



## Penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Warga di Mojo Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta

Christina Roosarjani<sup>1</sup>, Titis Wahyuono<sup>2</sup>,  
Kunti Dewi Saraswati<sup>3</sup>, Betty Prasetyaswati<sup>4</sup>

Politeknik Akbara Surakarta<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: christina.pmisolo@gmail.com

### Abstract

*The primary focus of this community service program is to optimize healthcare services in the Semanggi area, Pasar Kliwon District, Surakarta, with the aim of reducing the incidence of anemia and its potential complications. One of the main causes of the high number of anemia sufferers is a lack of knowledge about the symptoms of the disease and its very varied causes. An unhealthy lifestyle and low awareness of the need for regular hemoglobin checks are also factors that exacerbate the situation. In order to address this problem, community service activities are carried out through health education counseling that includes an integrated and sustainable promotive, preventive, curative, and rehabilitative approach. This counseling was carried out in the Semanggi area, Pasar Kliwon, Surakarta, followed by an evaluation session in the form of a question and answer session to measure the level of participants' understanding of diabetes mellitus. The results obtained after the implementation of this activity showed an increase in public knowledge and understanding related to anemia. It is hoped that through this training, more effective control and prevention of the spread of this disease can be achieved.*

**Keywords:** Anemia, Nutrition, Health Education.

### Abstrak

Fokus utama dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengoptimalkan pelayanan kesehatan di wilayah Semanggi, Kecamatan Pasar Kliwon, Surakarta, dengan harapan dapat menurunkan angka kejadian anemia beserta komplikasi-komplikasi yang mungkin timbul. Salah satu penyebab utama tingginya angka penderita anemia adalah kurangnya pengetahuan mengenai gejala-gejala penyakit juga penyebabnya yang sangat bervariasi. Gaya hidup yang kurang sehat serta rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin secara rutin juga menjadi faktor yang memperburuk situasi tersebut. Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, kegiatan pengabdian dilakukan melalui penyuluhan pendidikan kesehatan yang mencakup pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang terintegrasi serta berkesinambungan. Penyuluhan ini dilaksanakan di kawasan Semanggi, Pasar Kliwon, Surakarta, diikuti dengan sesi evaluasi berupa tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang diabetes melitus. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait dengan penyakit anemia. Diharapkan melalui pelatihan ini dapat tercapai pengendalian dan pencegahan yang lebih efektif terhadap penyebaran penyakit ini.

**Kata Kunci:** Anemia, Gizi, Pendidikan Kesehatan.

## **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan kondisi medis ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalam darah berada di bawah batas normal. Hemoglobin memiliki peran vital sebagai pengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga kekurangan sel darah merah normal atau hemoglobin yang cukup akan menurunkan kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen. Kondisi ini memicu berbagai gejala seperti kelelahan, rasa lemah, pusing, hingga sesak napas. Kadar hemoglobin optimal yang diperlukan setiap individu bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan kondisi kehamilan. Penyebab anemia sangat beragam, mulai dari kekurangan nutrisi akibat asupan yang tidak memadai atau gangguan penyerapan zat gizi, infeksi seperti malaria, tuberkulosis, parasit, maupun HIV, hingga penyakit kronis, kondisi obstetri dan ginekologi, serta kelainan sel darah merah bawaan. Di antara penyebab tersebut, defisiensi zat besi menjadi faktor paling umum, meskipun kekurangan vitamin B12, folat, dan vitamin A juga memegang peranan penting (WHO, 2011).

Masalah anemia menjadi perhatian global karena berdampak besar pada kelompok rentan seperti anak-anak, remaja putri, perempuan usia subur, serta ibu hamil dan pascapersalinan. WHO melaporkan bahwa 40% anak usia 6–59 bulan, 37% perempuan hamil, dan 30% perempuan usia 15–49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia (WHO, 2011). Di Indonesia, masalah kesehatan dan gizi, khususnya dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), menjadi sorotan karena berpengaruh tidak hanya pada morbiditas dan mortalitas ibu maupun anak, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup hingga dewasa. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) berusia 15 tahun ke atas mencapai 22,7%, sedangkan pada ibu hamil mencapai 37,1% (Kemenkes, 2016). Kondisi ini diperburuk dengan status gizi remaja usia 10–24 tahun yang masih memprihatinkan, padahal kelompok ini berperan penting sebagai calon ibu di masa depan.

