

## PkM Sosialisasi Pentingnya Konsumsi Makanan Tinggi Zat Besi Untuk Mencegah Anemia pada Ibu di Desa Sanrobone, Kabupaten Takalar

A.Millaty Halifah Dirgahayu<sup>1\*</sup>, Pratiwi Nasir Hamzah<sup>2</sup>, Darariani Iskandar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

\*Email Korespondensi: [a.millaty.hdl@umi.ac.id](mailto:a.millaty.hdl@umi.ac.id)

Telp: +62 81242003068

---

---

### ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya masih terdapat permasalahan anemia di Indonesia yang belum teratasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi untuk mencegah anemia khususnya bagi Perempuan. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Perempuan di wilayah Desa Sanrobone Kabupaten Takalar. Total Perempuan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 50 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahapan diantaranya *pretest*, edukasi dengan banner dan sosialisasi langsung, dan *posttest*. Jumlah dan jenis pertanyaan *pretest* dan *posttest* sama. Jumlah pertanyaan yang diberikan adalah 12 soal. Jawaban yang benar diberikan nilai 10 dan yang salah diberikan nilai 0. Sebagian besar Perempuan berada pada rentang usia 20-45 tahun (74%). Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan bahan makanan yang mencegah anemia. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* yang berbeda nyata ( $p$ -value = 0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sosialisasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan tinggi zat besi untuk mencegah anemia.

**Kata kunci:** Anemia; makanan tinggi zat besi; perempuan

### ABSTRACT

*Anemia is a public health problem in Indonesia that can affect all age groups, from toddlers to elderly population. Based on 2018 nation-wide health survey (Riskesdas, 2018) data, the prevalence of anemia in adolescents aged 15–24 years was 32% which may anemia in Indonesia has not been resolved satisfactorily. The aim of this community service is to provide education on the importance of consuming foods high in iron to prevent anemia, especially for women. The targets of this community service activity are women in Sanrobone, Takalar. The total number of women who took part in this community service activities was 50. This community service consists of three activities, including the pretest, education with banners and direct outreach, and the posttest to assess levels of*

knowledge participants before and after the education. The number and types of pretest and posttest questions were the same. The number of questions given to each participant was 12. Each correct answer was scored 10. The results shows most of the women who participated aged between 20–45 year old (74%). Education activities shows significantly increased participants score as shown in pretest and posttest results ( $p$ -value = 0.000). In conclusion, education activities as a part of community service targeting specific population can increase knowledge about the importance of consuming foods high in iron to prevent anemia.

**Keywords:** Anemia; foods high in iron; woman

## 1. PENDAHULUAN

Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehat atau hemoglobin. Akibatnya, sel-sel dalam tubuh tidak mendapat cukup oksigen dan tidak berfungsi secara normal (hipoksemia). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia  $\geq 15$  tahun sebesar 22,7%, sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%. Anemia termasuk salah satu masalah kesehatan global. Prevalensi anemia pada kehamilan bervariasi, bergantung pada kondisi sosio-ekonomi, gaya hidup, pola makan, serta sikap dan perilaku yang berbeda mengenai kesehatan.<sup>1,2</sup>

Sekitar 50% kasus anemia disebabkan oleh defisiensi besi. Penyebab lain anemia adalah defisiensi mikronutrien lain (vitamin A, riboflavin (B2), B6, asam folat (B9), dan B12), infeksi akut atau kronis (seperti malaria, infeksi cacing tambang, skistosomiasis, tuberkulosis, dan HIV), serta kelainan sintesis hemoglobin yang diturunkan (seperti hemoglobinopati) kegagalan untuk mengurangi anemia dapat menyebabkan jutaan wanita mengalami gangguan kesehatan dan kualitas hidup, dan dapat mengganggu perkembangan dan pembelajaran anak. Oleh karena itu, anemia tidak boleh dianggap sepele – anemia menjadi indikator gizi buruk dan kesehatan yang buruk.<sup>2</sup>

Pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9% (95% interval ketidakpastian (UI) 27,0%, 32,8%) pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensi adalah 29,6% (95% UI 26,6%, 32,5%) pada wanita tidak hamil usia subur, dan 36,5% (95% UI 34,0%, 39,1%) pada wanita hamil. Tingginya kasus anemia, tidak diikuti dengan tingginya kesadaran masyarakat untuk melakukan skrining awal anemia. Masyarakat menganggap gejala awal anemia seperti 5L adalah hal yang lumrah. Untuk itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk

membangkitkan kesadaran masyarakat akan bahaya anemia agar melakukan skrining terhadap anemia baik secara mandiri maupun memeriksakan diri langsung di fasilitas kesehatan juga rutin mengonsumsi makanan tinggi zat besi dalam upaya mencegah anemia.

