

ASESMEN DAN EDUKASI POLA ASUPAN NUTRISI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG DUREN JAMBI

Nyimas Natasha Ayu Shafira, Susan Tarawifa, Anggelia Puspasari, Citra Maharani

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: susantarawifa@unja.ac.id

ABSTRACT

Anemia can occur at any stage of the life cycle, but the most vulnerable groups are children and women of childbearing age. Until now, anemia is still a health problem throughout the world. One of the factors causing anemia is nutritional factors. This activity aims to determine anemia status and provide education about nutritional intake patterns to prevent anemia. This activity has been carried out on August 3, 2023, in the working area of the Puskesmas Sungai Duren. The participants who attended this activity were 66 women of childbearing age. The activity begins with measuring blood pressure, measuring body mass index and measuring hemoglobin levels. After that, the activity continued with the provision of education in the form of leaflets. The results of this activity were the discovery of 1 (1.5%) participant with low anemia status, 4 (6.5%) participants who had hypertension and 45 (68.1%) participants who were obese. Based on the results found, the provision of education is considered to be beneficial to increase knowledge about nutritional intake patterns to meet nutritional needs as an important thing in efforts to prevent anemia and other metabolic diseases.

Keywords: *anemia, intake pattern, nutrition*

ABSTRAK

Anemia dapat terjadi pada setiap tahap siklus kehidupan, namun kelompok yang paling rentan adalah anak-anak dan wanita usia subur. Sampai saat ini anemia masih menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Salah satu faktor penyebab terjadinya anemia adalah faktor gizi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui status anemia dan memberikan edukasi mengenai pola asupan nutrisi untuk mencegah anemia. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2023, di wilayah kerja puskesmas Sungai Duren. Partisipan yang hadir pada kegiatan ini adalah berjumlah 66 orang wanita usia subur. Kegiatan dimulai dengan mengukur tekanan darah, mengukur indeks masa tubuh dan mengukur kadar hemoglobin. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi berupa leaflet. Hasil dari kegiatan ini adalah ditemukannya 1 (1,5%) partisipan dengan status anemia rendah, 4 (6,5%) partisipan yang mengalami hipertensi dan 45 (68,1%) WUS yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil yang ditemukan, pemberian edukasi dinilai dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pola asupan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sebagai satu hal yang penting dalam upaya pencegahan anemia maupun penyakit metabolik lainnya.

Kata kunci: *anemia, pola asupan, nutrisi*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah dan atau hemoglobin di dalam darah berada di bawah kisaran normal. Hemoglobin (Hb) adalah komponen dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat oksigen. Kurangnya sel darah merah dan Hb akan menyebabkan transportasi oksigen ke jaringan menjadi tidak tercukupi sehingga dapat mengganggu fungsi organ.¹ Sampai saat ini anemia masih menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Anemia dapat terjadi pada setiap tahap siklus kehidupan, namun kelompok yang paling rentan adalah anak-anak dan wanita usia subur. Data World Health Organization (WHO) prevalensi anemia pada kelompok WUS secara global adalah sebesar 29,6% dan Indonesia merupakan tertinggi keempat di Asia Tenggara.²

Menurut data Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun berada di angka 22,7%. Angka tersebut mendekati masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang.³ Prevalensi anemia yang tinggi telah berlangsung lama terjadi di masyarakat. Namun, hal ini kurang menjadi perhatian karena kondisi ini dianggap menjadi hal yang biasa dan tidak menunjukkan gejala yang signifikan pada awal-awal terjadi. Anemia yang berlangsung kronis dapat meningkatkan resiko kesakitan, kualitas hidup, atau bahkan kematian.⁴ Wanita usia subur termasuk kelompok beresiko tinggi menderita anemia. Secara fisiologis pada WUS akan mengalami menstruasi, hamil

dan melahirkan.⁵ Kondisi anemia pada WUS akan terbawa pada saat hamil nantinya dan akan berdampak negative pada kesehatan ibu dan janin. Anemia dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan janin, menyebabkan kelahiran premature dan berat badan lahir rendah. Selain itu juga menimbulkan gangguan kehamilan dan persalinan seperti keguguran, pendarharahan yang bahkan meningkatkan resiko kematian ibu hamil.⁶

