



Penguatan Peran Keluarga dalam Pencegahan Anemia pada Wanita Usia Subur

Nyna Puspita Ningrum¹, Nina Hidayatunnikmah², Desta Ayu Cahya Rosyida³, Solichatin⁴

Program Studi Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

e-mail: nyna@unipasby.ac.id, ninanikmah@unipasby.ac.id, desta@unipasby.ac.id,
Solichatin@unipasby.ac.id

Abstrak

Anemia pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi masalah kesehatan yang berdampak pada kesehatan reproduksi dan kualitas generasi mendatang. Rendahnya pengetahuan dan peran keluarga dalam pencegahan anemia menjadi alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan keluarga dalam mencegah anemia pada WUS. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari skor rata-rata 55,2 menjadi 86,7 (peningkatan 57%), serta adanya perubahan sikap dan perilaku keluarga dalam mendukung konsumsi tablet tambah darah dan penyediaan makanan bergizi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pencegahan anemia. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga menjadi kunci penting dalam upaya peningkatan kesehatan wanita usia subur secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Anemia, Wanita Usia Subur, Peran Keluarga, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Anemia.*

Abstract

Anemia among women of reproductive age (WRA) remains a significant health problem affecting reproductive health and future generations. Limited knowledge and family involvement in anemia prevention were the main reasons for conducting this community service program. The aim was to improve knowledge and empower families in preventing anemia among WRA. The method involved health education through counseling, interactive discussions, and evaluation using pre-test and post-test. The results showed an increase in participants' knowledge scores from 55.2 to 86.7 (57% improvement), along with positive changes in family attitudes and behaviors in supporting iron supplementation and nutritious diets. This program demonstrates that family-based education is effective in preventing anemia. Therefore, family involvement plays a crucial role in promoting sustainable health improvement among women of reproductive age.

Kata Kunci: *Anemia, Women Of Reproductive Age, Family Role, Health Education, Anemia Prevention.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global, terutama pada wanita usia subur (WUS). Kondisi ini

terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen. Anemia tidak hanya menyebabkan kelelahan dan penurunan produktivitas, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan reproduksi serta kualitas generasi mendatang (RI, 2019)

Secara global, prevalensi anemia pada wanita usia subur masih tergolong tinggi. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 29,9% wanita usia subur mengalami anemia. Di Indonesia, masalah ini juga masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi anemia pada remaja dan wanita usia subur masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius (Organization, 2023)

Salah satu isu penting dalam pencegahan anemia adalah rendahnya pengetahuan masyarakat serta kurang optimalnya peran keluarga dalam mendukung perilaku sehat. Keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk pola makan, kebiasaan hidup, serta kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) (Hapi et al., 2026)

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan peran keluarga dalam pencegahan anemia pada wanita usia subur. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung perilaku hidup sehat (Nuryana et al., 2025)

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan keluarga dalam pencegahan anemia pada wanita usia subur, serta mendorong perubahan perilaku keluarga dalam mendukung konsumsi gizi seimbang dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah.

METODE

Pengabdian Pada Masyarakat ini melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pertama yaitu perizinan, Perizinan dilakukan oleh tim pengusul kepada Lurah Dukuh Menanggal Surabaya dan juga kepada Bidan Kelurahan setempat sebagai mitra kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan. Tahap selanjutnya adalah persiapan kelompok dimana dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, tempat dan media yang digunakan. Tahap selanjutnya adalah tahapan inti pelaksanaan pengabdian pada Masyarakat dengan tahapan pengisian daftar hadir, pembukaan, penyampaian materi, diskusi /tanya jawab, penutup. Setelah dilakukan pengabdian Masyarakat tahap selanjutnya yaitu evaluasi, yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan (post-test, wawancara, observasi perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia pada wanita usia subur. Berdasarkan hasil pre-post test, terjadi perubahan skor rata-rata sebagai berikut skor rata-rata pre-test: 55,2, skor rata-rata post-test: 86,7, peningkatan: +31,5 poin ($\approx 57\%$).

Peningkatan ini menggambarkan efektivitas intervensi edukasi berbasis keluarga yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Rata-rata skor pengetahuan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih berada pada tingkat dasar. Setelah proses edukasi, terjadi lonjakan signifikan sebesar 31,5 poin yang mencerminkan peningkatan pengetahuan secara substansial.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis keluarga merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada wanita usia subur (Abdul Malik, Nurul Ichsan, 2026). Peningkatan skor pengetahuan sebesar 57% mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif, diskusi, dan demonstrasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara optimal (Musniati & Kesehatan, 2021).

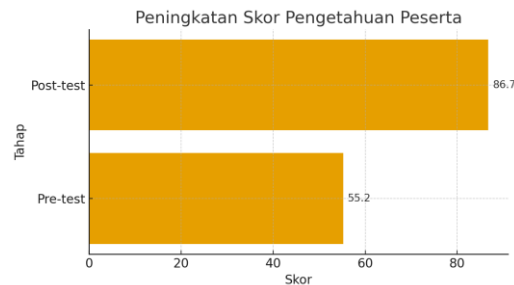
Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mulyani dan Sari (2021) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis keluarga dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia secara signifikan. Demikian pula, penelitian Pratiwi dan Hartono (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Dalam konteks ini, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pendukung, tetapi juga sebagai pengontrol perilaku kesehatan anggota keluarga (Maswarni et al., 2024).

