

PENCEGAHAN ANEMIA PADA PEREMPUAN USIA SUBUR DI KECAMATAN CIMENYAN KABUPATEN BANDUNG

Susi Yulawati, Dian Ekawati, Susi Machdalena dan Alyssa Myrelia Nafhanda

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas padjajaran

E-mail: susi.yulawati@unpad.ac.id

ABSTRAK. Menurut data WHO, anemia defisiensi besi diperkirakan menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian pada perempuan usia subur, terutama saat mereka hamil dan melahirkan. Selain itu, perempuan usia subur yang menderita anemia menjadi kurang produktif dan memiliki kemampuan akademik yang kurang. Di Indonesia 30% perempuan berusia antara 15-24 tahun menderita anemia. Di Jawa Barat sendiri yang berpenduduk lebih dari 47 juta jiwa, lebih dari 50% perempuan usia SMP menderita anemia (Roche dkk., 2018). Melihat situasi ini, pemerintah Indonesia mengacu kepada WHO memberikan tablet suplemen penambah darah bagi perempuan usia subur di Indonesia. Namun, pemberian tablet ini tidak dimanfaatkan dengan baik, karena banyak faktor yang melatarbelakanginya. Faktor sosial budaya seperti adanya mitos bahwa perempuan yang sedang menstruasi tidak boleh makan ikan atau daging karena dapat mengakibatkan darahnya menjadi bau anyir, menjadi salah satu penyebab banyak perempuan usia subur kekurangan zat besi. Pemahaman yang rancu antara darah rendah dan kurang darah pun masih ada, sehingga perempuan tidak mau diberi tablet tambah darah karena takut membuatnya menderita tekanan darah tinggi (Roche dkk., 2018). Padahal anemia ini dapat dicegah dari awal dengan menerapkan pola hidup sehat serta mengonsumsi makanan dengan nutrisi lengkap. Menyikapi situasi dan kondisi di atas, pengabdian kepada masyarakat ini mengusung tema “Pencegahan Anemia pada Perempuan Usia Subur di Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung”. Peserta penyuluhan ini adalah para perempuan berusia subur anggota majelis taklim Al Amanah di Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan para perempuan usia subur lebih memperhatikan kondisi kesehatan dirinya, terutama yang berkaitan dengan anemia, sehingga mereka dapat mengoptimalkan dirinya dan juga dapat melahirkan generasi yang sehat.

Kata kunci: Anemia; Perempuan; Suplementasi

ABSTRACT. According to WHO, iron deficiency anemia is estimated to be one of the causes of high mortality among women of reproductive age, particularly during pregnancy and childbirth. Furthermore, women of reproductive age who suffer from anemia are less productive and lack academic ability. In Indonesia, 30% of women aged 14-24 years suffer from anemia. Whereas in West Java, which has more than 47 million population, over 50% of women in middle school age suffer from anemia (Roche dkk., 2018). Seeing this situation, the Indonesian Government referred to WHO giving blood-booster tablets to women of reproductive age. However, the distribution of tablets is not being well utilized because of many factors. Socio-cultural factors such as the myth that women who are in their period are prohibited from eating fish or meat because it can cause their blood to smell rancid become one of the causes women of reproductive age have iron deficiency. Confounded understanding between low blood pressure and anemia still exists, so women do not want to be given iron tablets for fear of making them suffer from high blood pressure. Anemia can be prevented by implementing healthy lifestyles and consuming nutrient-dense foods. Regarding the situations and conditions above, this PPM's activity carries the theme “Prevention of Anemia in Women of Reproductive Age in Cimenyan Sub-District, Bandung Regency.” The participants in this counseling were women of reproductive age who are members of Majelis Taklim Al Amanah from different villages in Cimenyan Sub-District, Bandung Regency. With this counseling, it is expected that women of reproductive age will pay more attention to their health conditions, specifically those related to anemia, so they can optimize themselves and give birth to a healthy generation.

