

Edukasi Pencegahan Anemia pada Wanita Usia Subur di Desa Tarembang

Abdul Malik Asikin¹, Nurul Ichsan², Puspita Dewi³, Ester G. A Hartiono⁴, Ulfa Purnamasari⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14, Banta-bantaeng, Rappocini, Makassar

Korespondensi: nurul.insania@unm.ac.id

Received: 20 May 2026; Accepted: 26 May 2026

ABSTRAK

Anemia pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang berdampak pada kualitas hidup dan risiko kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran WUS mengenai pencegahan Anemia melalui pendekatan edukasi partisipatif di Desa Tarembang. Metode yang digunakan mengintegrasikan behavior change communication dan experiential learning melalui mini workshop, diskusi kelompok, simulasi, serta praktik penyusunan menu kaya zat besi berbasis pangan lokal, tanpa menggunakan pre-test dan post-test. Peserta kegiatan berjumlah 20 orang perempuan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif dan refleksi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, kesadaran, serta perubahan sikap peserta dalam mencegah anemia, yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali materi, keterlibatan aktif selama kegiatan, serta komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Pendekatan peer education juga mendukung potensi keberlanjutan penyebaran informasi di masyarakat. Dengan demikian, edukasi berbasis partisipatif dan pengalaman terbukti efektif dalam meningkatkan upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur.

Kata kunci: *Anemia, Edukasi Kesehatan, Experiential Learning; Behaviour Change Communication*

A. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada kelompok wanita usia subur (WUS). Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen menjadi terganggu. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah, prematuritas, hingga kematian ibu dan bayi (Xaveria, 2025). Wanita usia subur merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena beberapa faktor, antara lain kehilangan darah saat menstruasi, kebutuhan zat besi yang meningkat, serta pola konsumsi makanan yang kurang mengandung zat gizi penting, khususnya zat besi (Abbas, et. al. 2025). Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia turut memperparah kondisi ini. Di banyak wilayah pedesaan, termasuk kelompok remaja hingga wanita dewasa yang masih masuk dalam kategori WUS (15-49 tahun) di Desa Tarembang, akses terhadap informasi kesehatan yang memadai masih terbatas, sehingga praktik pencegahan anemia belum optimal dilakukan. Kondisi WUS di desa tersebut terekam melalui data posyandu masih berada di kategori perlu pembinaan dikarenakan angka kejadian kasus anemia masih terbilang tinggi yaitu sekitar 10%, meskipun masih masuk kategori masalah ringan berdasarkan klasifikasi WHO.

Upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur sangat penting dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif dan preventif. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah anemia. Melalui kegiatan edukasi, diharapkan wanita usia subur dapat memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, suplementasi zat besi, serta pola hidup sehat yang mendukung pencegahan anemia (Ariwati, 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan anemia pada wanita usia subur di Desa Tarembang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah anemia, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu dan generasi mendatang. Selain faktor gizi, anemia pada wanita usia subur juga dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi dan budaya. Keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan rendahnya daya beli terhadap bahan makanan bergizi, terutama sumber zat besi hewani yang memiliki tingkat penyerapan lebih tinggi (World Health Organization, 2021). Di sisi lain,

adanya kebiasaan atau pantangan makanan tertentu dalam masyarakat turut memengaruhi asupan gizi harian. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia bukan hanya masalah kesehatan individu, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor lingkungan dan sosial masyarakat. Masalah anemia juga seringkali tidak disadari karena gejalanya cenderung ringan dan dianggap sebagai kondisi biasa, seperti mudah lelah, pusing, atau kurang konsentrasi (Handayani & Wulandari, 2022). Rendahnya kesadaran ini menyebabkan banyak wanita usia subur tidak melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin. Akibatnya, anemia tidak terdeteksi sejak dini dan berpotensi menimbulkan dampak yang lebih serius dalam jangka panjang, terutama ketika memasuki masa kehamilan.

