention one by one the sequence of the material or prevention of anemia and 3 (12.5%) did not understand the material provided. This program has a significant role in increasing public awareness about anemia and steps to prevent it. Through targeted health education, people can understand anemia better, including its symptoms, causes and ways to prevent it.

Keywords: *Anemia, Health, Health Education, Anemia Prevention*



Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, baik di daerah pedesaan dan perkotaan. Anemia dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan individu, terutama pada ibu hamil dan anak-anak. Anemia adalah masalah yang serius karena dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kehilangan energi, kekurangan oksigen, dan gangguan kesehatan jangka panjang. Anemia juga dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi saat hamil, seperti hemorragia, kematian ibu hamil, dan gangguan pada bayi. Anemia dapat mengakibatkan kehilangan produktivitas, kemungkinan kematian, dan pengurangan kualitas hidup (Sulistyaningsih & Sukoharjo, 2017; Zulfa, 2023). Meskipun terdapat upaya pencegahan dan pengobatan yang tersedia, kesadaran masyarakat tentang anemia dan upaya pencegahannya masih belum optimal.

Melalui program pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat di Kabupaten Tanggamus khususnya di wilayah kerja Puskesmas Gisting tentang pentingnya pencegahan anemia dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan yang terarah dan informatif, diharapkan masyarakat dapat memahami penyebab, gejala, serta cara-cara untuk mencegah dan mengelola anemia dengan lebih baik. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam mengadopsi gaya hidup sehat dan pola makan yang mengandung zat besi dan nutrisi penting lainnya guna mencegah anemia. Dengan demikian, melalui kolaborasi antara berbagai pihak terkait, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Tanggamus, serta mengurangi prevalensi anemia.

Metode Pelaksanaan

Jenis penelitian eksperimen *Pre-test* dan *Post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta posyandu pada wilayah kerja Puskesmas Gisting. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan Fokus Group Diskusi. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan yaitu sound system, flipchart serta leaflet yang diberikan kepada tiap masyarakat yang hadir. Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu-ibu yang berjumlah 24 orang. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Tahap persiapan berupa pertemuan dengan instansi tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu



pertemuan dengan kepala puskesmas, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan hingga melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan ceramah dan FGD kepada kader dan masyarakat, sementara tahap monitoring evaluasi dilakukan dalam bentuk Post test peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Anemia dan Pencegahannya Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Tekanan Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	14	58,3	21	87,5
Kurang	10	41,6	3	12,5
Total	24	100	24	100

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai Anemia Aware: Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Anemia Melalui Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Gisting, Tanggamus, diikuti oleh masyarakat dan kader Kesehatan. Pengabdi berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Kader Kesehatan untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut. Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah sosialisasi tentang pencegahan anemia yang dilakukan secara tatap muka. Sebelum diberi materi tentang anemia serta pencegahannya, pengabdi memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu (Pre Test) untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang anemia. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa dari 24 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 14 (58,3 %) peserta yang mengetahui apa itu penyakit anemia serta bagaimana cara pencegahannya (tabel.1). Setelah kami memberikan materi tentang anemia lalu diberikan pertanyaan kembali (Post Test). Hasil yang didapat bahwa dari 24 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 21 (87,5%) peserta mengetahui dan dapat menyebutkan satu persatu urutan dari materi ataupun pencegahan anemia tersebut dan 3 (12,5%) yang belum paham terhadap materi yang diberikan.

Pengetahuan tentang anemia penting karena anemia adalah sebuah kondisi yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk kekurangan gizi, kehilangan produktivitas, dan risiko kematian. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan zat besi, vitamin B12, atau folat, gangguan pembuatan hemoglobin, penggunaan obat, atau penyakit seperti anemia sakit. Pengetahuan tentang anemia

dapat membantu mengurangi resiko terjadinya komplikasi kesehatan yang dapat disebabkan oleh anemia, seperti gangguan kesehatan jangka panjang yang dapat disebabkan oleh anemia (Asmara, 2022). Pengetahuan tentang anemia juga dapat membantu mengurangi resiko kehilangan gizi yang dapat disebabkan oleh anemia, seperti kehilangan produktivitas, kemungkinan kematian, dan pengurangan kualitas hidup. Pengetahuan tentang anemia juga dapat membantu mengurangi komplikasi kesehatan jangka panjang yang dapat disebabkan oleh anemia, seperti gangguan kesehatan jangka panjang yang dapat disebabkan oleh anemia (Bria & Rohmah, 2023). Pengetahuan tentang anemia juga dapat membantu mengurangi risiko kehilangan produktivitas, kemungkinan kematian, dan pengurangan kualitas hidup yang dapat disebabkan oleh anemia (Izzara et al., 2023). Pengetahuan tentang anemia adalah kunci penting dalam menjaga kesehatan. Dengan mengetahui gejala dan faktor risiko anemia, seseorang dapat mendeteksi dini kondisi tersebut dan mencari bantuan medis yang tepat. Bagi yang sudah menderita anemia, pemahaman tentang pengelolaan kondisi tersebut sangat penting untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup. Terutama bagi ibu hamil dan anak-anak, pengetahuan tentang anemia memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan dan perkembangan, sehingga menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan pengelolaan kondisi ini.



Gambar 1. Dokumentasi Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Anemia Melalui Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat



Simpulan

Program ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang anemia serta langkah-langkah pencegahannya. Melalui penyuluhan kesehatan yang terarah, masyarakat dapat memahami lebih baik tentang anemia, termasuk gejala, penyebab, dan cara-cara pencegahannya. Program ini juga memberikan informasi yang penting mengenai pola makan sehat yang kaya akan zat besi dan nutrisi penting lainnya yang dapat membantu mencegah anemia. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia di masyarakat serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting untuk terus mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam program-program pencegahan anemia dan memastikan bahwa informasi yang diberikan tetap relevan dan mudah diakses.

Daftar Pustaka

- Bria, G.E., & Nur Rohmah, F. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Izzara, W.A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M.Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*.
- Nurani Asmara, A., Zharfa Asmarani, A., Desry, & Mega Tresna Pamungkas, D. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*.
- Sulistyaningsih, Y., & Sukoharjo, T.Y. (2017). Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan Diet Anemia Ibu Hamil Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh. *IJNS - Indonesian Journal on Networking and Security*, 4.
- Zulfa, W.I. (2023). Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*.