Keywords: Anemia; Women; Supplementation

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin yang bertugas untuk membawa oksigen di dalam darah lebih rendah daripada nilai normalnya (Satriawati dkk., 2021). Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, serta membawa karbon dioksida kembali menuju paru-paru sebelum akhirnya dikeluarkan oleh tubuh (Kusudaryati & Prananingrum, 2018). Komponen penting yang menyusun molekul hemoglobin adalah zat besi (Saputri & Noerfitri,

2022). Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi makro dan mikro, khususnya zat besi. Kurangnya asupan zat besi cukup berbahaya bagi tubuh karena akan meningkatkan penyerapan besi dari makanan, mengeluarkan zat besi yang tersimpan dalam tubuh, menghambat peredaran zat besi ke sumsum tulang, dan mengurangi kadar hemoglobin (Gibney dkk., 2009). Diperkirakan sekitar 50-80% anemia yang diderita oleh perempuan disebabkan oleh defisiensi zat besi (Savitry dkk., 2017). Anemia defisiensi besi seringkali diabaikan oleh masyarakat awam karena dianggap tidak memiliki dampak yang

buruk bagi kelangsungan hidup mereka. Menurut data WHO, anemia defisiensi besi diperkirakan menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian pada perempuan usia subur, terutama saat mereka hamil dan melahirkan. Wanita yang menderita anemia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah selama kehamilan dan persalinannya jika menunda pengobatan anemia mereka (Linwistin dkk., 2022). Sepanjang usia produktif, wanita akan kehilangan darah saat mengalami menstruasi, sehingga kadar zat besi dalam darah juga hilang sebanyak 12,5-15 mg perbulan (Arisman, 2010). Untuk mendeteksi risiko seseorang terkena anemia, terdapat beberapa jenis pemeriksaan yang dapat dilakukan, salah satunya adalah hitung darah lengkap sebagai pemeriksaan penunjang awal (Novilla dkk., 2020).

Perempuan usia produktif yang mengalami anemia defisiensi besi akan merasa cepat lelah, pusing, dan tidak bertenaga, sehingga menjadi kurang produktif dan memiliki kemampuan akademik yang kurang (Husna & Saputri, 2022). Menurut survei yang dilakukan oleh NNMB, asam folat dan zat besi yang dikonsumsi oleh perempuan usia produktif sangat rendah, sehingga dapat menghambat pertumbuhan, perkembangan otak, dan resisten terhadap penyakit infeksi yang menyebabkan menurunnya produktivitas (Susilowati, 2015). Di Indonesia terdapat sekitar 30% perempuan berusia antara 15-24 tahun yang menderita anemia.

Sementara itu, di Jawa Barat yang berpenduduk lebih dari 47 juta jiwa, lebih dari 50% perempuan usia SMP menderita anemia (Roche dkk., 2018). Kondisi seperti ini tentu mengkhawatirkan, karena kekurangan darah atau anemia dapat berimbas pada kondisi kesehatan tubuh secara menyeluruh. Anemia defisiensi besi dapat memengaruhi kesehatan anak yang akan dilahirkan oleh para perempuan tersebut, seperti bayi yang lahir prematur, lahir dengan berat badan rendah, dan lahir dengan tingkat zat besi yang rendah. Zat besi diperlukan oleh tubuh untuk membantu menghasilkan sel darah merah yang mengandung oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Untuk ibu hamil, aliran darah, oksigen, dan nutrisi sangat memengaruhi tumbuh kembang janin dan juga menjaga kondisi plasenta agar tetap optimal (Satriawati dkk., 2021).

Anemia pada perempuan usia produktif dapat dicegah dengan teratur mengonsumsi tablet Fe selama menstruasi. Tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah sebanyak 10,2 g/L pada wanita hamil dan 8,6 g/L pada wanita tidak hamil, sehingga terdapat 50% kemungkinan untuk pulih dari anemia dengan suplementasi zat besi

tersebut (Wahyuni dalam Angrainy dkk., 2019). Melihat situasi ini, pemerintah Indonesia mengacu kepada WHO memberikan tablet suplemen penambah darah bagi perempuan usia subur di Indonesia. Namun, sayangnya pemberian tablet ini tidak termanfaatkan dengan baik, karena banyak faktor yang melatarbelakanginya. Selain distribusi tablet suplemen yang masih belum merata, kepedulian masyarakat tentang makanan yang mereka konsumsi masih rendah. Terlebih, adanya faktor sosial budaya seperti mitos turun menurun yang menyebutkan bahwa perempuan yang sedang menstruasi tidak diperkenankan untuk makan ikan atau daging karena dapat mengakibatkan darahnya menjadi bau anyir, menjadi salah satu penyebab banyak perempuan usia subur kekurangan zat besi. Pemahaman yang rancu antara darah rendah dan kurang darah juga perempuan tidak mau mengonsumsi tablet tambah darah karena takut membuatnya menderita tekanan darah tinggi (Roche dkk., 2018). Padahal anemia ini dapat dicegah dari awal dengan menerapkan pola hidup sehat serta mengatur konsumsi makanan dengan nutrisi lengkap dan seimbang.