Dari sudut pandang teori perilaku kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku. Hal ini terlihat pada hasil kegiatan dimana peningkatan pengetahuan diikuti dengan perubahan sikap dan praktik peserta, seperti perbaikan pola makan dan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD (Muhasidah, Anneke, Jeana, Fasiha, 2025). Penelitian Rahmawati dan Lestari (2022) juga menegaskan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi zat besi pada wanita usia subur.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan ruang dan variasi tingkat literasi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh faktor teknis dan karakteristik sasaran. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengembangan seperti penggunaan media edukasi yang lebih variatif, penyediaan materi cetak, serta pendampingan berkelanjutan (Yusuf et al., 2021).

Secara kritis, meskipun peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku telah terlihat dalam jangka pendek, keberlanjutan dampak program masih perlu

dievaluasi dalam jangka Panjang (Saimi, 2025). Studi oleh WHO (2023) menekankan bahwa pencegahan anemia membutuhkan intervensi berkelanjutan, termasuk suplementasi zat besi, edukasi gizi, serta dukungan lingkungan keluarga dan Masyarakat (Visser et al., 2025). Dengan demikian, integrasi program pengabdian masyarakat dengan layanan kesehatan primer seperti puskesmas menjadi penting untuk memastikan keberlanjutan hasil.



Gambar 1 Grafik skor nilai pre-test dan post-test Wanita Usia Subur (WUS) pada pengetahuan pencegahan anemia

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penguatan peran keluarga dalam pencegahan anemia pada wanita usia subur menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari 55,2 menjadi 86,7 atau sebesar 57%, serta meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan anemia. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam mendukung konsumsi tablet tambah darah dan penyediaan makanan bergizi, yang menjadi faktor penting dalam pencegahan anemia.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis keluarga dengan metode interaktif mampu mendorong perubahan perilaku yang lebih baik, seperti peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi dan perubahan kebiasaan yang mendukung penyerapan zat besi. Respons masyarakat yang sangat positif serta tingginya partisipasi menunjukkan bahwa program ini relevan dengan kebutuhan masyarakat dan efektif dalam membangun kesadaran kesehatan. Dengan demikian, penguatan peran keluarga menjadi strategi yang penting dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada wanita usia subur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Malik, Nurul Ichsan, P. dewi. (2026). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Wanita Usia Subur di Desa Tarembang*. 2, 1252-1261.
- Hapi, M., Lestari, S. D., Juniar, N. S., & Rosadi, D. (2026). *Edukasi Partisipatif dan Demonstrasi Pangan Lokal dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi serta Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Mandiangin Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan*. 4(3), 175-184.
- Maswarni, Kusumaningrum, T. S., & Gasril, P. (2024). *Peran Keluarga Dalam*

Mengontrol Gaya Hidup Pasien Hipertensi. 21–25.

Muhasidah, Anneke, Jeana, Fasiha, J. (2025). *Promosi Kesehatan.* Perkumpulan Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan Progres Ilmiah Kesehatan.

Musniati, N., & Kesehatan, F. I. (2021). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri.* 5(2), 224–232.

Nuryana, R., Nagaring, S. P., Fadhilla, S., & Lahay, F. (2025). *Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Peningkatan Asupan Zat Besi dan Pola Hidup Sehat Anemia Prevention Education for Adolescent Girls Through Improved Iron Intake and Healthy Lifestyles belajar dan konsentrasi , mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak bisa optimal , Edaran.* 2, 98–108.

Organization, W. H. (2023). *Global anaemia estimates in women 15-49 years, by pregnancy status. Anaemia in Women and Children.* https://www.who.int/data/gho/data/theme/s/topics/anaemia_in_women_and_children

RI, K. K. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf.*

Saimi. (2025). *Smart Health Promotion : Penerbit Arta Media Nusantara.*

Visser, M., Naude, C., & Odendaal, W. (2025). *Iron supplementation in children to prevent deficiency and anaemia : A qualitative synthesis.* 1–14.

Yusuf, A., Hasyim, M., Anan, A., & Nur, M. (2021). *Media Information Communication and Technology (ICT) Development Strategy in Education Learning Media Information Communication and Technology (ICT) Development Strategy in Education Learning.* <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1783/1/012127>

Mulyani, S., & Sari, D. (2021). Efektivitas edukasi keluarga dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.

Pratiwi, N., & Hartono, A. (2023). Peran keluarga dalam peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada WUS. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 211–220. *PagePress / HLS – The correlation between family role and anemia prevention in pregnancy* (Surabaya). (2023). (studi cross-sectional di Surabaya tentang peran keluarga). [PAGEPress Publications](https://www.pagepresspublications.com)

Rahmawati, I., & Lestari, W. (2022). Edukasi gizi dan perilaku konsumsi zat besi pada wanita usia subur. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 55–64.

World Health Organization. (2023). *Guideline on control and prevention of iron deficiency anaemia in women of reproductive age.* WHO.