Program pemerintah sebenarnya telah mengupayakan pencegahan anemia melalui berbagai intervensi, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) dan kampanye gizi seimbang. Namun, keberhasilan program tersebut sangat bergantung pada tingkat kepatuhan dan pemahaman masyarakat. Dalam praktiknya, masih banyak wanita usia subur yang enggan mengonsumsi TTD karena efek samping yang dirasakan atau kurangnya informasi mengenai manfaatnya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program yang tersedia dengan penerimaan masyarakat di lapangan. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang komunikatif dan kontekstual sangat diperlukan agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Edukasi tidak hanya sebatas penyampaian informasi, tetapi juga perlu disertai dengan metode yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan kondisi lokal. Dengan demikian, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan, seperti peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, serta kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tarembang menjadi langkah strategis untuk menjembatani kebutuhan informasi kesehatan dengan kondisi nyata di masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran wanita usia subur mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memperkuat peran tenaga kesehatan dan kader setempat dalam memberikan edukasi berkelanjutan, sehingga upaya pencegahan anemia dapat berlangsung secara konsisten dan berdampak jangka panjang bagi kesehatan masyarakat.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas dengan integrasi strategi *behavior change communication* (BCC) dan *experiential learning*. Pendekatan ini dipilih karena dinilai lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan dibandingkan metode konvensional yang berfokus pada peningkatan pengetahuan semata. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan pemerintah desa, tenaga kesehatan setempat, serta kader posyandu di Desa Tarembang. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat secara kualitatif melalui diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) sederhana guna menggali persepsi, kebiasaan, serta hambatan terkait pencegahan anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun).

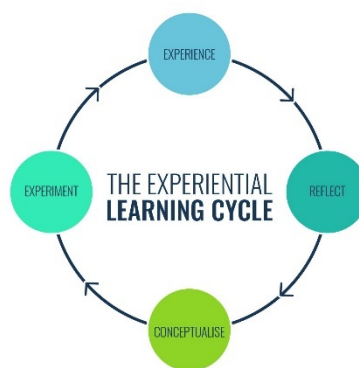
Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode edukasi interaktif yang menggabungkan beberapa teknik, yaitu mini workshop, diskusi kelompok kecil, simulasi, serta demonstrasi praktik langsung. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan anemia, faktor risiko, pentingnya konsumsi zat besi, serta cara pencegahan melalui pola makan dan suplementasi. Selain itu, dilakukan juga praktik membaca label gizi sederhana serta simulasi penyusunan menu kaya zat besi berbasis bahan pangan lokal agar lebih kontekstual dan mudah diterapkan. Demi memperkuat perubahan perilaku, kegiatan ini juga menggunakan pendekatan *peer education*, di mana peserta yang aktif dan memahami materi dilibatkan sebagai agen perubahan untuk menyampaikan kembali informasi kepada lingkungan sekitarnya. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan efek berantai dalam penyebaran informasi kesehatan di masyarakat. Media edukasi yang digunakan meliputi leaflet, poster visual, serta alat peraga sederhana yang mendukung pemahaman peserta. Selain itu, digunakan pula metode *edutainment* seperti permainan edukatif dan studi kasus ringan untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi kegiatan tidak dilakukan melalui pre-test dan post-test, melainkan menggunakan metode observasi partisipatif dan refleksi kelompok. Evaluasi difokuskan pada perubahan pemahaman yang terlihat dari partisipasi aktif, kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi, serta keterampilan dalam praktik yang telah dilakukan. Selain itu, dilakukan juga tindak lanjut melalui komunikasi dengan kader kesehatan untuk memantau keberlanjutan penerapan perilaku pencegahan anemia di masyarakat. Melalui

pendekatan ini, diharapkan kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku wanita usia subur dalam mencegah anemia secara mandiri dan berkelanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pencegahan Anemia pada wanita usia subur di Desa Tarembang diikuti oleh 20 orang peserta perempuan dengan latar belakang yang beragam. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, yang tercermin dari partisipasi aktif dalam diskusi, simulasi, dan praktik langsung. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan dan efektivitas proses pembelajaran. Secara kualitatif, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai anemia, mulai dari penyebab, gejala, hingga upaya pencegahannya. Peserta yang sebelumnya menganggap gejala seperti lemas dan pusing sebagai kondisi biasa, mulai memahami kaitannya dengan anemia. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam meningkatkan pemahaman. Alur perubahan yang terjadi selama kegiatan dapat dilihat pada diagram sederhana di bawah:



