

## Pencegahan dan Faktor Risiko Anemia Pada Wanita Usia Subur di SMA 1 Kutalimbaru

Irfan Sazali Nasution<sup>1</sup>, Miranda Situmeang<sup>2</sup>, Nadia Alhaq<sup>3</sup>, Fadila Susanri Pulungan<sup>4</sup>, Rido Riyan Dani<sup>5</sup>, Ananda Widarsa<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: [irfan1100000177@uinsu.ac.id](mailto:irfan1100000177@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [mirandasitumeang2@gmail.com](mailto:mirandasitumeang2@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[Pratamanadia130@gmail.com](mailto:Pratamanadia130@gmail.com)<sup>3</sup>, [fadilapulungan540@gmail.com](mailto:fadilapulungan540@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[ridoriyandani03@gmail.com](mailto:ridoriyandani03@gmail.com)<sup>5</sup>, [Anandawidarsa12@gmail.com](mailto:Anandawidarsa12@gmail.com)<sup>6</sup>

### Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Wanita usia reproduksi sangat terkena dampaknya. Sekitar 528 juta (29,4%) perempuan di seluruh dunia pernah melahirkan dengan kondisi anemia. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan kejadian anemia di kalangan wanita usia subur secara global, mengidentifikasi faktor risiko utama anemia pada demografi ini, dan mengevaluasi strategi pencegahan yang paling efektif. Penelitian ini terdiri dari tinjauan pustaka naratif yang memanfaatkan 40 artikel jurnal yang bersumber dari PubMed, Google Scholar, Elsevier, dan BMC, yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2020. Artikel-artikel tersebut dikumpulkan pada bulan Januari hingga Juni 2021, dan setelah menjalani penyaringan dan penyelarasan dengan kriteria inklusi penelitian. 10 referensi dipilih untuk penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia paling banyak terjadi di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru berkembang, dengan anemia gizi dan anemia yang berhubungan dengan penyakit kronis menjadi jenis anemia yang paling umum terjadi pada wanita usia subur. Peningkatan risiko anemia dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk ketergantungan pada sumber air untuk minum, kehamilan, infeksi malaria selama kehamilan, fluktuasi jumlah anggota rumah tangga, pendapatan bulanan rumah tangga, riwayat infeksi parasit saluran cerna, durasi menstruasi, dan indeks massa tubuh yang disesuaikan dengan usia. Kemungkinan anemia defisiensi besi berkorelasi kuat ( $P= 0,05$ ) dengan pernikahan dini (pada usia 19 tahun) dan peningkatan paritas. Peningkatan kadar zat besi, kecenderungan keluarga terhadap anemia defisiensi besi, dan seringnya makan daging bukanlah praktik standar. Seluruh faktor risiko yang teridentifikasi harus dievaluasi dalam merumuskan strategi pencegahan dan pengobatan anemia pada wanita usia subur.

**Kata Kunci:** *Anemia, Faktor Risiko, Pencegahan, Wanita Usia Subur*

### Abstract

Anemia is a worldwide public health issue. Women of reproductive age are among those affected. Approximately 528 million (29.4%) women globally who give birth are affected by anemia. This research aimed to ascertain the incidence of anemia among women of reproductive age globally, identify the predominant risk factors associated with anemia in this demographic, and evaluate the most effective preventive measures. Forty publications from PubMed, Google Scholar, Elsevier, and BMC, published between 2015 and 2020, were gathered from January to June 2021 after a screening process for this narrative literature review. Subsequently, eleven publications that met the inclusion criteria were utilized in this investigation. The findings indicated that the largest incidence of anemia was observed in developing regions, with nutritional anemia and anemia of chronic illness being the most common types among the childbearing age group. The risk of anemia was associated with various factors, including the use of air sources for drinking water, pregnancy, malaria infection during pregnancy, the number of family members in the household, monthly household income, history of parasitic infections during menstruation, duration, and body mass index relative to age. The risk of iron deficiency anemia was strongly correlated ( $P = 0.05$ ) with early marriage (at 19 years), increased parity, a familial history of iron deficiency anemia, and

the frequency of non-routine meat eating. All risk factors must be evaluated when formulating strategies for the prevention and management of anemia in individuals of reproductive age.

