



Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Gizi Seimbang di PMB Imelda Tae Sekadau Tahun 2026

Counseling to Increase Knowledge of Women of Childbearing Age About Anemia Prevention Through Balanced Nutrition Education at PMB Imelda Tae Sekadau in 2026

Hearty Efifania Ose Payon^{1*}, Silvia Finida Hannisa², Asri Fitri Yati³

¹⁻³Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya Sintang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: efifany46@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 13 Januari 2026

Revisi: 28 Januari 2026

Diterima: 20 Februari 2026

Terbit: 23 Februari 2026;

Keywords: Anemia; Anemia Prevention; Balanced Nutrition Education; Health Counseling; Women Reproductive Age.

Abstract: Anemia remains a significant public health problem commonly experienced by women of reproductive age (WRA) due to inadequate iron intake, blood loss during menstruation, and limited knowledge of healthy dietary patterns and balanced nutrition. This condition may lead to decreased productivity, reduced immune function, and an increased risk of complications in future pregnancies. This community service activity aimed to improve the knowledge of women of reproductive age regarding anemia prevention through balanced nutrition education at PMB Imelda Tae Sekadau in 2026. The method used in this activity was health education through lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The activity was conducted through several stages, including opening, material delivery, evaluation, and closing sessions. A total of 11 women of reproductive age participated actively in the counseling session. The evaluation results indicated that more than 85% of participants were able to answer the questions provided after the material presentation, suggesting an improvement in understanding of anemia, its signs and symptoms, impacts, and the importance of implementing balanced nutrition in daily life as an effort to prevent anemia. Therefore, this counseling activity was considered effective in enhancing the knowledge of women of reproductive age regarding anemia prevention through balanced nutrition education.

Abstrak

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak dialami oleh wanita usia subur (WUS) akibat kurangnya asupan zat besi, kehilangan darah saat menstruasi, serta rendahnya pengetahuan mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas, daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa mendatang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang di PMB Imelda Tae Sekadau Tahun 2026. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pembukaan, penyampaian materi, evaluasi, dan penutup. Peserta kegiatan berjumlah 11 orang wanita usia subur yang mengikuti penyuluhan secara aktif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 85% peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan setelah penyampaian materi, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman tentang pengertian anemia, tanda dan gejala, dampak anemia, serta pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi Gizi Seimbang; Pencegahan Anemia; Penyuluhan Kesehatan; Wanita Usia Subur.

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Indonesia, khususnya pada wanita usia subur (WUS). Anemia pada WUS umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat asupan gizi yang tidak seimbang, kehilangan darah saat menstruasi, serta kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat. Kondisi ini apabila tidak ditangani dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, gangguan konsentrasi, menurunnya daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa mendatang.

Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada wanita usia subur merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan intervensi melalui pendekatan promotif dan preventif. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun masih cukup tinggi dan menjadi perhatian dalam program kesehatan reproduksi. Secara global, angka kejadian anemia pada wanita usia reproduktif tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Menurut data terbaru Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun mencapai sekitar 30,7% pada tahun 2023, menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga wanita usia subur di dunia mengalami kondisi ini.

Wanita usia subur merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena siklus menstruasi setiap bulan serta kebutuhan zat besi yang meningkat, terutama jika merencanakan kehamilan. Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, konsumsi makanan tinggi zat besi (seperti daging, hati, sayuran hijau), konsumsi tablet tambah darah, serta peningkatan pengetahuan mengenai pola makan sehat.

Di Indonesia, situasi anemia pada WUS juga menunjukkan angka yang masih relatif tinggi. Berdasarkan indikator Bank Dunia, prevalensi anemia pada wanita usia 15–49 tahun di Indonesia tercatat sebesar 26,7% pada tahun 2023, yang mencerminkan bahwa lebih dari satu perempat perempuan produktif di Indonesia mengalami anemia. Angka ini menunjukkan masih adanya tantangan besar dalam upaya memperbaiki status gizi masyarakat, khususnya pada kelompok yang sangat rentan terhadap defisiensi zat besi dan nutrisi lain.

