

## EDUKASI ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR UNTUK MENJAGAKESTABILAN ENERGI DAN KONSENTRASI DI TPMB RIA AFRIYANI

Yulianti<sup>1</sup>, Ria Afriyani<sup>2</sup> Nurmala sari<sup>3</sup>, Prasti Yoningsih<sup>4</sup>, Vivi Silviana<sup>5</sup>, Lia Yulia<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Univeristas Medika Suherman

[Ria16.af@gmail.com](mailto:Ria16.af@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstract

Anemia among women of reproductive age (WRA) remains a significant health problem that can affect energy stability, concentration, productivity, and reproductive health. Based on preliminary observations conducted at TPMB Ria Afriyani, it was found that women of reproductive age had limited knowledge regarding the causes, symptoms, impacts, prevention, and management of anemia. This women's empowerment program aimed to improve the knowledge, awareness, and understanding of WRA regarding anemia through participatory and interactive health education. The activity was conducted at TPMB Ria Afriyani involving 20 women of reproductive age as participants. The methods used included a pre-test, interactive health education sessions, discussions and question-and-answer activities, followed by a post-test to evaluate participants' understanding. The results demonstrated high enthusiasm and active participation throughout the educational process. In the pre-test, 8 participants (40%) answered more than 10 questions correctly, while 12 participants (60%) answered fewer than 10 questions correctly. After the educational intervention, post-test results showed an improvement in knowledge, with 18 participants (90%) answering more than 10 questions correctly and only 2 participants (10%) answering fewer than 10 questions correctly. The mean score increased from 11.30 in the pre-test to 14.40 in the post-test, with the paired sample test showing a p-value of 0.000. The anemia education program effectively improved participants' knowledge of anemia and is expected to support anemia prevention efforts and the adoption of healthy behaviors in daily life.

**Keywords:** anemia, women of reproductive age, health education, women empowerment, knowledge

### Abstrak

Anemia pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kestabilan energi, konsentrasi, produktivitas, serta kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil observasi di TPMB Ria Afriyani, ditemukan bahwa pengetahuan WUS mengenai penyebab, gejala, dampak, pencegahan, dan penanggulangan anemia masih terbatas. Kegiatan pemberdayaan perempuan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman WUS tentang anemia melalui edukasi kesehatan yang partisipatif dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan di TPMB Ria Afriyani dengan sasaran 20 wanita usia subur. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyuluhan interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta post-test sebagai evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama proses edukasi. Pada pre-test, sebanyak 8 peserta (40%) menjawab benar lebih dari 10 pertanyaan, sedangkan 12 peserta (60%) menjawab benar kurang dari 10 pertanyaan. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan, yaitu 18 peserta (90%) menjawab benar lebih dari 10 pertanyaan dan hanya 2 peserta (10%) yang menjawab benar kurang dari 10 pertanyaan. Nilai rata-rata meningkat dari 11,30 pada pre-test menjadi 14,40 pada post-test dengan hasil uji berpasangan menunjukkan nilai  $p=0,000$ . Kegiatan edukasi anemia terbukti meningkatkan pengetahuan WUS tentang anemia sehingga diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia dan penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** anemia, wanita usia subur, edukasi kesehatan, pemberdayaan perempuan, pengetahuan.

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-29

## **Pendahuluan**

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi pada wanita usia subur (WUS) di Indonesia. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya tahan tubuh, mudah lelah, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, menurunnya produktivitas, serta berisiko terhadap kesehatan reproduksi. Anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin sehingga distribusi oksigen ke jaringan tubuh, termasuk otak, menjadi tidak optimal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi fungsi kognitif dan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Data menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia subur di Indonesia masih cukup tinggi. Sebagian besar kasus anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi yang dipengaruhi oleh kurangnya asupan zat besi, rendahnya konsumsi vitamin C, kehilangan darah kronis, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan dengan kejadian anemia dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur.

TPMB Ria Afriyani yang berlokasi di Kampung Sukamantri, Desa Karang Bahagia, Kecamatan Karang Bahagia, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak selama 24 jam. Berdasarkan hasil observasi awal dan data yang diperoleh dari TPMB Ria Afriyani, ditemukan bahwa sebagian besar wanita usia subur yang menjadi pasien masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai anemia, meliputi penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta cara penanggulangannya. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi anemia pada wanita usia subur. Sasaran kegiatan ini adalah 20 wanita usia subur yang berkunjung ke TPMB Ria Afriyani. Wilayah sasaran berada pada lingkungan permukiman padat penduduk dengan kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan yang beragam. Potensi yang dimiliki wilayah ini adalah adanya fasilitas kesehatan yang aktif memberikan pelayanan kepada masyarakat sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pemberdayaan kesehatan perempuan melalui kegiatan edukasi yang berkelanjutan.

Permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan ini adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan wanita usia subur mengenai anemia serta upaya pencegahannya. Rendahnya pengetahuan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, kualitas hidup, serta produktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman wanita usia subur dalam mengenali, mencegah, dan menanggulangi anemia melalui edukasi kesehatan yang bersifat partisipatif, interaktif, dan berkelanjutan. Secara khusus kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak yang ditimbulkan, cara pencegahan dan penanganan anemia, serta pengaruh anemia terhadap kestabilan energi dan konsentrasi.

Kajian literatur menunjukkan bahwa anemia pada wanita usia subur masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. (Hamisah et al., 2025) menyatakan bahwa penyuluhan dan skrining anemia dapat meningkatkan kesadaran wanita usia subur terhadap pentingnya pencegahan anemia. (Haninggar et al., 2026) juga melaporkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai anemia dan deteksi dini. Penelitian (Fajriyah & Fitriyanto, 2016) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia. Selain itu, (Ariwati et al., 2024) menjelaskan bahwa kekurangan zat besi dapat memengaruhi fungsi kognitif akibat berkurangnya suplai oksigen ke otak. Berbagai hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia subur dalam mencegah anemia.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan edukasi anemia pada wanita usia subur di TPMB Ria Afriyani dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan perempuan melalui pendekatan promotif dan preventif guna meningkatkan pengetahuan kesehatan serta mendukung upaya pencegahan anemia di masyarakat.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai anemia pada wanita usia subur (WUS) untuk menjaga kestabilan energi dan konsentrasi. Kegiatan dilaksanakan di TPMB Ria Afriyani yang berlokasi di Kampung Sukamantri, Desa Karang Bahagia, Kecamatan Karang Bahagia, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 13 Juni 2026 dengan durasi kegiatan kurang lebih 2 jam. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (WUS) yang menjadi pasien di TPMB Ria Afriyani sebanyak 20 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan WUS mengenai anemia, meliputi penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta penanggulangan anemia.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif partisipatif dengan pendekatan komunikasi dua arah yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran. Tahapan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak TPMB Ria Afriyani, penyusunan materi edukasi, penyediaan media edukasi berupa poster dan leaflet, serta persiapan instrumen evaluasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, cara pencegahan dan penanggulangan anemia, serta pengaruh anemia terhadap konsentrasi dan produktivitas wanita usia subur.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media visual berupa poster edukasi yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Setelah seluruh materi disampaikan dan sesi diskusi selesai dilaksanakan, peserta diberikan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai anemia pada wanita usia subur. Pengukuran keberhasilan program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Tingkat ketercapaian program dinilai berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta, partisipasi aktif selama kegiatan, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Selain itu, keberhasilan program juga diukur melalui tingkat kehadiran peserta dan keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase hasil jawaban peserta pada pre-test dan post-test. Data kemudian diolah menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk mengetahui perubahan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 11,30 dan nilai rata-rata post-test sebesar 14,40. Uji Paired Sample Test menunjukkan nilai  $p = 0,000$  yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai anemia. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pemahaman peserta mengenai anemia, partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, tingkat kehadiran peserta minimal 70% dari

sasaran yang ditetapkan, serta adanya tindak lanjut berupa pemanfaatan media edukasi yang dibawa pulang oleh peserta sebagai sumber informasi kesehatan. Keberhasilan program juga terlihat dari perubahan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test setelah mengikuti kegiatan edukasi.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi anemia pada wanita usia subur (WUS) telah dilaksanakan di TPMB Ria Afriyani dengan melibatkan 20 peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan pre-test, penyuluhan kesehatan, diskusi dan tanya jawab, serta post-test sebagai bentuk evaluasi hasil kegiatan. Materi yang diberikan mencakup pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, pencegahan, penanggulangan, serta pentingnya menjaga kestabilan energi dan konsentrasi pada wanita usia subur. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam mengikuti kegiatan, memberikan tanggapan, serta mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Kegiatan ini juga didukung dengan penggunaan media edukasi berupa poster dan leaflet yang membantu peserta memahami materi secara lebih mudah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 12 peserta (60%) memperoleh nilai kurang dari 10 dan 8 peserta (40%) memperoleh nilai lebih dari 10. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, hasil post-test menunjukkan bahwa hanya 2 peserta (10%) yang memperoleh nilai kurang dari 10, sedangkan 18 peserta (90%) memperoleh nilai lebih dari 10.