**Keywords:** *Anemia, Risk Factors, Prevention, Childbearing Age*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan penyakit multifaktorial yang dapat menjadi faktor risiko sekaligus akibat penyakit potensial yang mempengaruhi sistem saraf, sistem pernapasan, sistem peredaran darah, kulit, selaput lendir, sistem pencernaan, sistem endokrin, dan lain-lain. Gejalanya tidak spesifik dan hanya dapat diidentifikasi secara klinis pada kasus anemia sedang atau berat (Hu et al., 2019). Pada wanita tidak hamil, anemia diklasifikasikan sebagai anemia berat bila kadar hemoglobin darah kurang dari 8 g/dl, sedang bila antara 8 dan 10,9 g/dl, dan ringan bila antara 11 dan 11,9 g/dl (Aulia & Purwati, 2022)

Anemia adalah masalah kesehatan di seluruh dunia yang berdampak pada seperempat populasi global, dan perempuan usia subur menjadi salah satu kelompok demografi yang paling terkena dampaknya. Masalah ini dikategorikan sebagai masalah kesehatan berat, sedang, atau ringan berdasarkan angka prevalensi masing-masing  $\geq 40\%$ , 20-39%, dan 5-19%. Prevalensi anemia pada wanita usia subur diperkirakan sebesar 11% di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru makmur dan 47% di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru berkembang, dengan perkiraan anemia selama kehamilan melebihi 50% di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru terbelakang. Prevalensi sebesar 60% dan 80% telah didokumentasikan di wilayah Sahara Afrika dan Asia Tenggara. Menurut WHO, 528 juta wanita yang melahirkan di seluruh dunia mengalami anemia.

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia umum yang disebabkan oleh kekurangan vitamin seperti B12, asam folat, dan zat besi. Pada wanita yang tidak hamil dan sedang menstruasi, kehilangan zat besi meningkat seiring dengan peningkatan kebutuhan zat besi selama siklus reproduksi. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya anemia. Anemia selama kehamilan banyak terjadi karena meningkatnya kebutuhan zat besi. Selain itu, anemia pada periode ini meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu.

Anemia juga meningkatkan risiko penyakit kognitif, infeksi, dan kardiovaskular. Asupan makanan yang tidak mencukupi, penggunaan makanan dengan bioavailabilitas zat besi yang rendah, dan infeksi parasit yang berulang, terutama infestasi cacing tambang, berkontribusi terhadap anemia kronis pada wanita di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru terbelakang. Perempuan tidak dapat mengisi kembali cadangan zat besi mereka karena pendeknya jarak antar kehamilan, yang diperburuk oleh tidak memadainya akses terhadap layanan kesehatan sebelum kehamilan. Diakui bahwa menjaga kadar zat besi yang cukup sebelum kehamilan sangat penting untuk menangani anemia selama masa kehamilan. WHO menyarankan suplementasi zat besi dan asam folat setiap minggu untuk wanita tidak hamil usia subur yang tinggal di wilayah dengan prevalensi anemia melebihi 20%, dengan tujuan meningkatkan kadar zat besi dan folat sebelum konsepsi (Oktrina Gustanela & Hadi Pratomo, 2021).

Evaluasi beban dan potensi komplikasi yang berhubungan dengan anemia pada wanita sebelum konsepsi, selama kehamilan, dan selama masa nifas. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji anemia, memahami faktor-faktor risiko utama, dan mengidentifikasi strategi pencegahan yang paling efektif, sebagaimana didokumentasikan dalam beragam literatur global, untuk meringankan beban perempuan usia subur, yang merupakan kelompok paling rentan (Edison, 2019).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literatur. Mencari referensi atau sumber literatur berupa artikel yang dinilai secara ilmiah dan disesuaikan dengan kata kunci. Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan menggunakan database elektronik antara lain PubMed, Google Scholar, Elsevier, dan BMC, dengan menggunakan kata kunci "anemia, wanita usia subur, pencegahan, faktor risiko". Persyaratan untuk memasukkan artikel menetapkan bahwa mereka