Berdasarkan kondisi di atas, kami berpendapat bahwa anemia pada perempuan usia subur sebenarnya dapat dicegah. Oleh karena itu, dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini kami membuat penyuluhan kepada perempuan usia subur di Majelis Taklim Al Amanah, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Para perempuan usia subur Majelis Taklim Al Amanah ini dipilih sebagai subyek sasaran penyuluhan, karena pendekatan penyuluhan ini bisa menjadi sangat personal, dilakukan dalam situasi informal, sehingga memungkinkan kami untuk memberikan informasi secara detil tetapi tetap dapat diterima dengan baik. Selain itu, mereka pun akan lebih leluasa bertanya atau berdiskusi, karena mereka berada dalam lingkungan yang membuat mereka nyaman. Untuk penyampaian informasi penyuluhan yang lebih akurat, kami mendatangkan seorang dokter yang ahli dalam kesehatan masyarakat, yaitu dr. Isma Novitasari, M.Sc.

Adapun tujuan dari penyuluhan ini adalah:

1. Memberikan pemahaman akurat tentang anemia defisiensi besi.
2. Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan anemia.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini berupa penyuluhan tentang pencegahan anemia kepada para perempuan usia subur di Majelis Taklim Al Amanah Kecamatan Cimenyan, Kabupaten

Bandung. Kecamatan Cimenyan memiliki penduduk sebanyak 108.610 jiwa, dengan komposisi penduduk menurut struktur kelompok umur adalah sebagai berikut: 0-14 tahun 27.420 jiwa, 15-64 tahun 81.629 jiwa, dan 65 tahun keatas 6.577 jiwa (BPS Kabupaten Bandung, 2022). Target utama kegiatan ini adalah para perempuan usia subur atau perempuan yang memiliki anak/cucu yang berusia subur, karena para perempuan di usia ini rawan menderita anemia. Penyuluh adalah seorang dokter ahli kesehatan masyarakat, dr. Isma Novitasari, M.Sc., yang membawakan materi tentang anemia dan pencegahannya. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media power point.

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, peserta yang berjumlah sekitar 30 orang dengan rentang usia antara 25 – 55 tahun mengikuti *pre-test*, di mana mereka diminta menjawab 10 pertanyaan terkait anemia, makanan penambah darah, serta mitos-mitos terkait anemia. *Pre-test* ini dilakukan untuk melihat dan mendapatkan gambaran bagaimana pengetahuan mereka tentang anemia.

Penyuluhan dilakukan selama kurang lebih 45 menit dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab, dipandu oleh moderator. Diskusi dan tanya jawab ini berisi tentang pengalaman mereka berkaitan dengan anemia, serta masalah-masalah yang dihadapi terkait dengan kesehatan ibu dan anak secara umum. Setelah diskusi dan tanya jawab, peserta kemudian mengisi post-test untuk mengetahui pemahaman peserta tentang anemia setelah mereka mengikuti penyuluhan. Pertanyaan dan jumlah post-test ini sama dengan pertanyaan dan jumlah pre-test. Hasil dari pre-test dan post-test akan dibahas dalam laporan ini.

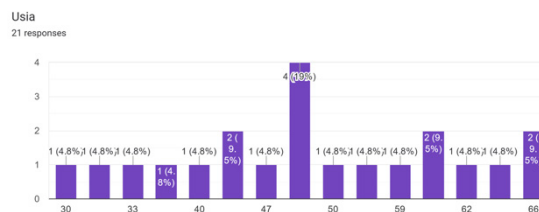
Kegiatan penyuluhan ini dibantu oleh para mahasiswa KKN Universitas Padjadjaran di Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung, dan mengambil tempat di rumah pembina Majelis Taklim Al Amanah, yaitu di rumah Bapak Asep Ramdani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman akurat tentang anemia defisiensi besi dan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan anemia melalui penyuluhan yang diberikan oleh dr. Isma Novitasari, M.Sc. Untuk mencapai tujuan tersebut, penyuluhan ini dimulai dengan melakukan *pre-test*, lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi, berdiskusi, dan diakhiri dengan *post-test*. Pada bagian ini akan dibahas tentang pemahaman para peserta tentang anemia dan pencegahan anemia.