Pada masa pubertas, remaja putri atau rematri sangat rentan terhadap anemia gizi besi. Hal ini disebabkan oleh hilangnya zat besi selama menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Padahal, kebutuhan zat besi pada masa ini sangat tinggi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat. Ketika memasuki masa kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat hingga tiga kali lipat karena tubuh ibu harus menghasilkan lebih banyak sel darah merah untuk mendukung pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Penelitian WHO (2011; 2016) menunjukkan bahwa suplementasi zat besi berperan signifikan dalam menurunkan risiko anemia. Rekomendasi WHO melalui World Health Assembly (WHA) ke-65 bahkan menargetkan penurunan prevalensi anemia pada WUS hingga 50% pada tahun 2025. Sebagai tindak lanjut, pemerintah Indonesia mengintensifkan

program pencegahan dan penanggulangan anemia, salah satunya dengan prioritas pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui jalur sekolah sebagai upaya preventif.

Secara umum, anemia dapat terjadi akibat tiga mekanisme utama, yaitu berkurangnya produksi sel darah merah, kehilangan darah secara berlebihan, serta penghancuran sel darah merah yang terlalu cepat. Berdasarkan penyebabnya, anemia dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, seperti anemia defisiensi zat besi, anemia akibat kehamilan, anemia karena perdarahan, anemia aplastik, anemia hemolitik, anemia akibat penyakit kronis, anemia sel sabit (*sickle cell anemia*), serta thalasemia. Gejala anemia pun bervariasi, mulai dari rasa lemas, cepat lelah, sakit kepala, pusing, kulit pucat atau kekuningan, detak jantung tidak teratur, sesak napas, nyeri dada, hingga rasa dingin pada tangan dan kaki. Gejala-gejala tersebut sering kali tidak disadari pada tahap awal, namun semakin jelas seiring dengan memburuknya kondisi anemia.

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu bentuk anemia yang paling banyak ditemui, ditandai oleh berkurangnya cadangan zat besi yang dibutuhkan tubuh untuk sintesis hemoglobin. Pada orang dewasa, kadar hemoglobin normal berkisar antara 12–15 mg/dL untuk wanita dan 14–18 gr/dL untuk pria. Gejala yang muncul dapat berupa rasa lemah, tanda-tanda hiperdinamik seperti nadi cepat dan kuat, jantung berdebar, hingga keluhan *roaring in the ears*. Faktor penyebab anemia defisiensi besi mencakup meningkatnya kebutuhan zat besi, asupan zat besi yang kurang, perdarahan saluran cerna, maupun infeksi. Penanganan kondisi ini umumnya dilakukan dengan pemberian suplemen zat besi baik secara oral maupun intramuskular, dan pada kasus tertentu dapat memerlukan transfusi darah (Amalia, 2019).

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan yang matang, terutama saat penyuluhan pendidikan kesehatan berlangsung. Tim pengabdian bekerjasama dengan PMI Kota Surakarta, terlebih dahulu menjalin komunikasi dengan ketua RT/RW setempat serta berkoordinasi dengan kader dan pihak Puskesmas Semanggi, Semanggi untuk memastikan kelancaran kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, tepatnya pada hari Selasa, 17 Juni 2025, dengan pendekatan yang mengombinasikan sosialisasi teori dan penerapan metode penyuluhan praktis.

Sosialisasi teori bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada warga mengenai gizi untuk mencegah anemia, meliputi informasi terkait anemia tersebut, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahannya. Materi ini disampaikan melalui presentasi menggunakan PowerPoint, didukung

dengan pemanfaatan laptop dan pembagian leaflet yang berisi informasi tentang diabetes mellitus. Pendekatan ini menggabungkan penggunaan teknologi modern dalam penyampaian informasi dengan metode tatap muka yang interaktif. Adanya pembagian leaflet serta penyajian materi secara visual melalui PowerPoint memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan dan membuat proses penyuluhan menjadi lebih menarik. Suasana interaktif yang tercipta antara pemateri dan peserta, yang tercermin dari antusiasme peserta dalam mengajukan pertanyaan seputar cara pencegahan dan pola hidup sehat untuk menghindari anemia beserta pemilihan nutrisi untuk mencegah anemia, menunjukkan minat dan keinginan mereka untuk mendalami materi lebih lanjut.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai gizi untuk mencegah anemia, yang dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Juni 2025, di Kelurahan Semanggi, Pasar Kliwon, Kota Surakarta, merupakan bentuk inisiatif pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi dalam pencegahan dan pengelolaan anemia. Melalui kegiatan ini, masyarakat diberikan pemahaman mendalam mengenai gizi untuk mencegah anemia, yang mencakup gejala, faktor risiko, dampak kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian anemia.