harus menyajikan temuan mengenai faktor anemia pada wanita usia subur dan strategi pencegahan terkait di SMA 1 Kutalimbaru tertentu. Kriteria Inklusi. Artikel berikutnya dapat diakses dalam bahasa Inggris, diterbitkan antara tahun 2015 dan 2020, dan tersedia secara keseluruhan. Berdasarkan kata kunci, teridentifikasi 40 artikel, terdiri dari 25 artikel tentang kebersihan dan 10 artikel tentang diskusi ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Definisi Anemia**

Anemia pada wanita usia subur merupakan masalah yang umum terjadi secara global, baik di SMA 1 Kutalimbaru berkembang maupun maju. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan anemia sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin, yaitu di bawah 12,0 g/dl pada wanita dan 13,0 g/dl pada pria. Selain kadar hemoglobin, kadar feritin serum, kadar zat besi dalam darah, kapasitas pengikatan zat besi total (TIBC), dan transferin juga dapat digunakan, terutama untuk menilai status zat besi di sumsum tulang, tempat pembentukan sel darah merah. Kadar hemoglobin dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain etnis, usia, jenis kelamin, keadaan geografis, genetika, dan kebiasaan makan.

Wanita pada dasarnya mengalami masa-masa seperti menstruasi, kehamilan, dan persalinan internal, yang merupakan bagian integral dari siklus hidup mereka dan dapat menyebabkan risiko anemia. Banyaknya darah yang hilang saat menstruasi, disertai infestasi parasit, menyebabkan anemia pada remaja putri. Perdarahan menstruasi yang banyak terjadi pada 37,9% wanita usia subur. Selama kehamilan pada wanita, volume plasma meningkat sekitar 46%-55%, sedangkan volume sel darah merah meningkat sebesar 18%-25%, mengakibatkan hemodilusi, yang biasa disebut anemia fisiologis pada kehamilan.

Anemia pada ibu hamil berkorelasi dengan peningkatan risiko kematian ibu. Di Amerika Serikat, 2,7% wanita pasca melahirkan mengalami anemia. Selain itu, anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah (Kumari et al., 2019). Selain itu, anak-anak yang dilahirkan dari ibu yang mengalami anemia selama 30 minggu awal kehamilan memiliki peningkatan peluang sebesar 9,3% untuk mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder di masa depan (Ardiansyah et al., 2024).

### **Etiologi dan Patofisiologi**

Penyebab anemia mungkin berbeda-beda. Defisiensi nutrisi, termasuk zat besi dan asam folat, merupakan sepertiga kasus anemia; sepertiga lainnya disebabkan oleh penyakit kronis seperti infeksi HIV dan infestasi parasit, sedangkan sepertiga sisanya disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk proses inflamasi dan kelainan bawaan sel darah merah, seperti Thalassemia (Sulaiman et al., 2022).

Diagnosis banding sangat penting. Defisiensi zat besi Anemia disebabkan oleh penyakit kronis. Pada anemia yang berhubungan dengan penyakit kronis, terjadi gangguan fungsi zat besi. Keduanya harus didiagnosis secara klinis karena menentukan jenis terapi. Pada anemia defisiensi besi, pengobatannya melibatkan pemberian zat besi baik secara oral atau intravena. Anemia akibat penyakit kronis memerlukan pengobatan terhadap kondisi yang mendasarinya.

### **Anemia Defisiensi Besi**

Pola makan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi. Di dalam Di banyak daerah, pantangan makan bagi ibu hamil mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi. Selain itu, keadaan masyarakat. Perekonomian juga memberikan dampaknya. Adanya penyakit kronis antara lain HIV, malaria, dan penyakit saluran cerna seperti penyakit celiac mengakibatkan penurunan penyerapan nutrisi, khususnya zat besi, asam folat, dan vitamin B12.

