

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama pada kelompok wanita prakonsepsi. Organisasi Kesehatan Dunia (Wu et al., 2024) menyebutkan bahwa lebih dari 500 juta wanita di dunia menderita anemia, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada wanita usia subur dan ibu hamil. Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia subur mencapai 22,7%, bahkan meningkat tajam menjadi 48,9% pada ibu hamil (Kemenkes, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa anemia bukan hanya masalah saat kehamilan, tetapi sudah muncul sejak masa prakonsepsi, yang bila tidak ditangani akan meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan kelahiran (Iskandar et al., 2022).

Anemia pada wanita prakonsepsi sering kali disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari. Penelitian (Rahmawati & Nurhajjah, 2021) mengungkapkan bahwa rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, sayuran hijau, dan buah-buahan kaya zat besi turut andil dalam tingginya angka kejadian anemia. Salah satu buah yang memiliki kandungan zat besi cukup tinggi adalah kurma (*Phoenix dactylifera*), yang secara tradisional telah digunakan sebagai sumber energi dan pemulihan kesehatan.

Kurma tidak hanya mengandung zat besi, tetapi juga folat, vitamin C, dan antioksidan alami yang dapat membantu dalam proses pembentukan hemoglobin dan meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh (*Probiotic Bacteria as Mucosal Immune System Adjuvants*, 2013). Dengan demikian, konsumsi kurma secara teratur memiliki potensi besar dalam mendukung status gizi wanita, terutama dalam mencegah anemia sebelum kehamilan terjadi. Hasil penelitian (Maryani, Himalaya, et al., 2022) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa pemberian kurma selama 14 hari secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita usia subur.

Selain itu, edukasi gizi menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan yang sehat. Menurut (Sitawati & Amanda, 2023), edukasi gizi berbasis makanan lokal seperti kurma dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya zat besi dalam pencegahan anemia. Studi mereka menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 35% setelah intervensi edukasi konsumsi kurma selama dua minggu pada wanita prakonsepsi dan remaja putri.

Dalam konteks prakonsepsi, edukasi gizi memegang peran strategis. (World Health Organization, 2013) menekankan pentingnya intervensi gizi pada periode prakonsepsi sebagai bentuk pencegahan primer terhadap anemia dan berbagai komplikasi obstetri lainnya. Status gizi sebelum hamil sangat menentukan kesehatan ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Penelitian (Adjei-Banuah et al., 2021) menemukan bahwa pengetahuan gizi yang baik memiliki

korelasi positif dengan perilaku makan sehat dan status hemoglobin yang optimal pada wanita pranikah.

Wanita prakonsepsi yang mengalami anemia atau memiliki pengetahuan gizi yang rendah berisiko tinggi mengalami berbagai komplikasi, baik pada masa sebelum maupun selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa anemia prakonsepsi dapat menyebabkan gangguan ovulasi, kualitas ovum yang buruk, serta gangguan implantasi. Selain itu, anemia ringan hingga sedang sebelum hamil telah dikaitkan dengan meningkatnya risiko kelahiran bayi berat lahir rendah (LBW), kelahiran prematur, preeklamsia, perdarahan pascapersalinan, hingga kematian ibu dan bayi (Liu et al., 2022). Kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi dan folat, serta kurangnya pemanfaatan suplemen, yang memperparah risiko ini. Oleh karena itu, edukasi gizi yang tepat pada fase prakonsepsi sangat penting sebagai langkah preventif yang strategis (Iskandar et al., 2022).

Calon pengantin (catin) merupakan salah satu kelompok sasaran strategis dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi, termasuk anemia pada masa prakonsepsi. Masa prakonsepsi adalah periode penting untuk mempersiapkan kesehatan fisik, mental, dan gizi sebelum kehamilan terjadi, sehingga intervensi yang dilakukan pada tahap ini dapat mencegah berbagai komplikasi obstetri (Iskandar et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian presurvey didapatkan, jumlah catin yang terdata pada periode Agustus–Desember 2024 dan tahun 2025 adalah sebanyak 50 orang dengan rata-rata usia 26,44 tahun, yang sebagian besar

berada pada kelompok usia produktif (20–35 tahun). Tingkat pendidikan responden bervariasi, namun mayoritas berpendidikan SMA (18%), diikuti S1 (16%), dan sisanya memiliki pendidikan SMP, SD, maupun diploma. Pekerjaan responden juga beragam, dengan profesi terbanyak sebagai guru, karyawan swasta, buruh, dan wiraswasta.

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menunjukkan bahwa rata-rata Hb responden adalah 13,16 g/dL. Meskipun demikian, masih ditemukan 6% responden dengan kadar Hb < 12 g/dL (kategori anemia). Kondisi ini mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan pada catin. World Health Organization (2021) melaporkan bahwa anemia pada wanita prakonsepsi meningkatkan risiko komplikasi obstetri seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), preeklamsia, bahkan kematian maternal dan neonatal. Penelitian oleh Liu et al (2022) juga menunjukkan bahwa anemia sebelum kehamilan berkaitan erat dengan gangguan ovulasi, kualitas ovum yang buruk, dan risiko gangguan implantasi embrio.

Upaya pencegahan anemia sejak masa prakonsepsi sangat diperlukan, salah satunya melalui edukasi gizi. Menurut Sitawati & Amanda (2023), edukasi gizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan gizi wanita usia subur hingga 35% dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan kaya zat besi. Salah satu pangan lokal yang potensial adalah kurma (*Phoenix dactylifera*), yang mengandung zat besi, folat, vitamin C, dan antioksidan yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dan meningkatkan penyerapan zat besi (Patonah et al., 2024).

Penelitian oleh Maryani et al (2022) membuktikan bahwa konsumsi kurma selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada wanita usia subur dengan anemia ringan. Hal ini diperkuat oleh Aisyah et al. (2022) yang menyatakan bahwa kurma merupakan intervensi gizi yang murah, mudah didapat, dan diterima secara budaya di Indonesia. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi berbasis konsumsi kurma diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia sebelum memasuki masa kehamilan, sehingga risiko komplikasi dapat ditekan dan kualitas kesehatan reproduksi meningkat.

B. Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi tentang konsumsi kurma efektif terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan hasil yang ingin dicapai melalui proses penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan.

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi tentang konsumsi kurma terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik wanita prakonsepsi yang menjadi responden dalam penelitian berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan.

- b. Mengetahui distribusi tingkat pengetahuan responden tentang pencegahan anemia sebelum diberikan edukasi gizi tentang konsumsi kurma.
- c. Mengetahui distribusi tingkat pengetahuan responden tentang pencegahan anemia setelah diberikan edukasi gizi tentang konsumsi kurma.
- d. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang konsumsi kurma.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang gizi prakonsepsi dan pencegahan anemia berbasis edukasi makanan alami seperti kurma.. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Wanita prakonsepsi : Memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya konsumsi kurma dalam mencegah anemia sebelum masa kehamilan.
2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Gizi): Menjadi referensi dalam merancang program edukasi gizi prakonsepsi dengan menggunakan kurma dan mencegah anemia.
3. Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan: Sebagai bahan masukan tentang pencegahan anemia penyusunan modul penyuluhan dan intervensi gizi prakonsepsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi awal untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait intervensi gizi dan anemia prakonsepsi.