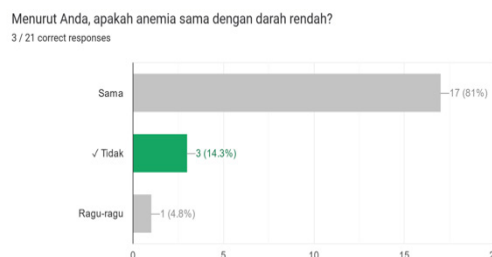
A. Pemahaman tentang Anemia

Peserta penyuluhan yang terdiri atas para perempuan anggota Majelis Taklim Al Amanah ini berjumlah 21 orang dengan rentang usia antara 30 – 66 tahun. Sebanyak 6 orang berusia lebih dari 59 tahun dan sudah tidak menstruasi lagi. Namun, kami beranggapan bahwa mereka juga subyek sasaran yang penting, karena pengetahuan yang didapat dari penyuluhan ini dapat disampaikan kembali kepada anak dan cucu perempuannya yang berusia subur dan rawan terkena anemia. Diagram berikut adalah sebaran kelompok umur para peserta penyuluhan.



Gambar 1. Kelompok Umur Peserta Penyuluhan Pencegahan Anemia

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, seluruh peserta diminta untuk mengisi *pre-test* yang terdiri atas 10 pertanyaan, berkisar tentang pemahaman mereka tentang anemia, pencegahannya, dan mitos-mitos tentang anemia. Hasil *pre-test* menunjukkan kondisi sebagai berikut:



Gambar 2. Pertanyaan 1: Apakah anemia sama dengan darah rendah?

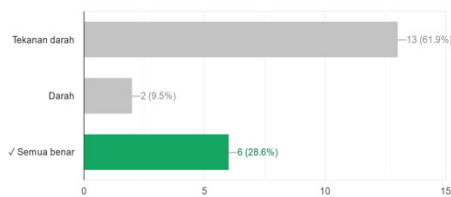
Dari diagram di atas terlihat bahwa hanya 3 orang yang menjawab pertanyaan dengan benar, bahwa anemia tidak sama dengan darah rendah. 17 orang menjawab bahwa anemia sama dengan darah rendah dan 1 orang ragu-ragu dengan pemahamannya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat, terutama perempuan memang tidak mengetahui dengan pasti bahwa anemia atau kurang darah itu berbeda dengan darah rendah.

Pertanyaan kedua adalah tentang peran daging (merah) untuk darah. Hasil yang didapat adalah pada gambar 3.

Dari 21 orang peserta, hanya 6 orang yang menjawab benar bahwa daging dapat meningkatkan tekanan darah juga dapat meningkatkan jumlah zat besi dalam darah. Sebagian besar menjawab bahwa daging dapat meningkatkan tekanan darah.

Hal ini menjadi alasan mengapa mereka tidak mau mengkonkesumsi daging, terutama daging merah, karena mereka takut menderita tekanan darah tinggi.

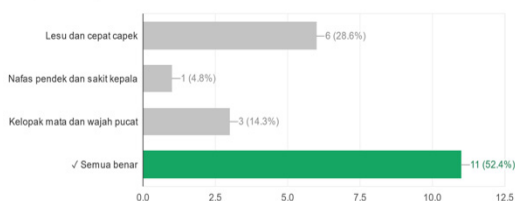
Daging dapat meningkatkan ...
6 / 21 correct responses



Gambar 3. Pertanyaan Pre-Test: Peran Daging (Merah)

Pertanyaan berikutnya terkait dengan gejala kurang darah atau anemia. Jawaban dari para peserta adalah sebagai berikut:

Yang termasuk ke dalam gejala kurang darah ...
11 / 21 correct responses

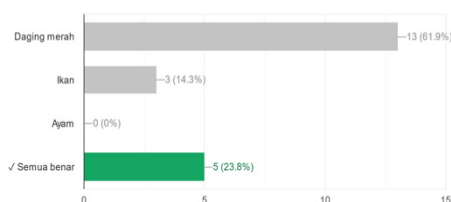


Gambar 4. Pertanyaan Pre-test: Gejala Kurang Darah

Pada umumnya para peserta menjawab dengan benar, bahwa yang termasuk gejala kurang darah atau anemia adalah lesu dan cepat lelah, nafas pendek dan sakit kepala, serta kelopak mata dan wajah pucat. Sepuluh orang peserta hanya memilih salah satu dari gejala-gejala tersebut. Dari jawaban ini dapat disimpulkan bahwa para peserta pada umumnya sudah memahami gejala yang muncul jika seseorang menderita anemia.