### **Anemia Defisiensi Asam Folat**

Konsumsi asam folat yang tidak mencukupi dan meningkatnya kebutuhan asam folat selama kehamilan untuk organogenesis embrio menyebabkan anemia defisiensi asam folat pada ibu. Gambar olesan sel darah merah menggambarkan anemia megaloblastik. Di SMA 1

Kotalimbaru-SMA 1 Kotalimbaru Afrika Barat, suplementasi asam folat ditambah obat antimalaria preventif meningkatkan kadar hemoglobin hingga 50%.

### **Anemia Defisiensi B12 (Anemia Pernisiosa)**

Kekurangan vitamin B12 mungkin timbul dari meningkatnya kebutuhan B12 pada wanita hamil dan pembatasan pola makan di beberapa SMA 1 Kotalimbaru, seperti Zimbabwe dan India. Vegetarisme adalah pola makan yang kekurangan vitamin B12, karena vitamin ini sebagian besar bersumber dari produk hewani, termasuk susu, telur, dan daging. Parameter B12 adalah kadar homosistein darah

### **Infeksi Parasit**

Di Sudan, perempuan yang menderita infeksi malaria mempunyai peluang lebih tinggi menderita anemia dibandingkan perempuan yang tidak terinfeksi (OR = 1.94, CI 95%); masalah ini disebabkan oleh hemolisis yang disebabkan oleh Plasmodium sepanjang siklus hidupnya. Di banyak wilayah di Afrika, malaria merupakan penyebab utama anemia pada ibu hamil(Salsabilah & Suryaalamsah, 2022).

### **Infeksi HIV**

Pada individu dengan HIV, terjadi penurunan sel T CD4, serta penurunan leukosit, trombosit, dan eritrosit.Pasien HIV mengalami penurunan hematokrit sebesar 15% hingga 20%. Prevalensi anemia pada perempuan dengan HIV 47,2% lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa HIV. Hal ini dapat dicapai melalui penggunaan obat antiretroviral, khususnya Zidovudine dan Azidothymidine, yang mengganggu proses hematopoiesis. Apusan darah tepi menunjukkan anemia normokromik normositik(Anggoro Wasono et al., 2021).

### **Epidemiologi Anemia**

Prevalensi anemia di kalangan wanita usia subur (15-49 tahun) sangat bervariasi di berbagai SMA 1 Kotalimbaru, sehingga menimbulkan risiko tinggi tertular anemia, yang dapat menyebabkan morbiditas dan kematian (Gautam et al., 2019). Di Ethiopia, 36,1% wanita hamil mengalami anemia karena berbagai penyebab. Frekuensi anemia di kalangan remaja sangat tinggi. Di antara 200 gadis remaja di India, 50% menderita anemia, sementara kejadian di kalangan wanita berusia 20-22 tahun di Provinsi Hodeida, Yaman, tercatat cukup tinggi, yaitu 59,2% (Al -Alimi, Bashanfer, dan Morish, 2018). Kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 merupakan faktor risiko anemia pada wanita usia subur (Hu et al., 2019). Anemia Defisiensi Besi (IDA) mengacu pada individu yang mengalami anemia akibat kadar zat besi yang tidak mencukupi. Zat besi dalam tubuh manusia terdapat sebagai senyawa heme, enzim heme, atau senyawa heme yang terikat pada protein.



**Gambar 1.1 Penyuluhan Hidup Aktif Tanpa Anemia : Kenali, Cegah dan Tangani!**



Gambar tersebut menunjukkan sekelompok orang yang berfoto bersama sambil memegang spanduk besar di depan sebuah sekolah bernama "SMAN 1 KUTALIMBARU SEKOLAH PENGGERAK." Spanduk tersebut berisi informasi tentang sebuah penyuluhan bertema "Hidup Aktif Tanpa Anemia: Kenali, Cegah, dan Tangani!" yang diselenggarakan oleh mahasiswa gizi dari Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Kegiatan ini dijadwalkan berlangsung pada Selasa, 17 Desember 2024, pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di SMAN 1 Kotalimbaru, Jalan Pendidikan Suka, Rende, Kecamatan Kotalimbaru.