Edukasi gizi seimbang menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia subur tentang pentingnya pencegahan anemia. Melalui penyuluhan kesehatan, diharapkan WUS mampu memahami penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahan anemia secara mandiri.

Hasil Survey Demografi Kesehatan Kalimantan Barat tahun 2017 jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) adalah 1.085.847, cakupan peserta KB baru 16,90% dan peserta KB aktif

74,07%. Metode kontrasepsi yang banyak di gunakan yaitu suntik 50,93%, yang ke dua adalah Pil sebesar 29,99%, yang ketiga adalah implant sebesar 6,30% , yang keempat adalah IUD sebesar 5,39% yang ke lima adalah Kondom adalah 4,90% dan yang sedikit adalah Metode Operatif Wanita (MOW) sebesar 1,91% dan Metode Operatif Pria (MOP) sebesar 0.58%. (Profil Kesehatan Kalimantan Barat, 2023).

Faktor penyebab anemia pada WUS cukup kompleks, namun yang paling dominan adalah kekurangan zat besi akibat asupan gizi yang tidak memadai, kehilangan darah yang terus-menerus (misalnya akibat menstruasi), serta kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang juga memperburuk risiko kejadian anemia.

Gizi seimbang yakni pemenuhan energi dan zat gizi sesuai kebutuhan tubuh melalui konsumsi berbagai kelompok makanan merupakan salah satu strategi kunci dalam mencegah anemia, karena dapat memenuhi kebutuhan mikronutrien esensial termasuk zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Edukasi gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur dalam memilih dan menerapkan pola makan sehat sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia di komunitas.

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana warga / masyarakat khususnya masyarakat diwilayah binaan Universitas Binawan mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di lingkungannya. Pengabdian masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi ilmu kebidanan yang di kembangkan di program studi D3 Kebidanan Universitas Binawan dimana, pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam kegiatan ini dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia dengan menerapkan prinsip gizi seimbang pada wanita usia subur sebagai khalayak sasaran yang berada pada rentang usia produktif dan berisiko mengalami anemia. Realisasi pemecahan masalah dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung menggunakan metode ceramah yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, tujuan edukasi gizi seimbang, serta manfaat penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan anemia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pembukaan selama 5 menit dengan mengucapkan salam, menjelaskan tujuan umum dan khusus kegiatan, menyampaikan kontrak waktu pelaksanaan, serta memberikan gambaran umum mengenai materi yang akan disampaikan, dilanjutkan dengan proses penyampaian materi selama 30 menit, kemudian tahap evaluasi selama 20 menit melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, dan diakhiri dengan penutup selama 5 menit berupa ucapan terima kasih atas partisipasi peserta serta salam penutup dari penyuluh.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Evaluasi Struktur

Peserta datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan. Semua peserta datang tepat waktu dan berakhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

b. Evaluasi Proses

Peserta yang hadir berjumlah 11 orang pasangan usia subur Pelaksanaan penyuluhan kegiatan berjalan sebagaimana mestinya dan hampir sebagian besar Peserta aktif mengajukan pertanyaan.

c. Evaluasi Hasil

Lebih dari 85 % dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Ini berarti peserta sudah mengerti tentang pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang .

Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal sesuai usia dan jenis kelamin. Pada wanita usia subur (WUS), anemia umumnya ditandai dengan kadar Hb < 12 g/dL. Hemoglobin berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga jika kadarnya rendah akan mengakibatkan gangguan suplai oksigen ke organ tubuh. Menurut World Health Organization, anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada wanita usia reproduksi akibat defisiensi zat besi, kekurangan asupan gizi, infeksi, maupun kondisi fisiologis seperti menstruasi dan kehamilan.

Etiologi Anemia pada Wanita Usia Subur

Beberapa penyebab anemia pada wanita usia subur antara lain

- a. Kekurangan zat besi (Fe) akibat asupan makanan yang tidak adekuat.
- b. Kehilangan darah saat menstruasi berlebihan.
- c. Pola makan tidak seimbang.
- d. Infeksi kronis atau penyakit tertentu.
- e. Kurangnya konsumsi makanan sumber vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.

