

## Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan di Puskesmas Simbarwaringin

Martini<sup>1</sup>, Elisa Murti Puspitaningrum<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received April 8, 2026

Approved April 16, 2026

#### Keywords:

Anemia; Ibu Hamil; Pencegahan; Pendidikan Kesehatan

#### ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Anemia, terutama akibat kekurangan zat besi, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah, dan peningkatan risiko kematian perinatal. Oleh karena itu, upaya pencegahan diperlukan melalui pendidikan dan peningkatan kesadaran di kalangan ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab, didukung oleh media brosur dan poster. Target kegiatan ini adalah 15 ibu hamil di wilayah Puskesmas Simbarwaringin. Hasil menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan dan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai definisi, penyebab, dampak, dan pencegahan anemia. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 57,5 pada pre-test menjadi 83,5 pada post-test, dengan rata-rata kenaikan sebesar 26 poin.

© 2026 JGEN

\*Corresponding author email: [elisamurtip@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:elisamurtip@poltekkes-tjk.ac.id)

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan kurangnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga proses pengikatan oksigen ke seluruh tubuh menurun. Ibu hamil dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dl. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi saat kehamilan, yang dipicu oleh perubahan fisiologis maternal. Anemia defisiensi asam folat dapat terjadi pada wanita dengan diet yang tidak seimbang, malabsorpsi dan penyalahgunaan alkohol (Kemenkes, 2020).

Defisiensi nutrisi zat besi adalah penyebab anemia ibu hamil yang paling umum, hampir 90% anemia ibu disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi dari makanan (Rizka

et al., 2024). Anemia pada saat hamil juga akan mempengaruhi pertumbuhan janin, berat bayi lahir rendah dan peningkatan kematian perinatal. Bayi yang lahir dengan masalah tersebut, berisiko lebih tinggi untuk tetap menjadi stunting setelah dilahirkan. Oleh karena itu, dalam mencegah terjadinya stunting, salah satu penguatan layanan intervensi gizi spesifik yang sangat penting dan strategis adalah memastikan ibu hamil dan remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) atau zat besi. Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil dan remaja putri juga merupakan intervensi yang strategis untuk mendukung upaya percepatan penurunan Aki dan AKB (Kemenkes, 2023). Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen sehingga memicu terjadinya anemia (Almatsier, 2010).

Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, rutin memeriksakan kehamilan, serta mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Namun, rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran ibu hamil menjadi salah satu hambatan dalam keberhasilan program pencegahan anemia. Menurut teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan faktor utama yang mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan perilaku hidup sehat sehingga dapat mencegah anemia dan mendukung tumbuh kembang janin secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan PKM dengan judul “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan di Puskesmas Simbarwaringin” sangat penting untuk dilaksanakan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Simbarwaringin dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu hamil, serta melibatkan 2 dosen, 3 mahasiswa, dan 2 tenaga kesehatan dari Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu: (1) tahap awal berupa tanya jawab dan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait anemia; (2) tahap pelaksanaan berupa penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab; (3) pemeriksaan status gizi melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA); dan (4) tahap evaluasi dengan pemberian post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pre-test dan post-test. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan diikuti oleh ibu hamil dengan antusias. Peserta aktif dalam diskusi dan mampu memahami materi yang diberikan. Sebagian besar ibu hamil sebelumnya belum memahami secara optimal tentang anemia, terutama terkait dampaknya terhadap janin. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan pola makan sehat. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Rata-rata nilai pre-test peserta adalah 57,5, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 83,5, dengan rata-rata kenaikan sebesar 26 poin.

**Tabel 1.** Nilai Pretes dan Postes Kegiatan PKM

No	Nama Peserta	Nilai Pretest	Nilai Post-test	Kenaikan
1	Peserta 1	50	80	30
2	Peserta 2	60	85	25
3	Peserta 3	55	82	27
4	Peserta 4	65	88	23
5	Peserta 5	45	78	33
6	Peserta 6	70	90	20
7	Peserta 7	60	84	24
8	Peserta 8	55	80	25
9	Peserta 9	50	79	29
10	Peserta 10	65	87	22
11	Peserta 11	58	83	25
12	Peserta 12	62	86	24
13	Peserta 13	48	77	29
14	Peserta 14	57	82	25
15	Peserta 15	53	81	28

Tabel 1 menunjukkan hasil nilai pre-test dan post-test peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan anemia pada ibu hamil. Berdasarkan data tersebut, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan edukasi. Rata-rata nilai pre-test peserta berada pada kategori cukup, dengan rentang nilai antara 45 hingga 70. Setelah diberikan penyuluhan, rata-rata nilai post-test meningkat secara signifikan dengan rentang nilai antara 77 hingga 90. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Jika dilihat dari selisih nilai, peningkatan (kenaikan) skor peserta berkisar antara 20 hingga 33 poin. Kenaikan tertinggi terjadi pada Peserta 5 dengan peningkatan sebesar 33 poin, sedangkan kenaikan terendah sebesar 20 poin pada Peserta 6. Secara umum, rata-rata peningkatan nilai peserta berada pada kisaran yang cukup tinggi, yang menunjukkan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia. Dengan demikian, hasil pre-test dan post-test ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan,

khususnya terkait definisi, penyebab, dampak, dan pencegahan anemia pada masa kehamilan.

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi di mana kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL dan paling sering disebabkan oleh defisiensi zat besi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin. Hal ini sejalan dengan pendapat *World Health Organization* (2020) yang menyatakan bahwa kekurangan zat besi merupakan penyebab utama anemia pada ibu hamil secara global.