**Tabel 1. Tabel Hasil Pretest**

<b>Jawab Pertanyaan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
kurang dari 10	12	60
lebih dari 10	8	40
Total	20	100

**Tabel 2. Tabel Hasil Posttest**

<b>Jawab Pertanyaan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
kurang dari 10	2	10
lebih dari 10	18	90
Total	20	100

Analisis statistik menggunakan SPSS menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 11,30 dengan standar deviasi 3,147, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 14,40 dengan standar deviasi 1,847. Hasil uji Paired Sample Test menunjukkan nilai t sebesar -4,297 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai anemia pada wanita usia subur. Selain

peningkatan pengetahuan, keberhasilan kegiatan juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, khususnya mengenai penyebab anemia, gejala anemia, sumber makanan yang mengandung zat besi, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta upaya pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu upaya penerapan ilmu pengetahuan yang bertujuan memberikan manfaat langsung kepada masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, maupun perubahan perilaku. Pada kegiatan ini, edukasi kesehatan mengenai anemia pada wanita usia subur berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai post-test dibandingkan nilai pre-test. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan kesehatan yang digunakan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta mengenai anemia. Penyampaian materi secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami informasi secara lebih mendalam. Penggunaan media edukasi berupa poster dan leaflet juga membantu memperjelas materi sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Ariwati et al., 2024) yang menyatakan bahwa promosi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada wanita usia subur dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan anemia. Temuan ini juga didukung oleh (Hamisah et al., 2025) yang menjelaskan bahwa kegiatan penyuluhan dan skrining anemia mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan wanita usia subur terhadap pentingnya pencegahan anemia. Selain itu, (Haninggar et al., 2026) melaporkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai anemia dan deteksi dini masalah kesehatan.

Keberhasilan program ditunjukkan melalui beberapa indikator, yaitu tingginya tingkat partisipasi peserta selama kegiatan, meningkatnya nilai pengetahuan berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Hasil post-test yang menunjukkan 90% peserta memperoleh nilai lebih dari 10 mengindikasikan bahwa tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai anemia telah tercapai. Dalam jangka pendek, kegiatan ini memberikan dampak berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai anemia. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi sumber zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dalam jangka panjang, peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat berkontribusi terhadap upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur dan meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi masyarakat. Kelebihan kegiatan ini adalah materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran, metode edukasi yang sederhana dan mudah dipahami, serta adanya evaluasi yang dapat mengukur perubahan pengetahuan peserta secara objektif. Selain itu, kegiatan dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan sehingga memudahkan koordinasi dengan sasaran dan pihak terkait.

Adapun keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang masih terbatas sehingga cakupan manfaat program belum menjangkau masyarakat yang lebih luas. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada peningkatan pengetahuan jangka pendek sehingga perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang belum dapat diukur secara langsung. Berdasarkan hasil kegiatan, program ini memiliki peluang untuk dikembangkan melalui peningkatan frekuensi penyuluhan kesehatan, pelaksanaan skrining hemoglobin secara rutin, serta pengembangan metode edukasi yang

lebih menarik seperti penggunaan media video, komik edukatif, maupun metode Team Game Tournament (TGT). Pengembangan tersebut diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat serta memperluas jangkauan program pencegahan anemia pada wanita usia subur di Kabupaten Bekasi. Dokumentasi kegiatan yang meliputi pengisian pre-test, penyuluhan kesehatan, sesi diskusi dan tanya jawab, pemberian doorprize, pengisian post-test, serta foto bersama menjadi bukti pelaksanaan program dan menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi sekaligus referensi dalam pengembangan program pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya.



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner Pretest Oleh Responden



Gambar 2. Pengisian Posttest oleh Responden



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Anemia Pada Wanita Usia Subur



Gambar 5. Tim Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 6. Keikutsertaan Keluarga dalam Penyuluhan Anemia Pada Wanita Usia Subur

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian Masyarakat mengenai edukasi Anemia pada Wanita Usia Subur, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia pada wanita usia subur efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur sehingga mampu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Ke depan, kegiatan serupa perlu dipertahankan, diperluas, dan dikembangkan dengan metode serta media edukasi yang lebih menarik agar manfaat program dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas.

**Daftar Pustaka**

- Ariwati, V. D., Nufus, H., Martina, M., Insani, Y., & Kurniasari, F. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur (WUS) DI RT 012 RW 008, Kelurahan Nanggewer, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 5(1), 1–12.
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97336.
- Hamisah, I. H. I., Atira, D., & Naja, A. (2025). Pencegahan dan Deteksi Anemia Melalui Penyuluhan dan Skrining Pada Wanita Usia Subur (WUS). *ABDI KAMOE: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(1), 1–7.
- Haninggar, R. D., Amin, E., & Anwar, Y. (2026). Edukasi dan Skrining Anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Lapas Perempuan Kelas III Mamuju. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 551–566.