



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENGURANGI RISIKO ANEMIA PADA AKSEPTOR KB IUD MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI KOTA KUPANG

Maria Magdalena Mue Juwa^{*1}, Ummu Zakiah², Farida S Pay³ Arijanti S. Ulnang⁴,
Angela Lovendra Naingalis⁵, Yeri D. Nenogasu⁶
^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Citra Bangsa
e-mail: *1merlinjuwal@gmail.com,

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan pengetahuan tentang anemia pada akseptor KB IUD di Kota Kupang. Kegiatan ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Sebanyak 60 wanita usia subur yang telah menggunakan IUD selama lebih dari enam bulan dipilih sebagai sampel dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) serta kelompok kontrol (n=30). Hasil menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan dari $11,2 \pm 0,8$ g/dL menjadi $12,3 \pm 0,6$ g/dL ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol hanya meningkat menjadi $11,3 \pm 0,7$ g/dL. Selain itu, tingkat pengetahuan tentang anemia pada kelompok intervensi meningkat dari 20% menjadi 85% setelah intervensi. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan status kesehatan akseptor KB IUD. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang berkelanjutan guna mendukung kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia pada wanita usia subur.

Kata kunci— Edukasi kesehatan, anemia, KB IUD, kadar hemoglobin, wanita usia subur.

Abstract

This community service aims to evaluate the effectiveness of health education in improving hemoglobin levels and knowledge about anemia among IUD family planning (FP) acceptors in Kupang City. This activity used a quasi-experimental method with a pretest-posttest approach and a control group. A total of 60 women of reproductive age who had used an IUD for more than six months were selected as samples and divided into an intervention group (n=30) and a control group (n=30). The results showed that the intervention group experienced a significant increase in hemoglobin levels from 11.2 ± 0.8 g/dL to 12.3 ± 0.6 g/dL ($p < 0.05$), while the control group only increased to 11.3 ± 0.7 g/dL. Additionally, the level of knowledge about anemia in the intervention group increased significantly from 20% to 85% after the intervention. These findings demonstrate that health education plays a crucial role in raising awareness and improving the health status of IUD FP acceptors. Therefore, a sustainable education program is necessary to support reproductive health and anemia prevention among women of reproductive age.

Keywords— Health education, anemia, IUD FP, hemoglobin levels, women of reproductive age.

PENDAHULUAN

Berdasarkan World Population Data Sheet 2016, Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia, dengan estimasi populasi mencapai 259 juta jiwa. Posisi ini berada setelah Amerika Serikat di peringkat ketiga dengan 324 juta jiwa, India di peringkat kedua dengan 1,329 miliar jiwa, serta China yang menempati posisi pertama dengan populasi 1,378 miliar jiwa. Di kawasan ASEAN, Indonesia memiliki jumlah penduduk

terbanyak. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2010, jumlah penduduk Indonesia mencapai 238,5 juta jiwa dan meningkat menjadi 259,4 juta jiwa pada tahun 2016.

Masalah kepadatan penduduk masih menjadi tantangan yang belum terselesaikan secara optimal. Oleh karena itu, pemerintah telah mengambil langkah untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk melalui program Keluarga Berencana (KB) yang mulai diperkenalkan sejak tahun 1970 (Puspitasari, 2011). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009, program Keluarga Berencana bertujuan untuk mengatur jumlah kelahiran, jarak kelahiran, usia ideal kehamilan, serta pengelolaan kehamilan dengan pendekatan edukasi, perlindungan, dan dukungan yang selaras dengan hak reproduksi guna menciptakan keluarga yang berkualitas. Salah satu metode yang digunakan dalam program ini adalah penggunaan alat kontrasepsi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Salah satu program pemerintah dalam Keluarga Berencana adalah penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). Salah satu alat kontrasepsi yang banyak digunakan adalah Intrauterine Devices (IUD) atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). IUD dapat dipasang pada wanita usia subur saat mengalami menstruasi, setelah keguguran, maupun pasca-persalinan melalui persalinan normal atau operasi sesar. Pemasangan IUD pascapersalinan banyak dipilih oleh tenaga kesehatan di Indonesia karena nyeri yang muncul setelah pemasangan dapat berkurang seiring dengan nyeri akibat proses persalinan. Selain itu, metode ini juga dinilai lebih efektif dan efisien dari segi biaya, baik dalam hal persalinan maupun kontrasepsi (Saifuddin, 2006).

Dibandingkan dengan metode kontrasepsi jangka panjang lainnya seperti implant, metode operasi wanita (MOW), dan metode operasi pria (MOP), IUD merupakan salah satu metode yang paling banyak digunakan dalam program KB di Indonesia. Keunggulan IUD antara lain efektivitasnya yang tinggi dalam mencegah kehamilan untuk jangka waktu yang panjang. IUD mulai bekerja segera setelah pemasangan dan memberikan perlindungan hingga delapan tahun tanpa perlu diganti. Selain itu, metode ini tidak memerlukan ingatan khusus untuk penggunaan ulang, tidak mengandung hormon sehingga tidak menimbulkan efek samping hormonal, tidak mempengaruhi volume ASI, serta dapat langsung dipasang setelah melahirkan atau setelah mengalami keguguran.