Tanda dan Gejala Anemia?

Gejala anemia yang sering ditemukan pada WUS meliputi:

- a. Mudah lelah dan lemah
- b. Pucat pada konjungtiva dan kukuPusing atau sakit kepala
- c. Sesak napas ringan
- d. Jantung berdebar

Dampak dari Anemia

Beberapa dampak dari anemia

Penurunan Produktivitas Kerja

Anemia menyebabkan kadar hemoglobin (Hb) menurun sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang. Oksigen sangat dibutuhkan dalam proses metabolisme untuk menghasilkan energi (ATP).

Akibatnya:

- a. Tubuh mudah lelah dan lemah
- b. Konsentrasi menurun
- c. Daya tahan terhadap aktivitas fisik berkurang

Pada wanita usia subur, kondisi ini dapat menurunkan kemampuan bekerja, baik pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan formal, sehingga produktivitas menjadi rendah.

Penurunan Daya Tahan Tubuh

Hemoglobin berperan dalam distribusi oksigen yang dibutuhkan sel imun untuk bekerja optimal. Kekurangan oksigen dapat mengganggu fungsi sistem imun. Dampaknya:

- a. Mudah terserang infeksi (ISPA, infeksi saluran kemih, dll.)
- b. Proses penyembuhan luka lebih lambat
- c. Tubuh lebih rentan terhadap penyakit.

Gangguan Perkembangan Janin

Janin sangat bergantung pada suplai oksigen dan zat besi dari ibu. Bila ibu mengalami anemia:

- a. Terjadi gangguan pertumbuhan intrauterin (IUGR)
- b. Cadangan zat besi bayi saat lahir rendah
- c. Risiko gangguan perkembangan otak dan kognitif meningkat

Zat besi berperan penting dalam perkembangan sistem saraf pusat. Kekurangan zat besi pada masa kehamilan dapat berdampak jangka panjang pada kemampuan belajar anak.

Resiko Komplikasi Pada Kehamilan

Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.

1) Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)

Kekurangan oksigen dan nutrisi pada ibu dapat menghambat pertumbuhan janin sehingga bayi lahir dengan berat <2500 gram.

2) Persalinan Prematur

Hipoksia kronis dapat memicu kontraksi dini dan menyebabkan kelahiran sebelum usia kehamilan 37 minggu.

3) Perdarahan Postpartum

Ibu dengan anemia memiliki cadangan darah yang rendah. Jika terjadi perdarahan saat persalinan, risiko syok dan kematian lebih tinggi dibanding ibu dengan Hb normal.

Wanita usia subur adalah wanita dengan rentang usia 15–49 tahun yang secara biologis memiliki kemampuan untuk hamil dan melahirkan. Kelompok ini rentan mengalami anemia karena:

- a. Mengalami menstruasi setiap bulan
- b. Kebutuhan zat besi meningkat
- c. Pola konsumsi yang kurang bergizi

Tujuan Edukasi Gizi Seimbang?

Edukasi gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu agar mampu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai prinsip gizi seimbang sebagaimana dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu, khususnya wanita usia subur, tentang pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah masalah gizi seperti anemia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan

kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal.

Tujuan khusus edukasi gizi seimbang:

- 1) Meningkatkan pengetahuan tentang pengertian dan prinsip gizi seimbang.
- 2) Meningkatkan pemahaman mengenai kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C.
- 3) Mendorong perubahan sikap agar lebih peduli terhadap pemilihan makanan sehat.
- 4) Meningkatkan keterampilan dalam menyusun menu makanan bergizi seimbang.
- 5) Mencegah terjadinya anemia melalui pemilihan makanan yang tepat.
- 6) Meningkatkan status gizi sehingga tercapai kondisi kesehatan yang optimal.