Penyuluhan ini juga memaparkan pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin serta cara mencegah anemia melalui konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin sekaligus mempercepat penyerapan zat besi. Kegiatan ini dipimpin oleh dr. Christina Roosarjani, M.Si., bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk ketua RT, kader di wilayah Mojo, Semanggi, Kecamatan Pasar Kliwon, serta PMI Kota Surakarta, untuk memastikan kelancaran dan keberhasilan acara. Persiapan matang yang dilakukan, seperti penggunaan alat bantu berupa presentasi PowerPoint, laptop, dan leaflet, menjadi faktor penunjang dalam menyampaikan materi secara efektif dan menarik. Kombinasi teknologi presentasi dengan media cetak berupa leaflet memudahkan peserta memahami materi sekaligus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Acara dimulai pukul 08.00 WIB di Posyandu Mojo, Semanggi, Pasar Kliwon, Surakarta. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, dilakukan koordinasi awal bersama peserta, yang berlangsung lancar dan menciptakan suasana kondusif. Sepanjang kegiatan, antusiasme peserta tampak jelas, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama terkait cara pencegahan diabetes melitus dan pola diet yang sesuai bagi penderita penyakit tersebut. Tingginya interaksi ini menunjukkan minat masyarakat untuk memahami lebih dalam mengenai penyakit dan langkah pencegahannya.

Interaksi yang terjalin antara pemateri dan peserta tidak hanya memberikan pemahaman lebih dalam kepada peserta, tetapi juga menciptakan suasana yang positif dan interaktif, yang membuat penyampaian materi menjadi lebih hidup dan mudah dipahami. Dengan pendekatan yang komunikatif dan terbuka, peserta merasa lebih nyaman dalam mengajukan pertanyaan, yang memperkaya diskusi dan meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia dan pencegahannya.

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, diadakan sesi tanya jawab di akhir acara untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan, terutama terkait dengan langkah-langkah pencegahan anemia dan pentingnya pola makan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, yang mencerminkan bahwa mereka telah memahami materi dengan baik. Keberhasilan ini menjadi indikasi bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan informasi yang berguna dan bermanfaat bagi masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga dapat dikategorikan sukses dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam hal pencegahan anemia. Upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang anemia dapat dianggap berhasil.

Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dijadikan agenda rutin di Politeknik Akbara Surakarta, dengan tujuan untuk terus melaksanakan pengabdian masyarakat yang memberikan dampak langsung bagi warga, terutama di wilayah Mojo, Semanggi, Pasar Kliwon, Surakarta. Melalui program-program seperti ini, diharapkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta pencegahan penyakit-penyakit kronis seperti diabetes melitus, semakin meningkat. Dengan mengintegrasikan kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, Politeknik Akbara Surakarta dapat terus berperan aktif dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan yang terarah dan berkelanjutan.

Program penyuluhan semacam ini juga dapat menjadi model yang dapat diadaptasi dan diterapkan di wilayah lain, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat. Melalui upaya pengabdian masyarakat ini, diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan, tetapi juga membantu mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko penyakit anemia yang bisa mengenai pada semua usia. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi peserta secara langsung, tetapi juga berpotensi membawa perubahan yang lebih luas di masyarakat, mewujudkan tujuan perguruan

tinggi dalam memberikan kontribusi nyata bagi pembangunan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

**Gambar 1**  
**Penyuluhan Tentang Anemia kepada Warga**



Sumber: Data primer, 2025

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan tatap muka secara langsung, memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerima penjelasan yang mendalam guna mempermudah pemahaman mengenai materi yang disampaikan. Dilakukan evaluasi di akhir kegiatan yang menjadi langkah krusial untuk mengukur sejauh mana efektivitas penyuluhan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat telah memahami materi yang diberikan, terbukti dengan banyaknya peserta yang mampu menjawab pertanyaan dari mahasiswa dengan tepat. Masyarakat juga terlihat kompak dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan ini, yang berjalan dengan tertib dan lancar.