Para peserta yang memegang spanduk terlihat mengenakan pakaian formal dan sebagian mengenakan jas berwarna hijau, kemungkinan sebagai bagian dari identitas mahasiswa. Di belakang mereka, terdapat bagian depan sekolah dengan desain modern, serta layar digital yang menampilkan tulisan nama sekolah. Suasana terlihat cerah, dan kegiatan ini tampaknya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia di kalangan masyarakat.

Kondisi yang paling umum di Israel Tenggara adalah anemia defisiensi besi, yang mempengaruhi 18,1% populasi. Selain konsumsi mikronutrien, indeks massa tubuh juga dapat berkontribusi terhadap perkembangan anemia. Mayoritas adalah mahasiswa Universitas Faisalabad yang memiliki massa tubuh di bawah ambang batas normal (56%). Pengabaian terhadap pertimbangan nutrisi sering kali menyebabkan rendahnya penilaian terhadap pentingnya sarapan. Individu dengan massa tubuh di bawah normal menghadapi peningkatan risiko anemia dibandingkan mereka yang memiliki massa tubuh di atas normal (OR 1.59, 95% CI 0.84-2.98). Anemia pada wanita juga akan mempengaruhi fungsi seksualnya. Kecemasan dan kelelahan adalah salah satu gejalanya.

Wanita dengan anemia defisiensi besi (IDA) lebih mungkin mengalami hipotiroidisme, yang memperburuk fungsi seksual individu (Nikzad et al., 2018). Gangguan infeksi berpotensi berkontribusi terhadap risiko anemia pada ibu hamil. Salah satunya adalah infeksi malaria. Ibu hamil yang terinfeksi malaria memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak terinfeksi (OR 1.94, 95% CI = 1.33 - 2.82). Infeksi malaria menyebabkan hemolisis pada eritrosit yang terkena dan menyebabkan diseritropoiesis di sumsum tulang. Risiko anemia dapat meningkat selama kehamilan.

Hemolisis parah dapat terjadi pada trimester kedua. Pencegahannya melibatkan pemberian zat besi dan asam folat. Risiko akibat infeksi penyakit lain, khususnya HIV. Penelitian yang dilakukan di Afrika Selatan, Uganda, Zimbabwe, dan Tanzania mengungkapkan bahwa 408 perempuan hamil, berusia 18 hingga 42 tahun, dinyatakan positif mengidap HIV, dengan mayoritas adalah ibu tunggal (90,2%). Hal ini penting karena infeksi HIV dapat menurunkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil (Bauserman et al., 2019). Penelitian yang dilakukan di suatu daerah di Nepal menunjukkan bahwa konsumsi air sumur sebagai sumber minum dapat meningkatkan risiko anemia. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar arsenik yang ada di air sumur, khususnya di sumur dangkal. Kebersihan air minum di wilayah tersebut masih kurang sehingga meningkatkan risiko anemia (Sari, 2020).

Keyakinan kesehatan masyarakat Shashemene mencakup keyakinan bahwa wanita hamil sebaiknya menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan yang kaya karbohidrat dan lemak, karena hal ini diyakini dapat menyebabkan bayi menjadi terlalu kecil. Di wilayah Arsi, Etiopia, secara budaya wanita hamil dilarang mengonsumsi sayuran berdaun, karena diyakini bahwa daun tersebut dapat menempel pada tengkorak bayi, sehingga dapat mengakibatkan kematian yang cepat (A. A. et Al, 2019).

Dari sudut pandang sosiodemografis tersebut, banyak faktor yang berkontribusi terhadap anemia termasuk usia, pendapatan per kapita keluarga, dan keadaan rumah tangga (Bezerra et al., 2018b). Kemudian, faktor usia juga mempengaruhi anemia pada wanita usia subur. Penelitian yang dilakukan di Brazil menunjukkan bahwa mereka yang berusia di bawah 19 tahun dan di atas 40 tahun berisiko mengalami anemia, dengan rasio prevalensi masing-masing sebesar 2,36 dan 1,39. Individu berusia 20 hingga 40 tahun tidak rentan terkena anemia.