Prinsip Gizi Seimbang

- a. Prinsip gizi seimbang terdiri dari:
- b. Mengonsumsi aneka ragam makanan
- c. Membiasakan perilaku hidup bersih
- d. Melakukan aktivitas fisikMemantau berat badan secara teratur

Zat Gizi yang Berperan dalam Pencegahan Anemia

- 1) Zat Besi (Fe)
Berfungsi dalam pembentukan hemoglobin. Sumber: daging merah, hati, ikan, sayuran hijau.
- 2) Vitamin C
Membantu penyerapan zat besi. Sumber: jeruk, jambu biji, tomat.
- 3) Asam Folat dan Vitamin B12
Berperan dalam pembentukan sel darah merah.

Manfaat Gizi seimbang?

Gizi seimbang merupakan pola makan yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sebagaimana dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penerapan gizi seimbang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, antara lain:

a) Menjaga Kesehatan dan Fungsi Tubuh

Asupan zat gizi yang cukup membantu organ tubuh bekerja secara optimal, mendukung metabolisme, serta menjaga keseimbangan sistem tubuh seperti sistem pencernaan, peredaran darah, dan saraf.

b) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Kecukupan protein, vitamin (A, C, D), dan mineral (zat besi, seng) membantu meningkatkan sistem imun sehingga tubuh lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit.

c) Mencegah Masalah Gizi

Gizi seimbang dapat mencegah:

- a. Anemia (karena cukup zat besi)
- b. Kekurangan energi kronik (KEK)
- c. Obesitas
- d. Kekurangan vitamin dan mineral

d) Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan

Pada remaja dan wanita usia subur, gizi seimbang penting untuk pertumbuhan sel, pembentukan hormon, serta persiapan kehamilan yang sehat.

e) Menjaga Berat Badan Ideal

Pola makan yang seimbang membantu menjaga indeks massa tubuh (IMT) tetap normal dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi.

f) Meningkatkan Produktivitas

Asupan gizi yang cukup menghasilkan energi optimal sehingga individu lebih aktif, fokus, dan produktif dalam bekerja maupun belajar

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di PMB Imelda Tae berjalan dengan baik, di mana peserta telah memahami upaya pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang yang terlihat dari pelaksanaan kegiatan serta respon aktif peserta selama proses penyuluhan berlangsung. Oleh karena itu, disarankan agar penyuluhan atau pemberian informasi kepada wanita usia subur (WUS) terus dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran dalam menjaga konsumsi gizi seimbang sebagai langkah pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z. A., & Ali, S. (2021). Effectiveness of multimedia learning in the prevention of malnutrition among children in rural areas. *Journal of Nutritional Education*, 10(4), 150–160.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andre, M., & Lee, J. (2019). Impact of digital learning tools on adolescent health education. *Educational Technology Review*, 8(2), 24–35.
- Astuti, T., & Dewi, F. (2022). Edukasi gizi melalui media interaktif terhadap pengetahuan remaja. *Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 45(1), 15–22.
- Bennett, J. D., & Green, M. (2020). Interactive video interventions to improve public health education. *Journal of Public Health*, 43(5), 478–484.
- Brown, A. R., & Smith, L. (2018). The role of video-based learning in health education. *Health Communication Journal*, 34(3), 150–160.
- Chan, W. K., & Lim, S. P. (2022). E-learning in nutritional education: Challenges and opportunities. *Journal of Health Education Research*, 29(4), 334–340.
- Collins, M. D., & Parker, S. R. (2021). Social media as a tool for promoting nutritional health awareness. *Journal of Digital Health*, 19(2), 56–67.
- Farris, S. A., & Johnson, T. (2019). The effect of educational videos on student engagement in health topics. *Educational Psychology Journal*, 40(4), 455–462.
- Gilmour, C. A., & Novak, P. (2020). Effectiveness of video health education for disease prevention in schools. *Public Health Reports*, 135(6), 702–710.
- Hall, P. M., & Moore, C. T. (2018). Improving adolescents' health literacy through digital tools. *Health Literacy Journal*, 13(1), 75–84.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. (2021). *Hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jackson, P., & Thompson, L. M. (2021). Video-based learning as an educational tool in rural health settings. *Journal of Rural Health*, 37(3), 203–212.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- World Health Organization. (2023). *Global anaemia prevalence in women of reproductive age*. World Health Organization.