

PROPOSAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN
STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN**

Ketua Pelaksana :

Riyen Sari M, SST.,M.K.M

Anggota :

Farida M, SST.,M.Kes

Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes

Nurmah, SST.,M.Kes

Puri Kresnawati, SST., M.KM

Dr. Tetty Rina, SST.,M.Keb

Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes

Renince, SST.,M.Keb

Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes

Dewi, SST.,M.Kes

Maslan, SST.,M.Kes

Astrid, SKM.,M.Kes

Wiwit Desi Intarti, S.SiT.,M.Keb

Friska Juanita, SST.,M.K.M

Mahasiswa Kebidanan (S1) Semester IV

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2023**

HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul
“Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Riyen Sari, SST., M.KM
 - b. NIDN : 0313068803
 - c. Jabatan : Koordinator Asuhan Kebidanan Pranikah dan Prakonsepsi
 - d. Program Studi : S1 Kebidanan
 - e. Nomor Telepon : 0817005097
3. Personalia Dosen dan Mahasiswa
 - Anggota :

Farida M, SST.,M.Kes	0328018103
Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes	0323077402
Nurmah, SST.,M.Kes	0315078302
Puri Kresnawati, SST., M.KM	0309049001
Dr. Tetty Rina, SST.,M.Keb	0321097401
Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes	0319017902
Renince, SST.,M.Keb	0316098604
Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes	0315107501
Dewi, SST.,M.Kes	0328067703
Maslan, SST.,M.Kes	0315047104
Astrid, SKM.,M.Kes	0325088603
Wiwit, S.SiT.,M.Keb	0608128203
Friska Juanita, SST.,M.K.M	0329068601
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari (2023)
5. Bentuk Kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan edukasi Kesehatan
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan : Rp. 4.340.000,-
Sumber dana dari Mandiri : Rp. 4.340.000,-

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (S1)



Farida M. Simanjuntak, SST.,M.Kes
NIDN. 03090409001

Bekasi, 23 Mei 2023
Ketua Pelaksana



Riyen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Menyetujui, 24 Mei 2023
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat



Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi Masalah	2
2. Rumusan Masalah.....	2
BAB II.....	3
SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
B. Manfaat Kegiatan.....	3
C. Kerangka Pemecahan Masalah	3
D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis	3
BAB III.....	4
METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi yang Ditawarkan	4
B. Metode Pendekatan.....	4
C. Partisipasi Mitra.....	5
D. Luaran	5
BAB IV.....	6
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	6
A. Anggaran Biaya	6
B. Jadwal Kegiatan.....	7
C. Susunan Acara	8
BAB V	8
PENUTUP.....	8
Lampiran Materi	9

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “**Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin**”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresna Wati, SST.,M.KM selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Sinda Ompusunggu, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi Umum dan PUGUNTIK STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida Mentalina Simanjuntak, SST.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Riyen Sari M, SST., M. KM selaku Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 2023

Panitia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Anemia mempengaruhi jutaan orang baik di negara maju maupun di negara berkembang. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang disebabkan kurangnya zat gizi makro yaitu protein dan zat gizi mikro yaitu Fe dan asam folat. Perempuan lebih berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan laki-laki karena meningkatnya kebutuhan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama masa menstruasi.

Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang belum selesai diatasi. Keadaan anemia mengakibatkan kandungan hemoglobin (Hb) yang membawa oksigen ke jaringan tubuh di bawah standar normal sehingga mengakibatkan berbagai komplikasi seperti kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan mengakibatkan tubuh menjadi cepat lemah, letih, lelah, lesu dan lunglai. Dalam jangka panjang, anemia dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja.

Dampak yang ditimbulkan akibat anemia karena kekurangan zat besi sangat kompleks. Hal ini tentunya juga berdampak pada wanita usia subur (WUS) pranikah yang akan menjadi calon pengantin. Calon pengantin setelah pernikahan akan menghadapi masa kehamilan dan menghasilkan generasi penerus bangsa. Kondisi anemia yang terjadi pada masa ini berisiko memberikan efek buruk terhadap janin yang akan dikandung oleh WUS nantinya. Anemia dapat menyebabkan perdarahan pada saat persalinan, berat lahir bayi rendah, bayi lahir premature, serta komplikasi kehamilan dan persalinan.