## **Pencegahan dan Pengobatan**

Anemia pada wanita usia subur secara global dapat dicegah dengan mengikuti target tertentu. Penyakit ini dapat terjadi pada wanita hamil, remaja putri, dan wanita yang menderita

penyakit kronis seperti malaria, HIV/AIDS, dan talasemia. Mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan nifas sangatlah penting. Banyak kasus anemia pada wanita hamil dapat diatasi dengan pemberian suplemen nutrisi komprehensif setiap hari sebelum masa kehamilan, dibandingkan dengan memberikan suplemen B12 pada usia kehamilan 12-14 minggu.

Selain itu, menyusui dan penggunaan pil kontrasepsi juga membantu mencegah anemia pasca melahirkan akibat kehamilan. Zat besi (Ferrous Fumarate) pada pil plasebo efektif mengatasi anemia saat menstruasi. Kementerian Kesehatan di Iran telah secara efektif mengembangkan inisiatif untuk meminimalkan prevalensi anemia di kalangan kelompok rentan, khususnya perempuan hamil, dengan menawarkan layanan kesehatan dasar, suplemen, dan perawatan gratis. Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pendidikan gizi yang bertujuan untuk meningkatkan konsumsi kalori, zat besi, dan asam folat (Arabian, Baharzadeh, dan Karimy, 2017). Mengatasi anemia pada ibu hamil sangatlah penting. FCM merupakan formulasi zat besi suntik yang efektif mengatasi anemia pada trimester ketiga dan aman bagi ibu dan janin.

Pelayanan yang tidak memadai menjadi penyebab meningkatnya prevalensi anemia pada ibu hamil. Pelayanan Antenatal adalah program dan metode pemerintah yang digunakan sebagai skrining awal terhadap gangguan terkait kehamilan. Anemia merupakan faktor risiko yang signifikan (B. M. et Al, 2019).

Kesinambungan pemeriksaan kesehatan selama kehamilan terlihat dari kunjungan awal (K1) hingga kunjungan keempat (K4), yang dijadwalkan sesuai trimester kehamilan (Ugwu dan Uneke, 2020). Anemia pada wanita hamil meningkatkan risiko kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang menunjukkan adanya masalah kesehatan signifikan yang mempengaruhi wanita dan anak-anak di Jharkhand, India. Hal ini memerlukan diagnosis dini dan investigasi komprehensif untuk memitigasi ancaman kesehatan masyarakat. Anemia yang ditemukan pada awal kehamilan, berbeda dengan anemia yang didiagnosis menjelang akhir kehamilan, berkorelasi dengan peningkatan kemungkinan terjadinya Atrial Septal Defect (ASD) dan Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

Pencegahan masyarakat di Nepal dapat dicapai dengan menjaga kebersihan air sumur, yang melibatkan penerapan proses disinfeksi sebelum penggunaan air. Hal ini akan mengurangi infestasi parasit dan dengan demikian mengurangi prevalensi anemia. Suplementasi zat besi berfungsi sebagai intervensi segera untuk mengatasi anemia yang disebabkan oleh infeksi parasit, sementara keragaman pola makan dan potensi fortifikasi pangan merupakan strategi jangka panjang untuk pengobatan anemia. Anemia pada wanita lanjut usia juga dipengaruhi oleh kesuburan wanita yang lebih muda. Perdarahan Menstruasi Berat (HMB) banyak terjadi pada wanita. Perdarahan berlebihan saat menstruasi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam tubuh. Masalah ini dapat diatasi dengan pengobatan yang tepat dan deteksi berkelanjutan. Brasil menerapkan intervensi pencegahan dan mengukur kadar Hb pada tahap awal untuk menetapkan tolok ukur pengembangan program berdasarkan data lokal dan/atau regional yang akurat untuk memitigasi masalah anemia di SMA 1 Kutalimbaru tersebut (Y, 2019).