Pertanyaan kelima adalah tentang makanan yang dapat menambah darah. Jawaban para peserta adalah sebagai berikut:

Makanan yang dapat menambah darah ...
5 / 21 correct responses



Gambar 5. Pertanyaan Pre-test: Makanan Penambah Darah

Hanya 5 orang peserta yang menjawab dengan benar bahwa daging merah, ikan, dan daging ayam dapat membantu menambah darah. Kebanyakan dari peserta, sebanyak 13 orang, menjawab hanya daging merah yang dapat menambah darah, sedangkan ikan dan daging ayam tidak terlalu berperan. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan masyarakat tentang makanan yang dapat menambah darah masih kurang.

Hanya sedikit masyarakat yang sudah memahami informasi tentang sumber makanan yang kaya akan zat besi.

Pertanyaan ke enam berisi tentang frekuensi para responden mengonsumsi daging merah dalam satu minggu. Jawaban yang muncul adalah sebagai berikut:

Berapa kali dalam seminggu anda mengonsumsi daging merah?
1 / 21 correct responses

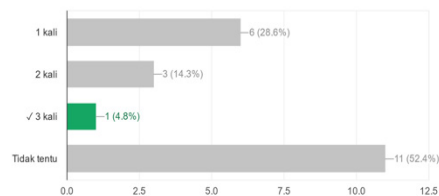
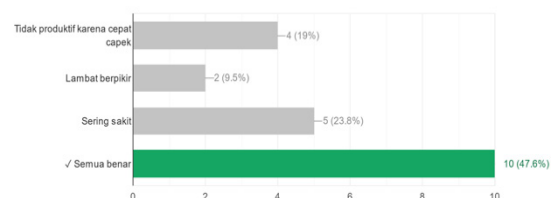


Diagram 6. Pertanyaan Pre-test: Frekuensi Konsumsi Daging Merah dalam Satu Minggu

Berdasarkan jawaban para peserta di atas terlihat bahwa dalam seminggu 52,4% tidak tentu mengonsumsi daging merah, 6 orang mengonsumsi 1 kali, 3 orang 2 kali, dan 1 orang 3 kali. Tentu ada banyak faktor yang membuat kebanyakan dari mereka tidak rutin mengonsumsi daging merah, yang terutama adalah faktor ekonomi.

Pertanyaan selanjutnya adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana para peserta mengenal akibat kekurangan darah. Jawaban dari para peserta adalah sebagai berikut:

Akibat kekurangan darah ...
10 / 21 correct responses



Gambar 7. Pertanyaan Pre-test: Akibat Kekurangan Darah

Dari 21 orang peserta, 10 orang menjawab benar bahwa kurang darah dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif karena cepat merasa lelah, lambat berpikir, dan sering sakit. Hasil *pre-test* ini menunjukkan bahwa masyarakat telah memiliki pengetahuan yang memadai mengenai dampak defisiensi darah.

Pertanyaan mengenai konsumsi suplemen penambah darah pun diajukan, dengan hasil sebagai berikut:

Apakah anda pernah minum tablet tambah darah?
14 / 21 correct responses

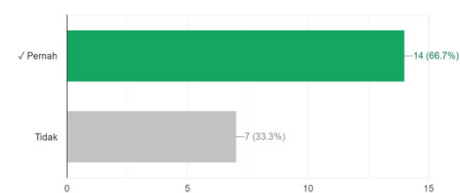
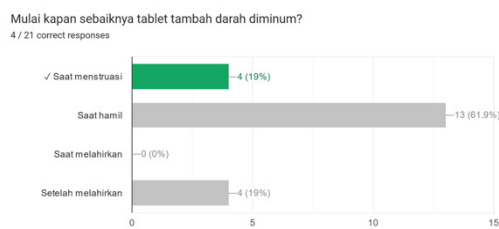


Diagram 8. Pertanyaan Pre-test: Konsumsi Suplemen Penambah Darah

Dari diagram di atas terlihat bahwa lebih dari setengah peserta pernah mengonsumsi tablet penambah darah. Namun, ternyata masih ada 7 orang peserta yang tidak pernah mengonsumsi tablet penambah darah tersebut. Saat ditanyakan alasannya, mereka menjawab bahwa mereka diberikan tablet tersebut oleh bidan, tetapi tidak mereka konsumsi karena rasanya tidak enak dan mereka takut akan membuat tekanan darah mereka naik.