Faktor utama penyebab anemia yaitu kurangnya asupan makan. Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia antara lain status gizi dan siklus menstruasi. Pada wanita khususnya wanita usia subur atau calon pengantin menjelang hamil berisiko mengalami anemia zat besi dibandingkan kelompok yang lain. Karena wanita mengalami menstruasi yang datang setiap bulan maka kebutuhan zat besi pada wanita jauh lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Namun demikian wanita mampu mengabsorpsi zat besi lebih efisien jika makanan yang dikonsumsi mencukupi kebutuhan.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

1. Perlunya diberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
2. Perlunya diberikan pemahaman mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada Wanita usia subur (WUS)
3. Kurangnya pemahaman mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia
4. Perlunya diberikan pemahaman mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

2. Rumusan Masalah

1. Memberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
2. Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada Wanita usia subur (WUS)
3. Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia
4. Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada siswa siswi di SMA Negeru 13 Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia

2. Tujuan Khusus

- Memberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada wanita usia subur (WUS)
- Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

B. Manfaat Kegiatan

Adanya peningkatan pemahaman bagi siswa siswi di SMA Negeri 13 Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia.

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman bagi siswa siswi di SMA Negeri 13 Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia.

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah khususnya remaja dewasa dini, Wanita usia subur (WUS) agar terhindar dari anemia di SMA Negeri 13 Kota Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswi STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Riyen Sari Manullang, S.ST., M.KM dan tim dosen. Dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Pra-Nikah dan Pra-Konsepsi
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak Sekolah SMA Negeri 13 Kota Bekasi
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di SMA Negeri 13 Kota Bekasi.
2. Berkoordinasi dengan pihak SMA Negeri 13 Kota Bekasi setempat.
3. Pendekatan ke siswa siswi dengan bantuan dari pihak SMA Negeri 13 Kota Bekasi. Kegiatan pendidikan kesehatan dan pengkajian riwayat kesehatan tentang remaja dewasa dini, akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 26 Mei 2023 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pengkajian tentang “Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin”
Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak SMA Negeri 13 Kota Bekasi sebagai pihak yang mempunyai wewenang dimana kegiatan Pengmas (Pengabdian Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada siswa siswi yang bertujuan untuk membantu siswa siswi SMA Negeri 13 Kota Bekasi. Khususnya remaja dewasa dini, wanita usia subur (WUS), dan juga calon pengantin.

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

No.	Uraian	Rincian Data		
		Jumlah	Harga	Total
1.	Konsumsi panitia	21	20.000	420.000
2.	Konsumsi dosen	4	25.000	100.000
3.	Konsumsi sekolah	1	100.000	100.000
4.	Konsumsi peserta	30	15.000	1.150.000
5.	Aqua gelas	2 dust	25.000	50.000
6.	Minum dosen	4	4.000	16.000
7.	Ramuan Kurman dan jeruk nipis	30	5.000	150.000
8.	Strip hb	2 box	150.000	300.000
9.	Blood lancet	1 box	20.000	20.000
10	Alkohol swab	1 box	20.000	20.000
11	Banner	1	100.000	100.000
12	Leaflet	30	1.000	30.000
13	Merchendaise	5	5.000	25.000
14	Print surat		50.000	50.000
15	Biaya lain-lain		116.000	116.000
Total				4.340.000

B. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	April s/d Juni 2023									
		Mg 1	Mg 2	Mg 3	Mg 4	Mi 1	Mg 2	Mg 3	Mg 4	Mg 1	Mg 2
1	Persiapan										
	a. Koordinasi dengan pihak sekolah setempat										
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan										
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan										
2	Pelaksanaan penyuluhan										
	a. Mendata peserta absensi										
	b. Pelaksanaan penyuluhan										
3	Pelaporan										
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir										
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan										

C. Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00 – 08.30	Persiapan Panitia	Ketua Panitia
08.30 – Selesai	Registrasi Peserta & Pemeriksaan Kesehatan	Humas
10.00 – 10.05	Pembukaan & Salam Pembuka	Seksi Acara
10.05 – 10.10	Sambutan	Ketua Panitia
10.10 – 11.10	Pembacaan Materi & Sesi Tanya Jawab	Pemateri
11.10 – 11.30	Persembahan Video	Seksi Perlengkapan
11.30 – 11.40	Penutupan & Sesi Foto Bersama	Seksi Dokumentasi

BAB V

PENUTUP

Pada proposal pengabdian masyarakat mengenai “Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin” di SMAN 13 Kota Bekasi dana yang diperlukan untuk kegiatan ini sebesar Rp..000. dengan rincian anggaran biaya terlampir.