3,4

Prevalensi terjadinya anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, hal yang menyebabkan perempuan lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi adalah karena perempuan mengalami menstruasi. Oleh karena itu, perempuan cenderung kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, biasanya perempuan peduli dan memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga mereka cenderung untuk membatasi konsumsi makanan dan terdapat beberapa makanan yang dipantang untuk dikonsumsi seperti pada diet vegetarian. Diet tersebut merupakan diet yang tidak seimbang dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, karena perempuan mengurangi frekuensi makan, melakukan pantangan terhadap makanan dan membatasi makan untuk mencegah terjadinya kegemukan. Hal ini dapat menimbulkan gangguan terhadap pertumbuhan dan kekurangan zat gizi khususnya zat besi.<sup>5-7</sup>

Preparat besi oral dapat berupa preparat garam, lepas lambat, kompleks besi-polisakarida, dan besi karbonil. *Ferrous sulfate*, *ferrous fumarate*, dan *ferrous gluconate* merupakan preparat besi garam. Preparat besi garam yang lebih sering digunakan di Indonesia salah satunya adalah *ferrous sulfat*, karena lebih mudah didapat dan harga lebih terjangkau. Kelemahan besi dalam bentuk garam adalah keluhan pada saluran gastrointestinal sekitar 23%, seperti mual muntah, nyeri perut, konstipasi dan BAB kehitaman. Kondisi tersebut dapat diatasi dengan memberikan edukasi bahwa hal tersebut merupakan efek samping pemberian tablet zat besi. Preparat besi jenis lain (non-garam) seperti besi lepas lambat dan kompleks besi-polisakarida dapat diberikan untuk mengatasi kondisi tersebut. Preparat non garam tersebut memiliki efek samping gejala gastrointestinal yang lebih rendah.

8-10

Selain peran pemberian preparat besi yang merupakan program pemerintah dalam mencegah anemia, masyarakat juga dapat turut serta dalam melakukan upaya mencegah anemia salah satunya adalah memberikan edukasi mengenai makanan yang mengandung tinggi zat besi dalam mencegah anemia pada perempuan. Edukasi adalah hal yang perlu untuk dilakukan dalam mencegah anemia pada perempuan, karena kurangnya pengetahuan dapat menjadi salah satu hal yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada perempuan. Pengetahuan yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap pola pikir perempuan dalam

menentukan sikap dan perilaku untuk pemilihan makanan yang dikonsumsi. Perempuan yang memiliki kurang pengetahuan mengenai anemia seperti gejala, dampak, dan pencegahannya, maka makanan yang dikonsumsinya cenderung lebih rendah kandungan zat besinya sehingga kebutuhan zat besi perempuan tidak terpenuhi.<sup>7,8</sup>

*Banner* merupakan suatu media berupa lembaran berisi tulisan cetak dan beberapa gambar tertentu untuk penyampaian informasi atau pesan kesehatan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, banner efektif untuk meningkatkan pengetahuan subjek, pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata pengetahuan perempuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai anemia dengan media banner dan sosialisasi secara langsung.<sup>12</sup>

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat berupa sosialisasi – salah satunya dengan *banner* dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi untuk mencegah anemia, khususnya pada Ibu di Desa Sanrobone, Kabupaten Takalar.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### 2.1. Solusi dan Target Luaran

Sosialisasi ini dapat dijadikan bekal mitra dalam mencegah anemia dengan mengkonsumsi makanan tinggi zat besi. Adapun dari hasil *pretest* dan *posttest* ditemukan peningkatan pengetahuan masyarakat.

### 2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Waktu Pelaksanaan pada Hari Sabtu, 21 Oktober 2023 di Balai Desa Sanrobone Kabupaten Takalar.