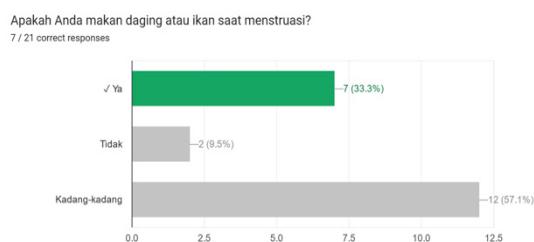
Pertanyaan berikutnya adalah tentang pengetahuan peserta tentang kapan sebaiknya suplemen penambah darah dikonsumsi. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Pertanyaan Pre-test: Waktu Konsumsi Suplemen Penambah Darah

Jawaban dari 13 orang peserta menyebutkan bahwa suplemen penambah darah dikonsumsi saat hamil. Ini tentu terkait dengan pemberian suplemen penambah darah oleh bidan atau dokter di puskesmas saat pemeriksaan kehamilan. Namun, tidak semua ibu hamil paham tentang pentingnya tablet penambah darah tersebut saat kehamilan yang juga berguna untuk pertumbuhan janin. Empat orang peserta menjawab bahwa suplemen penambah darah diberikan setelah melahirkan, karena saat melahirkan ada perempuan yang mengalami pendarahan cukup banyak. Padahal konsumsi suplemen penambah darah itu seharusnya sudah dimulai saat menstruasi. Hal ini penting sebagai bekal perempuan usia subur, agar jika mereka hamil dan melahirkan mereka tidak kekurangan zat besi. Konsumsi suplemen ini juga penting bagi para remaja perempuan, karena selain mereka ada di usia subur, mereka juga ada di kelompok usia produktif.

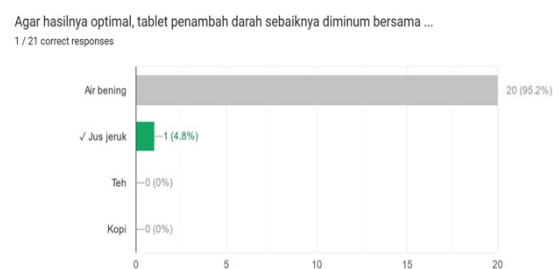
Selain suplemen penambah darah, remaja atau perempuan usia produktif juga sebaiknya mengonsumsi protein hewani seperti ikan dan daging saat menstruasi. Mengenai hal ini, berikut adalah jawaban dari para peserta:



Gambar 10. Pertanyaan Pre-test: Konsumsi Daging dan Ikan Saat Menstruasi

Dari jawaban di atas terlihat bahwa lebih dari 50% peserta kadang-kadang mengonsumsi daging dan ikan saat menstruasi, sementara hanya 33,3% yang tetap mengonsumsi daging dan ikan saat menstruasi. Dua orang peserta lainnya tidak mengonsumsi daging dan ikan saat menstruasi. Selain faktor finansial, karena harga daging dan ikan mahal, faktor lain yang menyebabkan mereka kadang-kadang atau tidak mengonsumsi daging dan ikan saat menstruasi adalah adanya mitos bahwa darah akan berbau anyir jika saat menstruasi mereka mengonsumsi daging dan ikan.

Pertanyaan terakhir adalah tentang pengetahuan peserta tentang konsumsi terbaik dari suplemen penambah darah. Hasil yang didapat adalah:



Gambar 11. Pertanyaan Pre-test: Konsumsi Tablet Penambah Darah

Dari jawaban di atas terlihat bahwa hanya 1 orang yang menjawab dengan benar, bahwa suplemen penambah darah dapat terserap optimal oleh tubuh jika diminum bersama jus jeruk, bukan dengan air putih. Jus jeruk memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Vitamin C memiliki penting dalam tubuh karena dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus halus supaya lebih maksimal (Jourkesh dkk., 2011). Vitamin C juga berguna untuk memindahkan besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati, sehingga vitamin C memiliki peran terhadap kadar hemoglobin (Almatsier, 2009).