Kegiatan ini tidak hanya sebatas pemberian informasi teori semata, tetapi juga mendorong peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dalam penyampaian materi, digunakan berbagai metode, seperti penggunaan power point dan pembagian leaflet, yang terbukti efektif untuk memperjelas dan memperkuat pemahaman masyarakat, khususnya mengenai isu kesehatan yang sangat relevan, yaitu anemia. Penyuluhan dengan bantuan alat bantu visual seperti power point memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penyakit ini, sementara leaflet berfungsi sebagai bahan referensi yang bisa dibaca lebih lanjut oleh peserta setelah kegiatan.

Anemia merupakan salah satu gejala penyakit yang cukup umum di masyarakat, namun pemahaman masyarakat tentang gejala ini masih terbatas. Salah satu tantangan utama adalah gejala-gejala anemia yang sangat bervariasi, yang seringkali tidak disadari oleh masyarakat sebagai tanda-tanda awal

penyakit ini. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat yang dijalani oleh banyak orang juga menjadi faktor risiko yang tidak disadari. Masyarakat seringkali tidak menyadari pentingnya pemeriksaan rutin kadar hemoglobin, yang menyebabkan tingginya angka kejadian diabetes melitus. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat penting, terutama dalam melaksanakan pendekatan pelayanan kesehatan yang komprehensif, meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang saling terkait dan berkesinambungan.

Upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai anemia diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit ini. Salah satu hambatan yang dihadapi adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengetahuan mengenai anemia, yang seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi yang tersedia. Melalui program penyuluhan yang berfokus pada edukasi mengenai faktor risiko, penyebab, serta pola makan yang sehat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan tindakan promotif dan preventif guna mengurangi dampak dari anemia. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta perubahan positif dalam pola hidup masyarakat yang lebih sehat dan terhindar dari risiko anemia.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif dalam upaya pencegahan anemia dapat terlaksana secara optimal dan efektif. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mampu memahami, tetapi juga menguasai langkah-langkah pencegahan yang tepat. Hasil dari kegiatan ini layak untuk disampaikan kepada Ketua RT/RW dan para kader wilayah, agar program serupa dapat dilanjutkan secara berkala dan memberikan dampak yang berkesinambungan bagi masyarakat. Pemantauan kadar hemoglobin secara rutin diharapkan menjadi langkah strategis yang mampu menjaga kesehatan masyarakat dalam jangka panjang.

Kegiatan serupa diharapkan dapat dijadikan agenda rutin dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat. Hal ini mencerminkan peran aktif perguruan tinggi bukan hanya sebagai pusat pendidikan formal, tetapi juga sebagai pusat pengetahuan yang berkontribusi nyata terhadap pembangunan masyarakat. Para peserta program diharapkan menjadi agen perubahan di lingkungannya, dengan menyebarkan informasi yang telah diperoleh kepada keluarga dan komunitas sekitar. Dengan demikian, kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan dan pencegahan anemia dapat terbangun secara luas, memberikan dampak positif dalam perubahan pola hidup sehat serta pengendalian angka kejadian anemia di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Danico, H., Than, Z., Aprilia, A. 2022, Fisiologi dan Biokimia Darah, Universitas Atmajaya. Karya Tulis Ilmiah.
- Kemenkes. 2016, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) , Jakarta.
- Kiswari, D. R. 2014, Hematologi dan Transfusi , Jakarta. Penerbit Erlangga
- Means Jr,R.T. (ed).2019. Anemia in the Young and Old : diagnosis and management. Springer Nature Switzerland AG
- Ning Mujiatun, 2021. Pengaruh Transfusi Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Dengan Kasus Uremia
- Priyono, 2016. Packed Red Cells dengan Delta Hb dan Jumlah Eritrosit Anemia PenyakitKronis.
- Siti wakhidah, 2020. Evaluasi Waktu Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pasca Transfusi Darah pada Pasien Anemia Di Rumah Sakit Islam Kendal.
- Supardin, N., Haadju, V.,Sirajuddin, S. 2021. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Hemoglobin Pada Anak Sekolah DasarDan Menengah Pesisir Kota Makasar. Buku hal. 1 - 12.
- World Health Organization, 2021. Recommendations for the transfusion management of patients in the perioperative period. I. The pre-operative period. Blood Transfuse.
- Cholida, Z.M. (2017). Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipr II di RSUP. H. Adam Malik.
- Irawan, E. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus tipe II. Jurnal Keperawatan BSI, 6(2), 115-121..