

Premarital Preparation Education to Prevent Anemia in Expectant Mothers at the Youth Integrated Health Post in Margadana Village, Tegal City

Edukasi Persiapan Pra Nikah Upaya Cegah Anemia pada Calon Ibu di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana Kota Tegal

Elqy Mei Zumaro* Nilatul Izah, Nina Maria Desi
Prodi D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tegal
E-mail: elqi_mei@yahoo.co.id

SUBMITTED : FEB, 2026

ACCEPTED : APR, 2026

PUBLISHED : APR 30, 2026

Abstract

Anemia remains a major nutritional problem among Indonesian adolescent girls and prospective brides, with reported prevalence ranging from 22.7% to 61%. Anemia in prospective mothers increases the risk of low birth weight, preterm birth, and perinatal complications once pregnancy occurs. Adolescents registered at Posyandu Remaja are a strategic target group for premarital health promotion, as they represent future prospective brides who require adequate nutrition and reproductive health knowledge before entering marriage. This community service activity aimed to increase adolescents' knowledge about premarital nutrition for anemia prevention and reproductive health. The activity was conducted on 10 January 2026 at Posyandu Remaja, Kelurahan Margadana, Kota Tegal, involving 44 participants. Education on premarital nutrition was delivered by Elqy Mei Zumaro, while education on reproductive health was delivered by Nilatul Izah. Knowledge was assessed using a pre-test and post-test. Results showed that before the education session, participants' knowledge was categorized as good (30 persons), sufficient (10 persons), and poor (4 persons). After the education session, the good category increased to 40 persons and the sufficient category decreased to 4 persons, with no participants remaining in the poor category. This activity demonstrates that premarital health education effectively improves adolescents' knowledge and can serve as an early strategy to prevent anemia in future prospective mothers.

Keywords: *Anemia; Premarital Education; Nutrition; Reproductive Health; Adolescent*

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah gizi utama pada remaja putri dan calon pengantin di Indonesia, dengan prevalensi yang dilaporkan berkisar antara 22,7% hingga 61%. Anemia pada calon ibu meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan komplikasi perinatal ketika kehamilan terjadi. Remaja yang terdaftar di Posyandu Remaja merupakan kelompok sasaran strategis untuk promosi kesehatan pranikah, karena mereka adalah calon pengantin di masa depan yang memerlukan bekal gizi dan kesehatan reproduksi yang memadai sebelum menikah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi pra nikah sebagai upaya pencegahan anemia serta kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2026 di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana, Kota Tegal, dengan melibatkan 44 peserta. Edukasi gizi pra nikah disampaikan oleh Elqy Mei Zumaro, sedangkan edukasi kesehatan reproduksi disampaikan oleh Nilatul Izah. Pengetahuan peserta diukur menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum edukasi, pengetahuan peserta berada pada kategori baik (30 orang), cukup (10 orang), dan kurang (4 orang). Setelah edukasi, kategori baik meningkat menjadi 40 orang dan kategori cukup menurun menjadi 4 orang, tanpa ada peserta yang tersisa pada kategori kurang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan pra nikah efektif meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat menjadi strategi dini dalam mencegah anemia pada calon ibu di masa depan.

Kata Kunci: *Anemia; Edukasi Pranikah; Gizi; Kesehatan Reproduksi; Remaja*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia. Beberapa penelitian melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri berkisar antara 32,4% hingga 61% (Kemenkes RI, 2018), sementara data terbaru Kemenkes RI (2021) mencatat prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri secara nasional sebesar 22,7%. UNICEF (2021) turut melaporkan bahwa satu dari empat remaja putri di dunia mengalami anemia. Kondisi ini terjadi karena remaja putri kehilangan zat besi setiap bulan melalui menstruasi, sementara asupan zat besi dari makanan sehari-hari sering kali belum mencukupi kebutuhan (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada remaja putri berdampak luas, mulai dari gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, hingga penurunan sistem imun (Norris et al., 2022). Dampak yang lebih serius akan muncul ketika remaja putri tersebut memasuki usia menikah dan hamil dalam kondisi anemia, karena berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, serta komplikasi perinatal (Taner et al., 2015; Kemenkes RI, 2018). Riskesdas 2018 mencatat prevalensi anemia remaja putri di beberapa wilayah bahkan mencapai lebih dari 33% (Dewi et al., 2023), sehingga pencegahan anemia sejak masa remaja dan pranikah menjadi sangat penting untuk mempersiapkan generasi ibu yang sehat.

Persiapan pranikah tidak hanya berkaitan dengan aspek gizi, tetapi juga aspek kesehatan reproduksi. Edukasi kesehatan reproduksi pranikah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga (Amalia & Siswantara, 2018; Susanti et al., 2018), serta meningkatkan kesiapan menghadapi kehamilan (Anggraini & Amir, 2021). BKKBN (2021) melalui Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin juga menegaskan pentingnya pemeriksaan dan edukasi kesehatan sebelum pernikahan sebagai upaya menurunkan risiko masalah kesehatan pada ibu dan anak di kemudian hari.

Posyandu Remaja merupakan salah satu wadah strategis untuk memberikan edukasi kesehatan bagi remaja, termasuk remaja putri yang berpotensi menjadi calon pengantin dan calon ibu di masa depan. Keterlibatan remaja dalam kegiatan Posyandu Remaja berhubungan dengan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi mereka. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memandang perlu dilakukan edukasi persiapan pra nikah yang mencakup gizi pranikah untuk pencegahan anemia serta kesehatan reproduksi bagi remaja di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana, Kota Tegal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja agar lebih siap secara gizi dan kesehatan reproduksi dalam menghadapi pernikahan dan kehamilan di masa depan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2026 di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana, Kota Tegal, dengan melibatkan 44 remaja sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahap, yaitu: 1) koordinasi dan perizinan dengan pihak Kelurahan Margadana serta kader Posyandu Remaja setempat; 2) pendataan dan pengumpulan peserta; 3) pelaksanaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta; 4) pemberian edukasi kesehatan; dan 5) pelaksanaan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi.