### 2.3 Metode Kegiatan

Kriteria sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Perempuan di desa sanrobone kabupaten takalar. Peserta berjumlah 50 orang, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 21 Oktober 2023. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan diantaranya *pretest*, edukasi dengan banner dan sosialisasi (Gambar 1 dan Gambar 2), dan *posttest* Jumlah dan jenis pertanyaan *pretest* dan *posttest* sama. Jumlah pertanyaan yang diberikan adalah 12 soal. Materi kuesioner *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1. Jawaban yang benar diberikan nilai 8,33 dan yang salah diberikan nilai 0. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi perempuan. Analisis bivariat yang

digunakan untuk menguji ada atau tidak perbedaan tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan metode uji non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi usia responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 50 responden, usia < 20 tahun sebanyak 7 orang (14%), responden dengan usia 20-45 tahun sebanyak 37 orang (74%), dan responden dengan usia >45 tahun sebanyak 6 orang (12%).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Usia (tahun)	N	%
<20 tahun	7	14
20-45	37	74
>45	6	12
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer 2023

Dari tabel 2 didapatkan bahwa terjadi peningkatan nilai pre dan *post test* dari semua peserta. Peningkatan nilai tertinggi adalah 73 poin dan terendah adalah 14 poin.

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest***

No	Pretest	Post test	Peningkatan
1	45	87	42
2	67	86	19
3	23	87	64
4	44	76	32
5	43	90	47
6	56	87	31
7	55	89	34
8	23	79	56

No	Pretest	Post test	Peningkatan
9	56	87	31
10	43	88	45
11	55	83	28
12	32	84	52
13	12	85	73
14	45	86	41
15	32	85	53
16	65	79	14
17	43	89	46
18	56	87	31
19	34	86	52
20	55	89	34
21	43	87	44
22	45	87	42
23	43	86	43
24	45	79	34
25	32	79	47
26	33	79	46
27	47	89	42
28	49	87	38
29	39	81	42
30	37	82	45
31	27	85	58
32	26	82	56
33	47	86	39
34	49	88	39
35	46	87	41

No	Pretest	Post test	Peningkatan
36	35	85	50
37	37	79	42
38	38	87	49
39	39	89	50
40	37	84	47
41	47	81	34
42	57	80	23
43	52	84	32
44	48	86	38
45	44	89	45
46	65	86	21
47	60	86	26
48	50	83	33
49	58	82	24
50	34	83	49

Sumber: data primer 2023

### 3.2 Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil analisis dari skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait anemia dan bahan makanan yang dapat mencegah anemia. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata skor pengetahuan Perempuan terkait anemia sebesar 43,86 dan standar deviasi sebesar 11,622. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor sebesar 84,74 dan standar deviasi 3,439. Pada kegiatan ini digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga ada pengaruh pemberian edukasi terkait anemia dan bahan makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia pada masyarakat Desa Sanrobone Kabupaten Takalar.

**Tabel 3. Distribusi Rata-rata Skor nilai *pretest* dan *posttest***

	N	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Pretest	50	43,86	11,622	0.000
Posttest	50	84,74	3,439	

