

## PENYULUHAN KESEHATAN UNTUK IBU PKK DI DUSUN TURI, DESA CEMANI, KABUPATEN SUKOHARJO TENTANG PEGIMAS (PEDULI GIZI DAN WASPADA ANEMIA KURANG BESI)

Verawati Hadi<sup>1</sup>, Vania Santika Putri<sup>2</sup>

<sup>12</sup> Politeknik Indonusa Surakarta

<sup>1</sup>[verawati.hadi1@gmail.com](mailto:verawati.hadi1@gmail.com), <sup>2</sup>[vaniaputri@poltekindonusa.ac.id](mailto:vaniaputri@poltekindonusa.ac.id)

**Abstrak:** Anemia menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL pada perempuan yang berusia diatas 15 tahun dan tidak hamil. Anemia kurang besi terutama disebabkan karena ketidakseimbangan asupan pola gizi. Penyuluhan yang berjudul PEGIMAS (Peduli Gizi dan Waspada Anemia Kurang Besi) dilaksanakan di RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo dengan sasaran Ibu-Ibu PKK. Pada kesempatan ini, pelaksana kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan oleh Prodi D3 Farmasi Politeknik Indonusa Surakarta. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk menambah pengetahuan Ibu-Ibu PKK tentang bahaya anemia, penerapan pola gizi seimbang dan penggunaan suplementasi zat besi dengan tepat. Luaran dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu-Ibu PKK di RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai bahaya anemia, penerapan pola gizi seimbang dan penggunaan bijak suplementasi zat besi.

**Kata Kunci:** Anemia; Ibu PKK; gizi seimbang

**Abstract:** According to WHO (*World Health Organization*), anemia is a condition where the hemoglobin level is less than 12 g/dL in women over 15 years of age and who are not pregnant. Iron deficiency anemia is mainly caused by an imbalance in nutritional intake patterns. The counseling entitled PEGIMAS (Care for Nutrition and Beware of Iron Deficiency Anemia) was held at RT 01 RW 07 Turi Hamlet, Cemani Village, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo targeting Mother PKK. On this occasion, the implementation of community service activities was carried out by the Indonusa Surakarta Polytechnic D3 Pharmacy Study Program. The aim of this service activity is to increase PKK mothers' knowledge about the dangers of anemia, implementing a balanced nutritional pattern and using iron supplementation appropriately. The output of this community service activity is PKK mothers in RT 01 RW 07 Turi Hamlet, Cemani Village, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo can increase their knowledge about the dangers of anemia, implementing balanced nutritional patterns and iron supplementation.

**Keywords:** Anemia; PKK mothers'; balanced nutrition

### Pendahuluan

Definisi anemia menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL pada Perempuan yang berusia diatas 15 tahun dan tidak hamil (Meidayati, R. D., & Purwati, 2017). Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah pada masa menstruasi (Husna & Saputri, 2022). Gejala anemia seperti lemah, letih, lesu, kelihatan pucat (pada kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku dan telapak tangan), denyut jantung terasa kencang dan nafas pendek saat beraktivitas ringan, nyeri dada, pusing, mata berkunang, cepat marah serta tangan dan kaki dingin (Sari & Anggraini, 2020).

---

Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang dan pada kelompok sosioekonomi rendah. Anemia terjadi pada 45% Wanita di negara berkembang dan 13% di negara maju (Angrainy, 2017). Data riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia wanita usia subur sebesar 22,7% dan ibu hamil sebesar 37,1%. Dampak jangka pendek dari anemia adalah penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktivitas dan imunitas. Dampak jangka panjang penderita anemia defisiensi besi pada remaja putri adalah tidak terpenuhinya zat-zat gizi pada dirinya dan janinnya dapat berkontribusi besar terhadap AKI (Angka Kematian Ibu), meningkatnya kejadian risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), dan kematian perinatal (Arifah et al., 2022).

Tinjauan intervensi untuk mengontrol anemia defisiensi zat besi antara lain dengan pemberian suplemen besi, intervensi berbasis makanan, kontrol cacing/infeksi, kontrol malaria, serta intervensi reproduksi dan obstetri. Tindakan pemantauan yang dapat dilakukan antara lain dengan melakukan pemeriksaan, pengawasan kadar hemoglobin dan konsumsi tablet tambah darah (Darmawati et al., 2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia defisiensi besi ini adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap tentang anemia, tingkat konsumsi gizi, pola menstruasi dan kejadian infeksi (Husna & Saputri, 2022).

Pola konsumsi Masyarakat masa kini yang tidak seimbang menyebabkan kurangnya asupan zat besi. Sumber zat besi berasal dari daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) kurang dipahami dengan baik oleh masyarakat. Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2018). Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan Kesehatan yang buruk dan meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan data riskesdas 2007, 2010,2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2014).