Demikian proposal pengabdian masyarakat dengan tema “Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin” ini kami buat. Kami berharap bahwa proposal ini disetujui, sehingga proses pengabdian masyarakat dapat segera berjalan. permohonan izin pada STIKes Medistra Indonesia kami ajukan untuk ditindaklanjuti. Kami mengharapkan partisipasi aktif dan dukungan Bapak/Ibu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat yang kami selenggarakan dapat berjalan dengan lancar dan terlaksana seperti yang diharapkan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlia, M., Putri, R., & Zakiyah, R. (2023). HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS TOBOALI TAHUN 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1190-1200.

Wahyuningsih, N., Dyah Pradnya Paramita, D., Nisya Ayu Rachmawati, N., & Dkk, D. (2023). *Persiapan Kehamilan Untuk Calon Pengantin (Catin)*.

Fitriani, K., & Ismawati, R. (2014). *HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA DAN NILAI PRAKTIK PADA SISWI KELAS XI BOGA SMKN 1 BUDURAN SIDOARJO* Keywords : *food intake , Hemoglobin Levels , Practice Grader. 03*.

Kedokteran, F., & Andalas, U. (2018). *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 1*. 1–4.

Lampiran Materi

Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin

Anemia berhubungan erat dengan konsumsi makanan yang, terutama protein, zat besi, dan seng sebagai pembentuk hemoglobin. Terjadinya anemia tidak hanya disebabkan oleh rendahnya jumlah makanan yang dikonsumsi, namun faktor gizi bahan makanan juga sangat memengaruhi. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan zat besi dan protein yang cukup. Ketika simpanan besi tidak adekuat akan menyebabkan jumlah eritrosit protoporfirin bebas meningkat. Kemudian eritrosit mikrositik diproduksi sehingga nilai hemoglobin turun. Menstruasi secara normal berlangsung antara 2-7 hari setiap bulannya. Keadaan ini juga dapat meningkatkan risiko kejadian anemia. Volume darah yang keluar selama masa menstruasi rata-rata mencapai 33-50 ml atau sekitar 7 sampai dengan 10 sendok teh/hari. Pada periode menstruasi tersebut wanita kehilangan sekitar 30 mg besi. Banyaknya darah yang hilang akan menyebabkan perempuan yang sedang menstruasi cenderung mengalami lemas, lesu hingga mata berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Hal ini dapat diperparah jika siklus menstruasi bertambah lama karena banyaknya jumlah darah yang dikeluarkan.

Seorang calon pengantin harus memiliki kondisi fisik yang prima. Masing-masing calon pengantin harus tahu kondisi dan kesehatan pasangannya. Calon pengantin harus melakukan persiapan fisik, paling lambat 3 bulan sebelum pernikahan.

Status gizi juga memberikan kontribusi sebesar 30.6% dalam mempengaruhi kejadian anemia.¹¹ Salah satu indikator pengukuran status gizi dengan lingkaran lengan atas (LILA). Untuk mencegah risiko status gizi kurang pada ibu hamil sebaiknya sebelum hamil atau calon pengantin memiliki LILA $\geq 23,5$ cm. Jika kurang dari angka tersebut sebaiknya kehamilan tertunda untuk mencegah terjadinya anemia. Pada wanita dengan LILA $< 23,5$ cm cenderung mempunyai nutrisi kurang, sehingga kejadian anemia akan semakin berat.

❖ **Anemia**

- Anemia merupakan kondisi di mana haemoglobin (HB) dalam darah < 12 mg/dl.
- Tanda catin mengalami anemia adalah 5 L (lelah, letih, lesu, lemah, lunglai), pusing dan berkunangkunang.
- Jika setelah menikah kemudian hamil dan mengalami anemia, maka dapat menimbulkan pertumbuhan janin terhambat, bayi berat lahir rendah (BBLR), bayi lahir sebelum waktunya

(premature), resiko perdarahan saat melahirkan, anemia pada bayi yang dilahirkan, serta bayi mengalami kelainan bawaan.