Materi edukasi disampaikan dalam dua topik oleh dua narasumber. Edukasi mengenai gizi pra nikah sebagai upaya pencegahan anemia pada calon ibu disampaikan oleh Elqy Mei Zumaro, mencakup pentingnya asupan zat besi, sumber makanan tinggi zat besi, serta pola makan seimbang bagi remaja putri sebagai calon ibu. Edukasi mengenai kesehatan reproduksi disampaikan oleh Nilatul Izah, mencakup pengenalan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, serta persiapan kesehatan reproduksi sebelum menikah. Metode penyampaian materi menggunakan ceramah interaktif dan tanya jawab, dengan media presentasi dan leaflet edukasi.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan yang diisi peserta sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi. Hasil pengisian kuesioner dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu kurang, cukup, dan baik. Data pre-test dan post-test kemudian dibandingkan dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi persiapan pra nikah untuk mencegah anemia pada calon ibu di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana Kota Tegal diikuti oleh 44 peserta, sesuai dengan jumlah remaja yang terdaftar aktif di Posyandu Remaja setempat. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, dimulai dari pre-test, pemberian edukasi gizi pra nikah dan kesehatan reproduksi, hingga post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi persiapan pra nikah

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi n (%)	Setelah Edukasi n (%)
Kurang	4 (9,1%)	0 (0%)
Cukup	10 (22,7%)	4 (9,1%)
Baik	30 (68,2%)	40 (90,9%)
Total	44 (100%)	44 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta sudah berada pada kategori pengetahuan baik (68,2%), diikuti kategori cukup (22,7%) dan kurang (9,1%). Setelah diberikan edukasi gizi pra nikah dan kesehatan reproduksi, terjadi peningkatan pada kategori baik menjadi 90,9%, kategori cukup menurun menjadi 9,1%, dan tidak ada lagi peserta pada kategori kurang (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai persiapan pra nikah untuk mencegah anemia pada calon ibu.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan pranikah efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin (Amalia & Siswantara, 2018; Susanti et al., 2018). Materi gizi pra nikah yang disampaikan oleh Elqy Mei Zumaro menekankan pentingnya pemenuhan zat besi bagi remaja putri, mengingat prevalensi anemia gizi besi remaja putri secara nasional masih cukup tinggi (Kemenkes RI, 2021). Pemahaman yang baik mengenai sumber makanan tinggi zat besi dan pola makan seimbang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan peserta sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini, sebelum mereka memasuki usia pernikahan dan kehamilan.

Materi kesehatan reproduksi yang disampaikan oleh Nilatul Izah turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta secara keseluruhan. Pemahaman kesehatan reproduksi yang memadai sebelum menikah membantu calon pengantin mempersiapkan diri secara fisik maupun mental dalam menghadapi kehidupan berkeluarga (Anggraini & Amir, 2021), sekaligus sejalan dengan Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin dari BKKBN (2021) yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi sebagai bagian dari persiapan pranikah yang komprehensif.

Meskipun secara umum menunjukkan hasil yang positif, sebagian kecil peserta (9,1%) masih berada pada kategori cukup setelah edukasi. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu penyampaian materi dalam satu sesi, sehingga sebagian peserta belum sepenuhnya memahami seluruh materi yang disampaikan. Kegiatan edukasi pranikah secara berkelanjutan, baik melalui Posyandu Remaja maupun forum lain seperti sekolah dan Kantor

Urusan Agama, perlu terus dilakukan agar seluruh remaja memiliki bekal gizi dan kesehatan reproduksi yang memadai sebelum memasuki jenjang pernikahan



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi persiapan pra nikah untuk mencegah anemia pada calon ibu di Posyandu Remaja Kelurahan Margadana Kota Tegal berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, ditunjukkan dengan peningkatan kategori pengetahuan baik dari 68,2% menjadi 90,9%, serta tidak ada lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang setelah edukasi. Edukasi gizi pra nikah dan kesehatan reproduksi yang diberikan secara terpadu terbukti efektif sebagai upaya dini pencegahan anemia pada calon ibu. Diperlukan keberlanjutan program edukasi pranikah di Posyandu Remaja sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja di Kota Tegal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Margadana, kader Posyandu Remaja, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Siswantara, P. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Calon Pengantin di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 7(1), 29-38. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.29-38>
- Anggraini, M. L., & Amir, A. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Pranikah Terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pada Calon Pengantin Putri Di KUA Kecamatan Pariaman Tengah. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12, 52-57.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin. Jakarta: BKKBN.
- Dewi, B. K., Nurjanah, S., & Murti, N. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 037, 426-431.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan Kinerja Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172-184.
- Susanti, D., Doni, A. W., & Yenni, R. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pranikah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Calon Pengantin Di Lubuk Begalung Padang Tahun 2017. *Jurnal Sehat Mandiri*, 13(2), 18-25.
- Taner, C. E., Ekin, A., Solmaz, U., Gezer, C., Cetin, B., Kelesoglu, M., & Erpala, C. (2015). Prevalence and risk factors of anemia among pregnant women attending a high-volume tertiary care center for delivery. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 16(4), 231-236.
- UNICEF. (2021). Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. New York: UNICEF