Setelah penyuluhan dan dilakukan post-test dengan pertanyaan yang sama, ternyata masih ada peserta yang menyebutkan bahwa anemia itu sama dengan darah rendah, serta sumber zat besi hanya daging merah. Pemahaman tentang perbedaan anemia dan darah rendah ini memang tidak dapat begitu saja diubah, melainkan tetap harus disosialisasikan.

Sedangkan untuk makanan sumber zat besi, tidak hanya didapat dari daging merah, tetapi dapat diperoleh dari sumber makanan lainnya. Untuk itu, dr. Isma Novitasari, M.Sc. sebagai narasumber penyuluhan memberikan materi tentang sumber-sumber makanan yang dapat menambah zat besi dan dapat ditemui dengan mudah di lingkungan sekitar. Tentang hal ini akan dibahas di subbab tentang pencegahan anemia berikut ini.

B. Pencegahan Anemia

Melihat hasil pre-test para peserta, maka materi penyuluhan yang disampaikan oleh narasumber dr. Isma Novitasari, M.Sc. menjadi sangat relevan. Hal yang perlu diluruskan dan dipahami dari awal adalah bahwa anemia itu tidak sama dengan tekanan darah rendah. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berjumlah kurang dari 12 g/dL pada perempuan dan 13,5 gram/dL pada laki-laki, sedangkan tekanan darah rendah adalah kondisi di mana tekanan darah kurang dari 90/70 mmHg.

Jika seseorang menderita anemia dan tidak ditatalaksana dengan baik, tubuh akan kekurangan oksigen dan dapat menyebabkan gangguan pada organ-organ tubuh seperti jantung dan otak. Namun, pada dasarnya anemia dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang. Penerapan gaya hidup sehat mencakup memelihara kesehatan tubuh, rutin berolahraga, dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang secara teratur. Pola makan seimbang meliputi berbagai makanan sehat dan bergizi dalam porsi yang sesuai yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian seseorang. Di sisi lain, pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau gizi berlebih karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi harian seseorang (Waryana & Kes, 2010). Pola makan yang ideal adalah memiliki jadwal makan yang rutin sebanyak tiga kali sehari, dengan rentang waktu yang hampir sama dan juga mengonsumsi dua makanan ringan yang menyehatkan dalam porsi kecil. Pola makan yang tidak teratur, seperti tidak sarapan dan tidak makan siang, dengan kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi, akan memengaruhi kadar hemoglobin dalam darah (Muhayati & Ratnawati, 2019)

Daging merah memang memiliki kadar zat besi yang besar, tetapi harganya memang mahal. Oleh karena itu, untuk mencukupi kadar zat besi dalam darah kita dapat mengganti daging merah dengan ikan, daging ayam, hati ayam, tiram, kacang merah dan kacang-kacangan lainnya, bayam dan sayuran berwarna hijau lainnya, bit, tahu, tempe, tomat, juga kentang. Semuanya dikonsumsi dengan seimbang dan setelah mengonsumsi makanan tersebut sebaiknya tidak hanya minum air putih tetapi dapat ditambah dengan mengonsumsi buah-buahan yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Konsumsi buah-buahan setelah makan dapat mempercepat penyerapan zat besi dalam darah yang dikandung oleh makanan-makanan di atas. Untuk memperjelas, berikut ini adalah tabel perbandingan kadar zat besi pada berbagai makanan:

Kandungan zat besi pada berbagai makanan



Sumber: Nutrition International

Gambar 12. Kandungan Zat Besi pada Berbagai Makanan

Olahraga dan istirahat teratur juga berperan penting dalam pembentukan zat besi. Tubuh yang bergerak juga membuat oksigen dalam darah mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh. Jika kadar zat besi masih kurang, maka diperlukan suplemen penambah darah. Dengan menerapkan pola hidup sehat ini, diharapkan anemia dapat dicegah.