Kekurangan zat besi dan anemia banyak terjadi pada wanita keturunan Afrika dan Asia. Intervensi potensial Penting untuk melakukan terapi yang tepat bagi wanita Afrika-Asia yang mengalami menorrhagia di Faisalabad. Studi yang menyelidiki dampak anemia terhadap efisiensi mahasiswa di bidang kedokteran menekankan pada penyelenggaraan institusi pelayanan kesehatan primer dan tersier yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi mahasiswa penderita anemia. Pendekatan ini berupaya untuk mengurangi komplikasi yang terkait dengan anemia dan mendorong pola makan seimbang untuk mencegah terjadinya anemia, sehingga menjaga efisiensi siswa.

Masalah ini memerlukan pemahaman yang seimbang tentang pola makan bergizi, asupan daging, makanan kaya zat besi, dan gaya hidup yang lebih baik. Akses dan kepatuhan terhadap nutrisi harus diprioritaskan dalam penanganan anemia yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti malaria. Risiko anemia meningkat pada orang dengan HIV/AIDS, meskipun terdapat pilihan pengobatan yang efektif untuk penyakit kronis lainnya.

Hal ini mencakup pengobatan ARV (Antiretroviral) untuk mempertahankan kadar hemoglobin dan fungsi kekebalan tubuh pasien. Thalassemia terjadi akibat mutasi gen yang mengganggu produksi hemoglobin. Perawatan mungkin termasuk suplemen asam folat untuk

memfasilitasi perkembangan Hb, serta transfusi darah yang sering untuk suplementasi zat besi(NI & CJ, 2020).

## SIMPULAN

Anemia pada wanita usia reproduksi merupakan masalah kesehatan masyarakat, dengan perkiraan frekuensi 11% di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru makmur dan 47% di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru terbelakang. Anemia selama kehamilan di SMA 1 Kutalimbaru-SMA 1 Kutalimbaru miskin diperkirakan melebihi 50%. Faktor risiko timbulnya anemia pada wanita usia subur. Populasi global umumnya kekurangan vitamin seperti B12, asam folat, dan zat besi. Inisiatif pencegahan anemia dapat dimulai melalui pemberian pil kontrasepsi pasca melahirkan, suplemen pelengkap, pemeriksaan zat besi sejak dini, kebersihan air, keragaman dan fortifikasi pangan, serta pengelolaan pola makan seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al, A. A. et. (2019). Factors associated with anemia among women of the reproductive age group in Thatta district: study protocol. *Reproductive Health*, 16(1), 34.
- Al, B. M. et. (2019). An overview of malaria in pregnancy. *Seminars in Perinatology*, 43(5), 282–290.
- Anggoro Wasono, H., Husna, I., & Mulyani, W. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Beberapa Wilayah Indonesia. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(1), 59–66.
- Ardiansyah, A. F., Mansur, H., Yuliawati, D., & Astutik, H. (2024). HUBUNGAN USIA IBU DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS KENDALKEREP BLIMBING KOTA MALANG. *CARING*, 8(1), 50–58.
- Aulia, D. H., & Purwati. (2022). Hubungan Status Paritas Dan Pekerjaan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *NERSMID. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(2), 217–226.
- Edison, E. E. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal JKFT*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i2.2502>
- NI, U., & CJ, U. (2020). Iron deficiency anemia in pregnancy in Nigeria A systematic review. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 23(7), 889–896.
- Oktrina Gustanela, & Hadi Pratomo. (2021). Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1894>
- Salsabilah, A. D., & Suryaalamsah, I. I. (2022). Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Faktor Lainnya Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kecamatan Cipanas. *Tirtayasa Medical Journal*, 2(1), 9.
- Sari, R. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2). <http://ejournal.ikhac.ac.id/index.php/alm%0Aada/index>
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 4(1), 11–19.
- Y, H. (2019). Prevalence and Risk Factors for Anemia in Non-pregnant Childbearing Women from the Chinese Fifth National Health and Nutrition Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1290.