Gambar 1. Diagram Alur Pikir Kegiatan Pengabdian

Diagram di atas menggambarkan alur perubahan perilaku melalui edukasi, yang dimulai dari *input* berupa pemberian informasi dan pengalaman belajar (edukasi interaktif), kemudian masuk ke tahap *proses* yaitu peningkatan pemahaman dan kesadaran, hingga akhirnya menghasilkan *output* berupa perubahan sikap dan perilaku. Dalam konteks kegiatan ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami proses belajar aktif yang

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

mendorong perubahan nyata. Pendekatan *experiential learning* melalui praktik langsung, seperti penyusunan menu kaya zat besi, terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih aplikatif. Peserta dapat langsung mengaitkan teori dengan praktik sehari-hari, sehingga lebih mudah untuk diterapkan. Hal ini juga memperkuat kesadaran bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang *доступ* dan terjangkau (Nasution, et. al. 2025).

Selain itu, pendekatan *peer education* menunjukkan hasil yang positif dalam memperluas penyebaran informasi. Peserta yang lebih aktif berperan sebagai penyampai informasi kepada peserta lain, menciptakan dinamika pembelajaran yang lebih hidup dan kolaboratif. Model ini berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat secara luas. Evaluasi melalui observasi partisipatif dan refleksi kelompok menunjukkan adanya perubahan sikap peserta, khususnya dalam hal kesadaran mengonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah (Putri & Sari, 2022). Namun, perubahan perilaku jangka panjang tetap memerlukan dukungan lanjutan dari kader kesehatan dan program edukasi berkelanjutan. Secara keseluruhan, integrasi metode edukasi partisipatif, *behavior change communication*, dan *experiential learning* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta. Diagram yang ditampilkan memperkuat bahwa perubahan perilaku merupakan proses bertahap yang membutuhkan kombinasi antara pengetahuan, pengalaman, dan dukungan lingkungan.



Gambar 2. Foto Ketika Melakukan Edukasi

Kegiatan edukasi yang terdokumentasi pada gambar menunjukkan proses penyampaian materi secara langsung menggunakan media presentasi visual. Pemateri terlihat menjelaskan “faktor penyebab anemia” dengan bantuan slide yang terstruktur, sehingga memudahkan peserta dalam memahami informasi yang disampaikan. Penggunaan media proyektor dan tampilan visual yang menarik menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan edukasi, karena dapat meningkatkan fokus dan daya tangkap peserta terhadap materi Anemia. Selain itu, penggunaan ilustrasi dalam slide membantu menyederhanakan konsep yang bersifat medis menjadi lebih mudah dipahami oleh masyarakat (Umar, 2025). Dari gambar tersebut juga terlihat bahwa metode penyampaian dilakukan secara komunikatif, di mana pemateri menggunakan mikrofon untuk memastikan suara terdengar jelas oleh seluruh peserta. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 26–35 tahun (39,3%) dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (42,9%). Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga (53,6%), sehingga edukasi mengenai pencegahan anemia dinilai penting karena kelompok ini memiliki peran besar dalam pengaturan pola makan keluarga. Data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Kegiatan PkM

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18–25 tahun	9	32,1
26–35 tahun	11	39,3
36–45 tahun	8	28,6
Pendidikan Terakhir		
SD	5	17,9
SMP	8	28,6
SMA	12	42,9
Perguruan Tinggi	3	10,7
Status Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	15	53,6
Wiraswasta	7	25,0
Petani	4	14,3
Lainnya	2	7,1

Tabel 2. Hasil Observasi Partisipatif dan Refleksi Kelompok Setelah Edukasi Pencegahan Anemia pada WUS

Indikator Evaluasi	n	%
Peserta aktif bertanya dan berdiskusi	24	85,7
Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian anemia	25	89,3
Peserta mampu menyebutkan sumber makanan kaya zat besi	26	92,9
Peserta memahami pentingnya tablet tambah darah	23	82,1
Peserta berkomitmen menerapkan pola makan sehat	22	78,6
Peserta bersedia membagikan informasi kepada keluarga/lingkungan	21	75,0

Berdasarkan Tabel 2, hasil observasi partisipatif menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memperoleh respons yang sangat baik dari peserta. Sebagian besar peserta aktif bertanya dan berdiskusi selama kegiatan berlangsung (85,7%), yang menunjukkan tingginya minat dan keterlibatan peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, sebanyak 89,3% peserta mampu menjelaskan kembali pengertian Anemia dengan bahasa sederhana mereka sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi secara interaktif dan komunikatif mampu membantu peserta memahami informasi kesehatan dengan lebih baik.