Anemia selama kehamilan memiliki dampak yang signifikan, baik bagi ibu maupun janin. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko mengalami kelelahan, infeksi, serta komplikasi saat persalinan. Sementara itu, pada janin dapat terjadi gangguan pertumbuhan intrauterin, bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, hingga peningkatan risiko kematian perinatal (Proverawati, 2011). Oleh karena itu, pencegahan anemia menjadi sangat penting sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil Tentang Anemia

Kegiatan edukasi dalam PKM ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini sesuai dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penyuluhan merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengubah perilaku kesehatan melalui peningkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam menjaga kesehatan, termasuk kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, penggunaan media seperti leaflet dan poster juga membantu meningkatkan pemahaman peserta. Media visual dapat mempermudah penerimaan informasi karena lebih menarik dan mudah dipahami. Menurut Notoatmodjo (2012), penggunaan media dalam penyuluhan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan.

Dalam hal ini, pemberian edukasi tentang anemia pada ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, penggunaan kartu kontrol minum tablet tambah darah

sebagai alat bantu pengingat dapat memperkuat pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur (Jannah, 2020).

Pencegahan anemia pada ibu hamil tidak hanya dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah, tetapi juga melalui perbaikan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti daging, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Kemenkes RI (2020) juga menekankan pentingnya konsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil. Namun, keberhasilan jangka panjang sangat bergantung pada konsistensi perilaku ibu hamil dalam menerapkan informasi yang telah diberikan serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga.



**Gambar 2.** Kegiatan Pengukuran Lila Pada Ibu Hamil

Selain mengonsumsi makanan bergizi seimbang kaya zat besi, konsumsi TTD sangat penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan harian zat besi bagi ibu hamil dan remaja putri. Suplementasi tablet tambah darah (TTD) merupakan penambahan makanan atau zat gizi untuk mendukung pemenuhan kecukupan gizi. Suplementasi gizi untuk ibu hamil diberikan dalam bentuk makanan tambahan dan Tablet Tambah Darah (TTD), sementara bagi remaja putri dan wanita usia subur/WUS diberikan TTD (Permenkes 51 Tahun 2016 Pasal 1 Ayat 2). Suplementasi sangat penting dilakukan terutama pada saat tubuh memiliki kebutuhan zat gizi mikro yang tinggi dan tidak dapat dipenuhi (Kemenkes RI, 2023).

Edukasi kesehatan yang terencana dan sistematis tidak hanya berfungsi untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk memberikan dorongan dan motivasi kepada ibu hamil agar lebih peduli dengan kesehatannya serta kesehatan janinnya, sehingga dapat mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil (Fitriani, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Simbarwaringin, Lampung Tengah yang dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025 telah berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui penyuluhan yang komunikatif dan interaktif, ibu hamil memahami tentang pencegahan anemia pada masa

kehamilan. Peningkatan ini ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 57,5 menjadi 83,5.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Simbarwaringin yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agritubella, S. M., & Jannah, F. (2022). Edukasi nutrisi dalam pencegahan stunting dan implementasi senam hamil di Puskesmas Sidomulyo RI. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 395–402.
- Almatsier S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ariza, D., Kesrianti, A. M., Amirah, A., & Mentari, I. N. (2023). Edukasi dan skrining anemia pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan kejadian anemia pada masa kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati*, 2(1), 38–44.
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil dengan status anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(4), 653–659.
- De Maeyer, E.M. (1993). *Pencegahan dan Pengawasan Anemia Defisiensi Besi*. Widya Medika. Jakarta: Widya Medika
- Fitriani, A. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45-52.
- Jannah. (2018). *Hubungan Kualitas ANC dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa*. Universitas Hasanuddi : Makassar
- Kartika, I. D., Savitri, A., & Gayatri, S. W. (2020). Pencegahan dan tata laksana awal penyakit anemia pada ibu hamil di RSIA St. Khadijah 1 Makassar. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 1(1).
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta : Kemendes RI
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riza, N., Halizasia, G., & Riansyah, F. (2023). Penyuluhan dan pemeriksaan hemoglobin sebagai upaya deteksi dini anemia pada ibu hamil. *Geulayang: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 40–45.
- Rizka, R., Adriati, F., Dayani, T. R., & Pilasari, N. (2024). Implementasi tatalaksana anemia defisiensi besi pada ibu hamil: Study kasus. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(2), 87–91. <https://doi.org/10.35141/kia.v3i2.1099>

- Sabran, S., Sari, D. K., Suandana, I. A., & Satya, M. C. N. (2023). Edukasi tentang anemia sebagai upaya pencegahan stunting. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 12018–12022.
- Soekardy, A. (2023). Hubungan pengetahuan, konsumsi tablet Fe dan status gizi dalam penanganan anemia pada remaja putri. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 2(7).
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pengaruh edukasi pencegahan dan penanganan anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- Wirmando, W., Ramadhani, N., Situngkir, R., & Exposto, A. A. (2021). Pengaruh edukasi metode telenursing terhadap kepatuhan minum suplemen Fe pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 9–13.
- World Health Organization. (2020). *Anemia in pregnancy*. Geneva: WHO
- Zuraida, R., Susianti, S., Angraini, D. I., & Pramesona, B. A. (2023). The effect of anemia free-club model and iron supplementation on knowledge and hemoglobin levels in adolescent girls. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1).