A. Hubungan siklus menstruasi dengan anemia

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan di dunia terutama di negara berkembang. Sebanyak 30% dari penduduk dunia diperkirakan menderita anemia.³ Anemia sering diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) yang salah satunya adalah calon pengantin sebagai calon ibu. Hal ini dikarenakan wanita usia subur mengalami siklus menstruasi setiap bulannya.² Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam usia reproduktif yaitu sejak mendapat menstruasi pertama sampai berhentinya menstruasi (usia 15 – 49 tahun) baik yang belum menikah, menikah, janda, atau yang masih berpotensi untuk memiliki keturunan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi adalah kehilangan darah akibat menstruasi pada wanita usia subur setiap bulannya. Apabila seorang wanita mengalami pola menstruasi yang tidak normal, wanita tersebut dapat kehilangan zat besi yang banyak sehingga dapat menyebabkan anemia.¹⁰ Pola menstruasi terdiri atas siklus menstruasi, lama menstruasi, dan volume (jumlah) menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama pada menstruasi selanjutnya. Siklus menstruasi yang pendek dapat mengakibatkan darah yang keluar menjadi lebih banyak sehingga menyebabkan anemia. Sedangkan lama menstruasi adalah lamanya proses menstruasi pada wanita usia subur. Menstruasi yang terlalu lama dapat mengakibatkan darah yang keluar menjadi lebih banyak yang akhirnya dapat terjadi anemia.

Jika darah yang keluar pada saat menstruasi cukup banyak berarti zat besi yang hilang dalam tubuh juga cukup besar sehingga keseimbangan zat besi dalam tubuh pun dapat terganggu. Keadaan ini dapat menyebabkan terjadinya anemia.

B. Hubungan asupan makan dengan anemia

Calon pengantin wanita adalah calon seorang ibu yang nantinya akan hamil dan mempunyai bayi. Kekurangan gizi pada saat hamil akan mengakibatkan perkembangan janin tidak optimal dan juga akan berpengaruh pada perkembangan organ-organ pentingnya.

Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik, atau normal maupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Gizi merupakan salah satu faktor penentu untuk mencapai kesehatan yang prima dan optimal. Namun, masyarakat di Indonesia masih menghadapi beberapa masalah gizi, salah satunya adalah anemia. Pada dasarnya anemia sama halnya dengan masalah Kurang Energi Protein

(KEP), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan Kekurangan Vitamin A (KVA), yaitu suatu keadaan yang salah satu penyebabnya adalah ketidakcukupan beberapa zat gizi yang dikonsumsi seseorang.

Terjadinya anemia bisa disebabkan karena kerusakan sel – sel darah sebagai akibat latihan berat yang pada umumnya menyebabkan kehilangan zat besi (Fe) sehingga kadar hemoglobin (Hb) menurun. Timbulnya anemia juga dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi.

Zat besi mudah diperoleh dari macam-macam sayuran hijau, buah, kacang-kacangan dan sumber hewani (telur, daging sapi, hati, dan ikan). Fungsi zat besi antara lain adalah untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan mengangkut elektron di dalam proses pembentukan energi yang terjadi di dalam sel. Bila terjadi kekurangan zat besi pada tubuh, maka akan mengalami penurunan produksi sel darah merah dan hemoglobin. Zat besi juga sangat penting dalam proses pembentukan hemoglobin serta membantu system kekebalan tubuh dalam menangkal berbagai serangan virus dan bakteri. Hemoglobin juga memiliki fungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

C. Hubungan status gizi dengan anemia

Angka kematian ibu adalah jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan dan paska persalinan per 100.000 kelahiran hidup pada masa tertentu(2) . World Health Organization menyatakan kematian ibu tertinggi disebabkan oleh perdarahan (28%) dan infeksi(5) , yang dapat disebabkan anemia dan status gizi yang buruk. Angka kejadian anemia di berbagai negara berkisar kurang dari 10% sampai hampir 60%(5,6) . Sedangkan menurut hasil Riskesdas (2013) yang dilakukan pada 33 provinsi di Indonesia dan 497 kota atau kabupaten menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil. Hasil yang diperoleh terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb tidak lebih dari 11,0 gr/dL, dengan proporsi yang hampir sama antara kawasan perkotaan 36,4% dan pedesaan 37,8%.

WHO menyatakan sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan dan mayoritas anemia pada kehamilan disebabkan oleh perdarahan akut dan status gizi yang buruk. Ibu hamil dengan status gizi buruk dapat menyebabkan terjadinya kekurangan energi kronis (KEK). Pada wanita usia subur (calon pengantin)

penentuan status gizi menjadi hal yang harus diutamakan, dikarenakan status gizi calon pengantin berpengaruh terhadap kondisi kesiapan tubuh ibu dalam mempersiapkan kehamilan.