Kegiatan PKM yang akan dilaksanakan adalah memberikan penyuluhan tentang anemia, penggunaan suplemen zat besi dan pola gizi seimbang kepada ibu PKK desa Turi Rt 01, Rw 07, Cemani, Kec. Grogol Kab. Sukoharjo. Rentang umur ibu PKK yang diberi penyuluhan adalah sekitar 30-40 tahun. Rentang umur tersebut masih masuk dalam rentang wanita usia subur dan atau wanita yang memiliki anak usia remaja. Harapan dilakukannya pemberian informasi tentang anemia dan penggunaan Fe agar ibu PKK terbekali dengan pengetahuan tentang anemia dan pencegahannya. Penyuluhan gizi seimbang juga diberikan agar Ibu PKK dapat menjadi ahli gizi dalam keluarganya sehingga kualitas Kesehatan tercapai.

## **Metode**

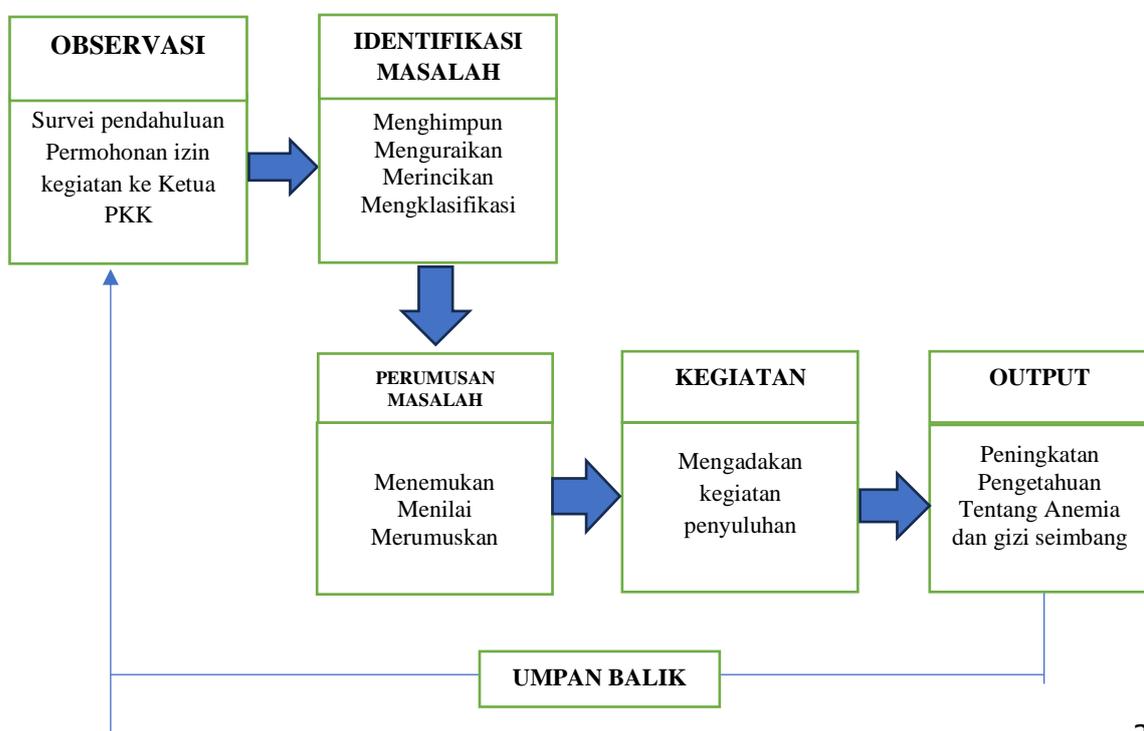
Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada ibu PKK RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo. Kegiatan ini terlaksana pada hari Minggu 05 November 2023 di salah satu rumah warga. Acara dimulai Pk.16.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan

pembukaan dan doa yang dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan Politeknik Indonusa Surakarta dan Ketua PKK. Penyuluhan dengan metode ceramah merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan sikap yang positif (Imanuna, 2022). Kegiatan ini menggunakan metode ceramah agar dapat merangsang ibu PKK untuk berkomunikasi dua arah.

Susunan dan pembagian tugas terdistribusi merata diantara panitia pelaksana. Ketua panitia bertugas untuk mengkoordinasikan seluruh kegiatan, mengurus perizinan, memberikan masukan untuk proposal kegiatan dan materi edukasi, merevisi soal test dan melakukan monitoring evaluasi. Tugas anggota adalah pembuatan proposal, soal test dan penggandaannya serta mendampingi perizinan ke ketua PKK. Tugas mahasiswa adalah mengkoordinasikan peserta pengabdian, menyiapkan kenang-kenangan dan konsumsi peserta.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 4 tahapan. Tahap pertama dilakukan dengan peninjauan lapangan dan studi kasus dengan menemui Ketua PKK RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo. Tahap kedua melakukan pembuatan materi tentang penyuluhan dari pedoman Kemenkes dan Pustaka lain yang mendukung. Tahap ketiga adalah pelaksanaan penyuluhan dan melakukan test tentang materi yang disampaikan. Tahap keempat adalah melakukan evaluasi pelaksanaan, rencana penyuluhan lanjutan dan pembuatan laporan akhir.