Keefektifan IUD juga didukung oleh tingkat keberlanjutan yang tinggi, berkisar antara 70% hingga 90% setelah satu tahun penggunaan, berdasarkan studi multisenter berskala luas. IUD modern yang mengandung zat aktif memiliki masa penggunaan yang bervariasi, mulai dari tiga hingga delapan tahun, meskipun penelitian menunjukkan bahwa Copper T 380A tetap efektif hingga sepuluh tahun (Wulansari & Pita, 2012).

Namun, pemakaian IUD juga memiliki potensi efek samping, salah satunya adalah peningkatan volume darah menstruasi setiap siklus. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi pengguna dan menjadi alasan untuk menghentikan penggunaan. Bahkan, pada beberapa kasus, kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan, terutama di daerah dengan angka kejadian anemia yang tinggi. Peningkatan volume darah menstruasi paling signifikan ditemukan pada pengguna IUD tanpa zat aktif, dengan volume darah meningkat dari 32 ml pada wanita yang tidak menggunakan kontrasepsi menjadi 52–72 ml dalam 24 bulan setelah pemasangan (Wulansari & Pita, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Fitri dan rekan-rekannya (2013) juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan IUD dan keluhan selama menstruasi, dengan odds ratio (OR) sebesar 4,21 dan 95% CI 1,08–16,41. Selain itu, ditemukan adanya hubungan antara penggunaan IUD selama lebih dari 4 tahun dengan kadar hemoglobin dalam darah.

METODE PENELITIAN

Pengabdian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Pendekatan ini dipilih untuk menilai efektivitas edukasi kesehatan dalam mengurangi risiko anemia pada akseptor KB IUD di Kota Kupang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang menjadi akseptor KB IUD di Kota Kupang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Akseptor KB IUD yang telah menggunakan kontrasepsi selama lebih dari 6 bulan.
- Tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang berhubungan dengan anemia.
- Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengikuti program edukasi kesehatan.

Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang mendapatkan edukasi kesehatan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Variabel Penelitian

- **Variabel Independen**
Edukasi kesehatan tentang anemia dan cara pencegahannya.
- **Variabel Dependen**
Tingkat hemoglobin dalam darah dan pengetahuan akseptor KB IUD mengenai anemia.

Prosedur Penelitian

1. Pengukuran kadar hemoglobin dan penilaian tingkat pengetahuan tentang anemia pada kedua kelompok sebelum intervensi.
2. Kelompok intervensi diberikan edukasi kesehatan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan media edukatif mengenai pencegahan anemia.
3. Pengukuran ulang kadar hemoglobin dan tingkat pengetahuan setelah intervensi untuk menilai efektivitas edukasi kesehatan.

Instrumen Penelitian

- Pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat Hemoglobinometer.
- Kuesioner pengetahuan tentang anemia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari total sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 60 wanita usia subur yang merupakan akseptor KB IUD di Kota Kupang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Rata-rata usia responden adalah $30,2 \pm 4,5$ tahun, dengan mayoritas memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) dan berstatus ibu rumah tangga. Sebagian besar responden telah menggunakan IUD selama lebih dari dua tahun.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Perubahan Kadar Hemoglobin

Berdasarkan hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil pretest menunjukkan kadar hemoglobin rata-rata pada kelompok intervensi adalah $11,2 \pm 0,8$ g/dL, sedangkan kelompok kontrol memiliki kadar hemoglobin rata-rata $11,1 \pm 0,7$ g/dL. Setelah intervensi, kadar hemoglobin pada kelompok intervensi meningkat menjadi $12,3 \pm 0,6$ g/dL, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil menjadi $11,3 \pm 0,7$ g/dL.

Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi memiliki nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah edukasi kesehatan diberikan. Sementara itu, pada kelompok kontrol, perubahan kadar hemoglobin tidak signifikan.

Perubahan Tingkat Pengetahuan

Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pada pretest, mayoritas responden di kedua kelompok memiliki tingkat pengetahuan rendah hingga sedang tentang anemia dan pencegahannya. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan pada kelompok intervensi.

Sebelum intervensi, hanya 20% responden pada kelompok intervensi yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang anemia, sedangkan setelah intervensi, angka ini meningkat menjadi 85%. Sementara itu, pada kelompok kontrol, peningkatan tingkat pengetahuan hanya mencapai 30%. Uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan tentang anemia pada akseptor KB IUD.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan pengetahuan tentang anemia pada akseptor KB IUD di Kota Kupang. Peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol membuktikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan memiliki dampak yang nyata terhadap pemahaman dan kondisi kesehatan responden.