SIMPULAN

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dan/atau zat besi dalam darah kurang dari angka normal. Menurut data WHO anemia defisiensi besi diperkirakan menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian pada perempuan usia subur, terutama saat mereka hamil dan melahirkan. Selain itu, perempuan usia subur yang menderita anemia menjadi kurang produktif dan memiliki kemampuan akademik yang kurang. Di Indonesia 30% perempuan berusia antara 15-24 tahun menderita anemia. Sedangkan di Jawa Barat yang berpenduduk lebih dari 47 juta jiwa, lebih dari 50% perempuan usia SMP menderita anemia (Roche dkk., 2018). Angka penderita anemia di Jawa Barat, khususnya Kabupaten Bandung, juga masih cukup tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan anemia. Selain dari faktor genetik dan penyakit yang menyerang penderita, seperti kanker, secara umum anemia dapat terjadi karena pendarahan berlebih. Pada perempuan usia subur pendarahan ini dapat terjadi pada masa menstruasi. Penyebab lainnya adalah kurangnya kandungan zat besi pada makanan yang dikonsumsi, kurang olah raga, dan gaya hidup tidak sehat lainnya. Melihat situasi ini, pemerintah Indonesia mengacu kepada WHO memberikan tablet suplemen penambah darah bagi perempuan usia subur di Indonesia. Namun, sayangnya pemberian tablet ini tidak dimanfaatkan dengan baik, karena banyak faktor yang melatarbelakanginya. Salah satu faktornya adalah kurangnya edukasi mengenai anemia yang mengakibatkan perempuan masih percaya dengan mitos yang beredar, sehingga mereka enggan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Mitos tentang

makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat menstruasi, seperti daging dan ikan pun masih dipercaya oleh masyarakat, padahal kedua makanan tersebut memiliki banyak kandungan zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi tidak hanya terdapat pada daging dan hati, tetapi juga pada makanan lain yang harganya murah dan mudah didapat. Contoh dari makanan-makanan tersebut di antaranya ikan, tahu, tempe, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan lain-lain. Menyikapi situasi dan kondisi di atas, pengabdian kepada masyarakat yang mengusung tema “Pencegahan Anemia pada Perempuan Usia Subur di Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung” diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan tentang anemia, pencegahannya, serta meluruskan mitos-mitos yang selama ini beredar dan dipercaya oleh masyarakat. Peserta penyuluhan ini adalah para perempuan berusia subur anggota majelis taklim Al Amanah yang berasal dari berbagai desa di Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan para perempuan usia subur lebih memperhatikan kondisi kesehatan dirinya, terutama yang berkaitan dengan anemia, sehingga mereka dapat mengoptimalkan dirinya dan juga dapat melahirkan generasi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Penganemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), 343. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- BPS Kabupaten Bandung. (2022). *Kecamatan Cimenyan dalam Angka*.
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/ALTIFANI.V2I1.197>
- Jourkesh, M., Sadri, I., Sahranavard, A., Ojagi, A., Dehganpoori, M., & Dehganpoori, M. (2011). *The Effects of two different doses of Antioxidant Vitamin C supplementation on bioenergetics index in male college student*.
- Kusudaryati, D. P. D., & Prananingrum, R. (2018). Hubungan Usia, Asupan Vitamin C dan Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia. *Proceeding of The 8th University Research Colloquium 2018: Bidang MIPA Dan Kesehatan*.
- Linwistin, L., Erwin, E., Syahrir, N., & Azis, A. (2022). Kekayaan Sumber Daya dan Kebudayaan Dalam Meningkatkan Perekonomian Ukm Kelurahan Baruga Dhua Kecamatan Banggae Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.55338/JPKMN.V3I1.261>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9, 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Roche, M. L., Bury, L., Yusadiredjaji, I. N., Asri, E. K., Purwanti, T. S., Kusyuniati, S., Bhardwaj, A., & Izwardy, D. (2018). Adolescent girls' nutrition and prevention of anaemia: A school based multisectoral collaboration in Indonesia. *BMJ (Online)*, 363. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4541>
- Saputri, M. D., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Baru STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(2), 349–352. <https://doi.org/10.33846/sf13216>
- Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.36590/KEPO.V2I2.170>
- Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati, A. (2017). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN NIAT KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTERI. *Berkala Kedokteran*, 13(1), 113–118. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/jbk/article/view/3447>
- Susilowati, E. (2015). *Pengaruh Suplementasi Besi Terhadap Profil Darah Mahasiswi AKPER Dharma Husada Kediri*.

- Novilla, A., Herawati, I., & Nugraha, I. (2020). Skrining Anemia Melalui Pemeriksaan Indeks Eritrosit Dan Sediaan Apus Darah Tepi Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Tanjungjaya Kabupaten Bandung Barat. *Pin-Litamas*, 2(1), 91–95. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/16>
- Waryana, S. K. M., & Kes, M. (2010). Gizi Reproduksi. *Pustaka Rihama: Yogyakarta*.