Acara yang diselenggarakan berjalan dengan terstruktur dari pembukaan hingga penutupan. Pemaparan materi disampaikan secara interaktif dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dilakukan pengukuran indikator keberhasilan penyampaian materi dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 soal benar atau salah. Pengetahuan diklasifikasikan berdasarkan perolehan nilai yaitu  $>75\%$  (baik),  $56-75\%$  (cukup) dan nilai  $<55\%$  (kurang) (Hadi & Ichsan, 2022). Materi yang disampaikan meliputi definisi anemia kurang besi, pencegahan terjadinya penyakit anemia kurang besi dengan menerapkan pola gizi seimbang, dan penjelasan tentang suplementasi tambah darah.



**Gambar 1.** Diagram Alir Kegiatan Pengabdian

**Hasil dan Pembahasan**

Penyuluhan dilakukan melalui pendekatan individu, kelompok dan massa. Penyuluhan dengan pendekatan individu atau perorangan dilakukan oleh penyuluh dengan melakukan kunjungan dan membimbing sasaran secara perorangan. Cara ini efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bantuan dari penyuluh, tetapi cara ini kurang efektif karena keterbatasan jangkauan penyuluh. Penyuluhan dengan pendekatan kelompok dilakukan secara berkelompok guna melakukan suatu kegiatan lebih proaktif berdasarkan Kerjasama (Madonna & Reza, 2022). Penyuluhan PEGIMAS dilakukan dengan melakukan pendekatan secara kelompok karena menyesuaikan dengan sasaran kegiatan pengabdian yaitu edukasi kepada kelompok ibu PKK.

Kegiatan berjalan dengan cukup baik dan peserta sangat antusias untuk menyimak materi dan mengerjakan *pre-test* serta *post-test* dilanjutkan dengan tanya jawab. Kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari Minggu, 05 November 2023 memberikan edukasi kepada 21 orang ibu PKK RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo tentang pencegahan anemia, penerapan pola gizi seimbang dan penjelasan penggunaan suplementasi zat besi. Pemilihan metode ceramah dalam kegiatan pengabdian ini tepat karena terjadi peningkatan pengetahuan ibu PKK tentang anemia kurang besi dan penerapan pola gizi seimbang. Hasil kegiatan Pendidikan Kesehatan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Rekapitulasi Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-Test* Ibu PKK  
(N=21 orang)

No.	Test	Nilai	Keterangan
1.	<i>Pre-test</i>	74,5	Cukup
2.	<i>Post-Test</i>	86	Baik

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu PKK sebelum diberi penyuluhan dengan nilai rata-rata 74,5 dan setelah diberi penyuluhan dengan nilai rata-rata 86. Hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani,2019 yaitu nilai pengetahuan sebelum penyuluhan 5,1 dan nilai setelah penyuluhan adalah 8,71 (Fitriani Dwiana et al., 2019). Hasil *pre-test* yang dilakukan menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK cukup paham terhadap soal anemia dan suplementasi zat besi, namun kurang paham pada soal pola gizi seimbang. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Nurbaya et al.,2023 bahwa responden tidak mengetahui tentang pola hidup gizi seimbang termasuk tidak mengetahui tentang pentingnya gizi seimbang (Nurbaya et al., 2023).



**Gambar 2.** Proses Diskusi dan Tanya Jawab Peserta Penyuluhan

Pemberian materi dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengenalan penyakit anemia kurang besi, pencegahan anemia kurang besi dengan penerapan pola gizi seimbang dan penggunaan suplementasi Fe untuk mencegah tingkat keparahan dari anemia. Materi pertama yang dibahas adalah definisi anemia, prevalensi terjadi kasus anemia pada remaja dan Wanita usia subur, gejala yang sering dialami pada pasien anemia, serta pencegahan anemia. Anemia di Indonesia sebagian besar terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi *heme*) yang penyerapannya dapat mencapai 20-30% (Kemenkes RI, 2018).