Anemia pada WUS dapat terjadi salah satunya adalah akibat faktor gizi. Kurangnya konsumsi zat gizi terutama zat besi dalam makanan sehari-hari masih menjadi penyebab utama anemia, ditambah lagi dengan kurangnya zat lain seperti asam folat, vitamin A, vitamin B12, vitamin C, dan seng. Keadaan defisiensi satu atau lebih zat-zat mikronutrien tersebut dapat mengganggu proses metabolisme zat besi, pembentukan darah merah dan pembentukan hemoglobin.⁷

Pengetahuan mengenai asupan nutrisi yang mengandung zat makro dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk metabolisme hemoglobin merupakan hal yang harus diperhatikan. Sebagian besar penyebab anemia di Indonesia adalah akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani. Zat besi dari sumber hewani seperti hati, daging, unggas, ikan dapat diserap oleh tubuh sekitar 20-30%. Sumber pangan nabati seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan juga mengandung zat besi, namun jumlah penyerapannya oleh usus

jauh lebih sedikit atau hanya sekitar 10-10%.⁷

Masyarakat Indonesia lebih banyak mengonsumsi sumber zat besi nabati, hal ini juga meningkatkan resiko anemia. Vitamin C dibutuhkan untuk membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh. Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk dan jambu bersamaan dengan daging akan meningkatkan jumlah zat besi yang dapat diserap oleh usus. Sebaliknya, juga terdapat zat dalam makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, contohnya adalah tannin dalam teh dan kopi. Namun dalam keseharian lebih banyak masyarakat mengonsumsi makanan dengan teh sebagai minuman pendamping dibandingkan jus. Pengetahuan seperti ini yang sering diabaikan. Sehingga secara tidak langsung kejadian anemia akan semakin tinggi.^{4,5}

Puskesmas Sungai Duren merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kabupaten Muaro Jambi. Wanita usia subur merupakan kelompok masyarakat yang sedang mempersiapkan kehamilan dan rentan menderita anemia. Kecukupan asupan zat gizi berupa vitamin dan mineral untuk proses metabolisme dan absorpsi zat besi merupakan hal yang harus diperhatikan. WUS pada wilayah kerja puskesmas Sungai Duren dapat berasal dari wilayah keluarga menengah ke bawah dengan tingkat pendidikan yang rendah. Peningkatan pengetahuan mengenai makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikronutrien, pengaturan pola makanan yang dimasak sehari serta proses memasak agar tidak mengubah kandungan

zat tersebut dalam makanan sangat dibutuhkan sebagai upaya pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan pemeriksaan langsung pada partisipan berupa pengukuran kadar hemoglobin darah untuk menilai status anemia dan diseminasi leaflet media promosi kesehatan tentang pola asupan nutrisi untuk mencegah anemia pada wanita usia subur. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat Hb meter digital merk Family Dr. Selain itu, pada peserta pengabdian juga dilakukan pemeriksaan kesehatan lainnya seperti pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran indeks masa tubuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan asesmen status anemia dan edukasi pola asupan nutrisi sebagai upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur yang dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas sungai duren jambi mendapatkan respon positif dari masyarakat. Jumlah masyarakat atau partisipan yang ikut dalam kegiatan ini adalah sebanyak 66 orang.

Wanita usia subur adalah wanita dengan rentang usia 15-49 tahun yang memiliki keadaan organ reproduksi berfungsi dengan baik. Usia tertua yang menjadi responden pada kegiatan ini adalah 49 tahun sesuai dengan Batasan yang telah ditetapkan dan usia termuda adalah 22 tahun. Responden dengan usia 20-35 tahun adalah sebanyak 26 orang dan usia 36-49 tahun adalah sebanyak 40 orang.

Wanita usia subur merupakan salah satu kelompok yang beresiko tinggi mengalami anemia dan penyebab utamanya adalah faktor asupan nutrisi.