Kemampuan peserta dalam menyebutkan sumber makanan kaya zat besi menjadi indikator dengan persentase tertinggi, yaitu sebesar 92,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa praktik langsung dan contoh berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman aplikatif peserta. Selain itu, sebagian besar peserta juga memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah (82,1%) dan menyatakan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (78,6%). Tingginya persentase peserta yang bersedia membagikan kembali informasi kepada keluarga dan lingkungan sekitar (75,0%) menunjukkan adanya potensi keberlanjutan edukasi melalui pendekatan *peer education* di masyarakat.

Hal ini penting terutama dalam kegiatan kelompok, agar informasi dapat diterima secara merata. Posisi pemateri yang berdiri di samping layar menunjukkan upaya menjaga interaksi visual dengan peserta, sehingga tidak hanya fokus pada materi, tetapi juga pada respons audiens. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip edukasi partisipatif yang menekankan

keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Selain itu, keberadaan perangkat pendukung seperti laptop dan speaker menunjukkan bahwa kegiatan ini dirancang secara cukup sistematis dan terencana. Penggunaan teknologi sederhana namun efektif mampu meningkatkan kualitas penyampaian materi. Lingkungan kegiatan yang tampak sederhana juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tetap dapat dilakukan secara optimal tanpa harus bergantung pada fasilitas yang kompleks (Simbolon, et. al. 2024). Hal ini menjadi bukti bahwa intervensi edukasi yang tepat metode dan pendekatannya dapat tetap memberikan dampak positif, meskipun dilaksanakan dalam keterbatasan sarana dan prasarana.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan Anemia pada wanita usia subur di Desa Tarembang berjalan dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif, di mana pendekatan partisipatif yang menggabungkan diskusi, praktik langsung, dan penggunaan media visual terbukti mampu meningkatkan keterlibatan serta pemahaman peserta; peserta tidak hanya memahami konsep anemia secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam pemilihan makanan kaya zat besi dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah, sementara penerapan metode *experiential learning* dan *peer education* turut memperkuat proses pembelajaran dan potensi keberlanjutan edukasi di masyarakat, sehingga secara keseluruhan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang interaktif, kontekstual, dan berbasis pengalaman efektif dalam mendorong perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku menuju pencegahan anemia yang lebih baik dan berkelanjutan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abbas, A., Jayanti, K. D., Utomo, A. P., Harliana, E. A., & Sub, J. (2025). Gambaran pengetahuan dan sikap wanita usia subur terhadap kejadian anemia. *Jengala: Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 4(2), 83–90.

Ariwati, V. D. (2024). Promosi kesehatan dalam upaya penurunan anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Abdi Bhamada*.

Handayani, L., & Wulandari, R. (2022). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), 120–128.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pencegahan anemia pada wanita usia subur melalui suplementasi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 101–110.
- Nasution, I. S., Situmeang, M., Alhaq, N., Pulungan, F. S., Dani, R. R., & Widarsa, A. (2025). Pencegahan dan faktor risiko anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 3353–3359.
- Nurrohmah, A. (2026). Studi kejadian anemia pada wanita usia subur berdasarkan data global dan regional. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Putri, R. A., & Sari, D. M. (2022). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 45–52.
- Rahmawati, N., & Hidayat, T. (2023). Peran komunikasi perubahan perilaku dalam pencegahan anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 12–20.
- Sari, M. P., & Lestari, W. (2024). Pengaruh metode experiential learning terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(2), 78–86.
- Simbolon, O., Simamora, R. D. F., Debataraja, F., & Gaol, C. L. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan anemia. *Jurnal Kebidanan*.
- Umar, M. Y. (2025). Penyuluhan dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aisyah*.
- World Health Organization. (2021). Anaemia in women and children: Global health estimates. *WHO Journal of Public Health Reports*, 36(4), 250–260.
- Xaveria, A. (2025). Penyuluhan anemia pada remaja putri sebagai upaya pencegahan dini. *Jurnal Edukasi Kesehatan*.