Materi kedua dijelaskan terkait dengan definisi pola gizi seimbang yaitu susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi ini juga memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah yang berkaitan dengan gizi (Kemenkes RI, 2022). Pemenuhan gizi anggota keluarga tidak dapat dipisahkan dari tingkat pengetahuan ibu. Pola asuh ibu penting diperhatikan terutama dalam pemenuhan gizi keluarga dengan memahami takaran gizi. Metode untuk menjaga Kesehatan selain asupan gizi juga memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. (Devie et al., 2023)(Sagala & Noerfitri, 2021). Di era modernisasi ini terlihat bahwa terdapat kecenderungan mengabaikan tentang gizi yang baik dan seimbang dari perilaku dalam konsumsi sehingga timbul masalah kurangnya pemenuhan gizi terutama zat besi yang berakibat pada kejadian anemia (Sari & Anggraini, 2020).

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi Kesehatan individu dan Masyarakat. Gizi yang baik dapat mempertahankan berat badan normal atau sehat, melindungi tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Kemenkes RI, 2014).

Materi ketiga dijelaskan terkait aturan konsumsi, interaksi obat suplementasi zat besi dan contoh makanan yang mengandung zat besi (daging, produk susu, telur, kacang-kacangan serta sayuran yang berwarna hijau). Zat besi berperan penting untuk fungsi neurotransmitter dalam

kognisi, pembentukan hemoglobin dan membantu proses metabolisme tubuh dengan membantu berbagai macam enzim dengan cara mengikat oksigen. Penyerapan zat besi dapat berinteraksi dengan polifenol, zat yang terkandung dalam teh, kopi dan coklat (Putri et al., 2022).

Pada penutup acara, peserta juga masih terlihat antusias untuk memberikan saran perbaikan dan tema untuk kegiatan pengabdian yang akan datang. Beberapa usulan dan masukan yang diberikan oleh ibu PKK adalah pemberian edukasi dilaksanakan secara rutin dan terjadwal dengan materi yang berbeda terkait dengan kefarmasian.



**Gambar 2.** Peserta Penyuluhan Masyarakat dari RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo

### **Kesimpulan**

Dari hasil kegiatan pengabdian Masyarakat kepada Ibu PKK RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo dapat disimpulkan bahwa Ibu-ibu PKK memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana yaitu bahaya anemia, penerapan pola gizi seimbang dan penggunaan suplementasi zat besi. Pemahaman meningkat dilihat dari peningkatan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pemaparan materi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Pada kesempatan ini pelaksana pengabdian Masyarakat menyampaikan terimakasih kepada ketua PKK paguyuban RT 01 RW 07 Dusun Turi, Desa Cemani, Kec. Grogol, Kab Sukoharjo yang telah memberikan izin tempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat. Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK dan dapat menerapkan ilmunya dalam keluarga dan Masyarakat.

## Referensi

- Angrainy, R. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Rumbai Bukit Tahun 2016. *Jurnal Endurance*, 2(1), 62. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1654>
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullej, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Darmawati, D., Wardani, E., Husna, C., & Saumiana, N. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Sikap dan Motivasi dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 92–96. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.148>
- Devie, M. P., Mardani, F. A., Damayanti, R. F., Ashidhiqie, A., Akhyar, R. F., Wahdah, N. A., Tauriestya, F. A., Miratmaka, D. T., Yongki, M., Sugesta, I., Noza, D. E., Jember, U., Kalimantan, J., No, T., Timur, K., Jember, K., Timur, J., & Pos, K. (2023). Penguatan Literasi Gizi untuk Pencegahan Stunting di Desa Jurangsapi Strengthening Nutritional Literacy for Stunting Prevention in Jurangsapi Village balita yang diakibatkan kekurangan gizi , sehingga anak tidak tumbuh seperti pada yang mencerminkan perke. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 79–92.
- Fitriani Dwiana, S., Eko, G. P., & Dkk. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 97–104.
- Hadi, V., & Ichsan, B. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Apoteker Terhadap Vaksinasi Hepatitis B di Kota Surakarta. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 7(1), 97. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v7i1.57200>
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Imanuna, H. (2022). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31290/nj.v1i1.3526>
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Pedoman Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 Gizi Seimbang*.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemendes RI. (2022). *Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang#:~:text=Gizi seimbang adalah susunan asupan,normal guna mencegah masalah gizi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang#:~:text=Gizi seimbang adalah susunan asupan,normal guna mencegah masalah gizi).
- Madonna, M., & Reza, F. (2022). PENDAMPINGAN GURU SMK ANANDA BEKASI UNTUK MELAKUKAN PENYULUHAN ANTI BULLYING KEPADA PESERTA DIDIK Pendahuluan Perundungan atau bullying kian marak terjadi di masyarakat , tercatat oleh Komisi. 2, 80–91.
- Meidayati, R. D., & Purwati, Y. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Terhadap Sikap dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Yogyakarta.

- Nurbaya, Najdah, N., Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Sari, M. H. N., & Anggraini, D. D. (2020). Analisis Sikap dan Pengetahuan terhadap Upaya Pencegahan Anemia pada Mahasiswa Bidan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 135–143. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.157>