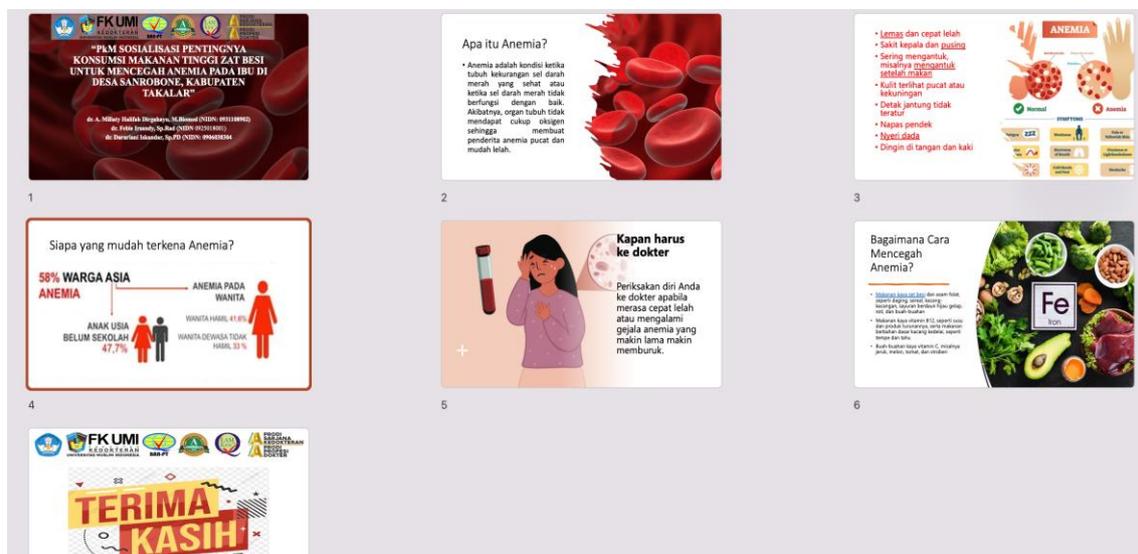
\* Ket : p<0,05 berbeda secara signifikan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*  
Sumber: data primer,2023

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Orly Kerub pada tahun 2017 yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku pada ibu dalam mencegah anemia. Selain itu, pada penelitian lain didapatkan nilai p-value 0,000 < 0,05, ada perbedaan skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai anemia menggunakan *leaflet*, sehingga ada manfaat edukasi gizi menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan perempuan terkait anemia.

Pada tahun 2021 Angelita dkk melakukan pengabdian kepada masyarakat dan edukasi secara *online*, dimana dilakukan *pretest* dan *posttest* yang didapatkan hasil bahwa ada pengaruh edukasi gizi berbasis *leaflet* dengan perubahan nilai dari *pretest* ke *posttest* dengan p- value 0,000 < 0,05.

Muhammad Haris dalam publikasinya tahun 2022 menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja Kampung Lio mengalami peningkatan sebesar 58,1% setelah intervensi (12,13,14).

## GAMBAR, ILUSTRASI DAN FOTO



**Gambar 3.1.**  
**Media Edukasi yang ditransfer pada mitra**



**Gambar 3.2.**  
**Sosialisasi pada masyarakat Desa Sanrobone Kabupaten Takalar**



**Gambar 3.3. Dokumentasi Kegiatan Edukasi**



**Gambar 3.4. Dokumentasi Kegiatan Edukasi**

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa edukasi dan sosialisasi secara langsung dapat dipahami dengan baik dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya anemia dan pentingnya konsumsi bahan makanan tinggi zat besi untuk mencegah anemia. Kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin pada masyarakat.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lpkm atas kepercayaan dalam bantuan dana pengabdian yang diberikan, juga kepada pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia atas dukungan kepada kami dan tentu kepada seluruh peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018.
2. World Health Organization. The global prevalence of anaemia in 2011. Geneva; 2015.
3. World Health Organization. Anaemia in Women and Children. 2021
4. WHO (2021) 'Prevalence of Anaemia in Women of Reproductive Age (Aged 15-49) (%)', *The Global Health Observatory*, 23, p. 2021. Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-)).
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). 2018
6. Turner J, Pharsi M. Anemia. Treasure Island (FL), Statpearls Publishing ;2023
7. Arisman, M. Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC. 2020.
8. Wibowo N, Rima, Rabbania. Anemia defisiensi besi pada kehamilan. Jakarta; UI Publishing. 2021
9. Soebroto, Ikhsan. Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia. Temanggung : Desa Pustaka Indonesia. 2020.
10. Almatier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2018.
11. Hackley, B., Krieb, J., & Rousseau, M. Buku Ajar Bidan Pelayanan Kesehatan Primer (Volume 2). Jakarta: EGC. 2020.
12. Arfina A, Amirah, Utami. Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet . Senapenmas. 2021
13. Kerub O, Ziva, einat, Training Workshop For Bedouin Mothers: Prevention of Iron Deficiency Anemia in Children-Results From A Community Trial Study. 2017. available at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29198087/>
14. Harist Muhammad dkk, Gambaran Pengetahuan, Kadar Hemoglobin, dan Asupan Zat Besi pada Remaja di Kampung Lio, Depok. 2022. available at : <https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/6602>