Table 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n (%)
Usia Ibu	
• 20-35 tahun	26 (39,4)
• 36-49 tahun	40 (60,6)
Tekanan Darah	
• Normal	34 (51,5)
• Pra-Hipertensi	28 (42,4)
• Hipertensi Grade 1	4 (6,1)
• Hipertensi Grade 2	0
IMT (KG/m ²)	
• underweight	1 (1,5)
• normal	13 (19,6)
• overweight	7 (10,6)
• obesitas	45 (68,1)
Status anemia	
• anemia berat	0
• anemia sedang	0
• anemia ringan	1 (1,5)
• normal	65 (98,5)

Table 2. Karakteristik Responden berdasarkan mean, range (minimum dan maksimum)

Karakteristik Responden	Maks	Min	Rata-rata	Standar Deviasi
Usia Ibu	49	22	38	7
IMT	42,1	18,3	28,54	5,01
Kadar Hemoglobin	16,9	11,7	14,85	1,27

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah dan atau hemoglobin di dalam darah berada di bawah kisaran normal yaitu 12 gr/dl. Kadar hemoglobin terendah yang didapatkan pada kegiatan ini yaitu 11,7 gr/dl. Kondisi ini masuk ke dalam kategori anemia ringan dan hanya ditemukan pada 1 orang. Sedangkan, 65

responden lainnya memiliki kadar Hb normal.

Pemeriksaan kesehatan lain yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah berupa pengukuran tekanan darah dan indeks masa tubuh. Sebanyak 4 responden mengalami hipertensi grade 1 dan sebanyak 45 responden mengalami obesitas.

Pada kegiatan pengabdian ini juga dilakukan upaya peningkatan pengetahuan wanita usia subur mengenai pola asupan nutrisi untuk mencegah anemia yaitu berupa media promosi leaflet. Beberapa hal yang tercantum dalam media leaflet tersebut diantaranya adalah pengertian anemia, faktor resiko penyebab anemia, dan contoh makanan tinggi zat besi yang dapat mencegah anemia serta bagaimana cara pengolahan makanan tersebut. Hal ini diharapkan dapat menjadi peningkatan pengetahuan bagi wanita usia subur dan dapat meningkatkan derajat kesehatan di masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Wanita usia subur merupakan kelompok beresiko tinggi menderita anemia. Pada kegiatan ditemukan satu partisipan yang memiliki status anemia ringan. Selain itu juga didapatkan responden yang mengalami hipertensi dan sebagian besar responden obesitas. Pengetahuan mengenai pola asupan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi merupakan salah satu hal yang penting dalam upaya pencegahan anemia maupun penyakit metabolik lainnya.

Pemeriksaan kadar hemoglobin, pemeriksaan kesehatan lainnya sebaiknya rutin dilakukan, agar pengobatan dan

pencegahan dapat dilakukan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kassebaum, N. J. & GBD 2013 Anemia Collaborators. The Global Burden of Anemia. *Hematol. Oncol. Clin. North Am.* 30, 247–308 (2016).
2. World Health Organization. The Global health Observatory: Prevalence of anaemia in women [Internet]. WHO; 2016. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/indicatorgroup-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women>
3. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In Kementerian kesehatan Republik Indonesia.
4. Destarina, R. Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek Di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo D.I.Yogyakarta. *Gizi Indones.* 2018;41(1):39
5. Sukmawati, Namiroh, L., & Nurhakim, F. Hubungan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Haurpanggung. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm.* 2019;19(1):150–155
6. Jose, A. et al. Comparison of ferric Carboxymaltose and iron sucrose complex for treatment of iron deficiency anemia in pregnancy—randomised controlled trial. 2019. *BMC Pregnancy Childbirth* 19, 54
7. Aritonang E, Siagian A. Research Article Relation Between Food Consumption and Anemia in Children in Primary School in a Final Disposal Waste Area. 2017 *Pakistan J Nutr.*;16(4): 242–8.



Gambar 1. Leaflet edukasi mengenai bahaya anemia



Gambar 2. Foto kegiatan pengabdian masyarakat