Kurang energi kronis adalah keadaan dimana ibu penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. Kurang Energi Kronis (KEK) rentan terjadi pada wanita usia subur dan pada ibu hamil.

Apa yang perlu diperhatikan agar calon pengantin dapat memenuhi kriteria gizi seimbang?

- 1) Komposisi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, harus terdiri dari makanan pokok lauk pauk dari sumber protein nabati/ hewani dan sayuran.
- 2) Proporsi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, proporsi bahan makanan harus memenuhi aturan “ISI PIRINGKU”
- 3) Kebersihan bahan makanan dan alat masak. Sebelum masak, bahan makanan harus dicuci dengan air mengalir sedangkan alat masak dicuci dengan sabun dan air mengalir.

• Cara mencegah terjadinya anemia :

- 1) Makan makanan yang sumbernya dari protein, misalnya telur, ayam, ikan, dan daging
- 2) Minum Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet per hari selama kehamilan
- 3) Makan makanan yang bersumber dari zat besi, biasanya makanan berasal dari sayuran yang berwarna hijau, misalnya bayam, kangkong, dan kacang panjang
- 4) Hindari minum teh, susu ataupun kopi setelah makan sayur dan minum TTD, karena dapat menghambat proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

Mengapa pemeriksaan kesehatan sebelum pernikahan perlu?

- Mengurangi kemungkinan kelainan bawaan seperti thalasemia, diabetes mellitus.
- Mengurangi atau mencegah penyakit yang bisa ditularkan melalui hubungan seksual misalnya HIV, hepatitis B.
- Mengurangi atau mencegah penyakit yang bisa ditularkan atau mempengaruhi janin yang dapat menyebabkan, keguguran, kecacatan, retardasi mental, atau kematian janin.
- Mengatasi keresahan jika ada kemungkinan muncul penyakit bawaan tertentu, khususnya yang menikah dengan keluarga dekat.

- Mengurangi beban psikologis dan finansial keluarga melalui penangan dan konseling yang tepat.

Jenis pemeriksaan menjelang pernikahan

1. Riwayat kesehatan dan keluarga calon pasutri, terutama yang diketahui memiliki penyakit bawaan tertentu (penyakit genetik).
2. Pemeriksaan darah sesuai dengan yg dibutuhkan (berdasarkan riwayat kesehatan)
3. Rujukan ke spesialis jika dibutuhkan
4. Riwayat vaksinasi terutama MMR (mumps, measles, rubella) dan hepatitis B
5. Skrining penyakit genetik
6. Pemeriksaan thalassemia
7. Pemeriksaan kelainan hb atau kelainan darah lainnya
8. Pemeriksaan golongan darah/resus
9. Skrining penyakit metabolic
10. Gula darah untuk skrining Diabetes mellitus
11. Kolesterol untuk skrining hiperkolestolemia
12. Thyroid untuk skrining hiper atau hypotiroid
13. Skrining penyakit infeksi
14. HIV (yg berisiko tinggi)
15. STD (yg berisiko tinggi)
16. Hepatitis B (disarankan)
17. Skrining penyakit keganasan
18. Pap smear pd wanita yg sudah menikah
19. USG payudara
20. Skrining penyakit jiwa (depresi, anxietas/cemas, gangguan emosional, perilaku)
21. Skrining infertilitas (lebih disarankan setelah 5 tahun menikah)

Kenapa setiap calon pengantin wajib melakukan skrining pranikah?

Cek pra nikah sendiri bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan pasangan yang akan menikah. Melalui pemeriksaan-pemeriksaan tertentu, kamu dan pasangan bisa mengetahui potensi penyakit berbahaya yang bisa menular ke pasangan, atau bahkan yang bisa diturunkan ke keturunan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlia, M., Putri, R., & Zakiyah, R. (2023). HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS TOBOALI TAHUN 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1190-1200.

Wahyuningsih, N., Dyah Pradnya Paramita, D., Nisya Ayu Rachmawati, N., & Dkk, D. (2023). *Persiapan Kehamilan Untuk Calon Pengantin (Catin)*.

Fitriani, K., & Ismawati, R. (2014). *HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA DAN NILAI PRAKTIK PADA SISWI KELAS XI BOGA SMKN 1 BUDURAN SIDOARJO* Keywords : *food intake , Hemoglobin Levels , Practice Grader. 03.*

Kedokteran, F., & Andalas, U. (2018). *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 1*. 1–4.