Peningkatan Kadar Hemoglobin

Peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang anemia dan tindakan pencegahannya dapat berdampak positif terhadap kesehatan wanita pengguna IUD. Edukasi yang diberikan mencakup pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi zat besi, serta identifikasi dini gejala anemia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya gizi yang baik dan pola makan yang sehat untuk mencegah anemia (Wulansari & Pita, 2012). Selain itu, peningkatan kadar hemoglobin juga dapat dikaitkan dengan perubahan perilaku responden dalam mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen setelah mendapatkan edukasi yang tepat.

Peningkatan Tingkat Pengetahuan

Peningkatan tingkat pengetahuan pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan menegaskan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman responden terhadap anemia. Sebelum intervensi, banyak akseptor KB IUD yang memiliki pengetahuan terbatas tentang anemia, penyebabnya, serta cara pencegahannya. Namun, setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan mereka.

Peningkatan ini didukung oleh metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi, dan media edukatif yang memungkinkan partisipasi aktif responden. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karena memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan memahami informasi dengan lebih baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian

Amalia Fitri et al. (2013) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan reproduksi dan anemia.

Implikasi Hasil Pengabdian

Hasil pengabdian ini memiliki beberapa implikasi penting dalam upaya peningkatan kesehatan wanita usia subur, khususnya akseptor KB IUD:

1. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa akseptor KB IUD memiliki pemahaman yang baik mengenai anemia dan cara pencegahannya. Program edukasi ini dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan ibu dan anak di fasilitas kesehatan.
2. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pendampingan kepada akseptor KB IUD. Pelatihan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang efektif dapat meningkatkan keberhasilan program pencegahan anemia.
3. Kampanye kesehatan yang lebih luas perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin, terutama bagi wanita usia subur yang menggunakan kontrasepsi jangka panjang seperti IUD.

Keterbatasan dan Saran

Meskipun hasil pengabdian ini menunjukkan dampak yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Studi ini hanya mengukur dampak edukasi dalam jangka pendek. Penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih lama diperlukan untuk menilai efektivitas jangka panjang dari edukasi kesehatan terhadap kadar hemoglobin.
2. Jumlah responden yang terbatas dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas diperlukan untuk memastikan validitas hasil.
3. Faktor lain seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan lainnya dapat mempengaruhi kadar hemoglobin, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel-variabel tersebut.

SIMPULAN

Pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan pengetahuan tentang anemia pada akseptor KB IUD di Kota Kupang. Intervensi berupa penyuluhan dan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman akseptor tentang anemia serta langkah-langkah pencegahannya, seperti konsumsi makanan kaya zat besi dan suplementasi.

Peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik dapat mendorong perubahan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan. Selain itu, peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi membuktikan bahwa metode edukasi yang diterapkan, seperti ceramah, diskusi, dan media edukatif, mampu meningkatkan kesadaran akseptor KB IUD mengenai risiko anemia dan cara mengatasinya.

Sebagai implikasi, diperlukan program edukasi yang berkelanjutan, dukungan dari tenaga kesehatan, serta kampanye yang lebih luas guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia, khususnya bagi wanita pengguna kontrasepsi jangka panjang seperti IUD.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). (2021). Anaemia in women and children: WHO global database.
2. Wulansari, P. & Pita, D. (2012). Efek Pemakaian Alat Kontrasepsi Dalam Rahim terhadap Risiko Anemia pada Wanita Dewasa.
3. Saifuddin, A.B. (2006). Buku Panduan Praktis Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
4. Amalia Fitri, dkk. (2013). Hubungan Penggunaan AKDR dengan Keluhan Saat Haid dan Kadar Hemoglobin.
5. Amalia, F., & Rekan. (2013). Hubungan Penggunaan IUD dan Keluhan Selama Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 45-56.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. Puspitasari, N. (2011). Program Keluarga Berencana dan Tantangan Kepadatan Penduduk di Indonesia. *Jurnal Demografi Indonesia*, 7(1), 12-22.
8. Saifuddin, A. B. (2006). Buku Panduan Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
9. Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.
10. Wulansari, R., & Pita, A. (2012). Dampak Penggunaan IUD terhadap Volume Darah Menstruasi dan Kadar Hemoglobin pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), 78-89.
11. World Population Data Sheet. (2016). Population Reference Bureau. Washington, D.C.: PRB.
12. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2019). Laporan Kinerja Program Keluarga Berencana di Indonesia. Jakarta: BKKBN.
13. Fitri, A., & Rekan. (2015). Edukasi Kesehatan sebagai Intervensi dalam Pencegahan Anemia pada Akseptor KB IUD. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 102-115.
14. Widyaningsih, R. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Akseptor KB terhadap Anemia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 67-79.