

The Effectiveness of Health Education on Increasing Pregnant Women's Knowledge about Anemia

Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia

Ilham^{1*}, Zaenal Arifin², Dewi Nur Sukma Purqoti³, Dian Istiana⁴, Baiq Ruli Fatmawati⁵

*1,2,3,4,5 Prodi Profesi Ners INKES Yarsi Mataram

Email Koresponding*: ilhamzhofir@gmail.com

ABSTRACT

Health issue that continues to be a concern in Indonesia is nutrition, where currently there are three nutrition problems: undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies such as anemia. Anemia in pregnant women is one of the risk factors for stunting, which requires intervention during pregnancy to prevent low birth weight (LBW), impaired growth, and premature birth. One effort to prevent the increasing prevalence of anemia is by improving pregnant women's knowledge about anemia. The aim of this counseling and health education is for pregnant women to know and understand anemia so they can take measures to prevent it. The method used in the implementation of this community service consisted of lectures and the distribution of leaflets, followed by a series of questions and answers and discussions. Based on the results of evaluation and observation of the target group, it was shown that the counseling provided can increase the knowledge and understanding of the target audience (pregnant women and patient families) at Tanjung Karang Health Center about anemia, as evidenced by the pregnant women participants being able to answer questions from the presenters related to the prevention of anemia. After attending this counseling and health education, Sasaan has the awareness to take measures to prevent anemia and can convey information about anemia to his/her family and the community around him/her.

Keywords: Anemia, knowledge, pregnant women

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian di Indonesia adalah terkait masalah gizi, dimana saat ini terdapat tiga masalah gizi yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stunting yang harus dilakukan intervensi sejak di dalam kandungan untuk mencegah BBLR, PBLR dan premature. Salah satu upaya untuk mencegah peningkatan prevalensi anemia adalah melalui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Tujuan penyuluhan dan pendidikan kesehatan ini adalah ibu hamil mengetahui dan memahami tentang anemia sehingga mampu melakukan upaya guna mencegah terjadinya anemia. Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian ini berupa ceramah dan pemberian leaflet kemudian dilanjutkan dengan rangkaian tanya jawab dan diskusi. Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi terhadap sasaran menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran (ibu hamil dan keluarga pasien) di Puskesmas Tanjung Karang tentang anemia terlihat dari ibu hamil yang menjadi peserta mampu menjawab pertanyaan dari pemateri terkait cara pencegahan anemia. Setelah mengikuti penyuluhan dan pendidikan kesehatan ini sasaan memiliki kesadaran untuk melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia serta dapat menyampaikan informasi tentang anemia ini kepada keluarga dan masyarakat yang ada di sekitarnya.

Kata Kunci: Anemia, ibu hamil, pengetahuan

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan dan gizi di Indonesia pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fokus perhatian karena tidak hanya berdampak pada angka kesakitan dan kematian pada ibu dan anak, melainkan juga memberikan konsekuensi kualitas hidup individu yang bersifat permanen sampai usia dewasa. Timbulnya masalah gizi pada anak usia di bawah dua tahun erat kaitannya dengan persiapan kesehatan dan gizi seorang perempuan untuk menjadi calon ibu, termasuk remaja putri. Masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian di Indonesia adalah terkait masalah gizi, dimana saat ini terdapat tiga masalah gizi yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia.

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin [Hb] dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin adalah komponen sel darah merah yang berfungsi membawa dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh (Kemenkes, 2023). Kadar Hb yang rendah dapat mengakibatkan jaringan kekurangan oksigen sehingga akan menurunkan konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas dan menurunkan daya tahan tubuh. Pada ibu hamil kondisi anemia dapat meningkatkan risiko diantaranya adalah komplikasi perdarahan, melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR), bayi dengan panjang badan lahir rendah (PBLR) dan prematur. Penyebab anemia pada ibu hamil dan remaja putri terkait dengan asupan makan, adanya penyakit penyerta serta belum optimalnya konsumsi tablet tambah darah. Menurut World Bank (2006) penyebab terbanyak anemia di negara berkembang adalah kurangnya asupan zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil dan remaja putri di Indonesia masih tinggi, berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% dan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,8% sedangkan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Selain itu kepatuhan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai standar juga masih rendah yaitu 1,4% dan pada ibu hamil sebesar 38,1% (Kemenkes, 2018). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 15,5%, dengan angka remaja putri (18%) lebih tinggi dibandingkan remaja putra (14,4%).

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stunting yang harus dilakukan intervensi sejak di dalam kandungan untuk mencegah BBLR, PBLR dan premature. Bayi yang lahir dengan tiga masalah tersebut memiliki risiko lebih tinggi untuk tetap menjadi stunting setelah dilahirkan. Salah satu hal penting yang perlu menjadi penekanan pada ibu hamil dan remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia adalah memastikan ibu hamil dan remaja putri untuk mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD), serta adanya peningkatan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil dan remaja putri (Kemenkes, 2023). Dalam rangka mendukung program pemerintah dan menurunkan angka prevalensi anemia, perlu adanya upaya guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang anemia, bahaya, dampak dan pencegahannya pada ibu hamil, salah satu diantaranya melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan ibu hamil mengetahui dan memahami tentang anemia sehingga mampu melakukan upaya guna mencegah terjadinya anemia.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dengan metode ceramah dan pemberian leaflet kemudian dilanjutkan dengan rangkaian tanya jawab dan diskusi. Penyampaian materi tentang anemia ini dilakukan

melalui metode ceramah dengan pertimbangan bahwa menyampaikan materi tentang kesehatan yang dilengkapi dengan beberapa gambar serta adanya kesempatan audien untuk bertanya dirasakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman audien.

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu: Pertama identifikasi masalah melalui pengkajian yang dilakukan oleh mahasiswa selama melaksanakan praktik profesi keperawatan maternitas di Puskesmas Tanjung Karang. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut selanjutnya mengusulkan untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil dan keluarga pasien kepada pemegang program kesehatan ibu dan anak. Hasil koordinasi dengan pemegang program KIA dan pembimbing selanjutnya menetapkan waktu pelaksanaan pendidikan kesehatan dan melakukan persiapan materi dan lain-lain. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kegiatan masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 4 Desember 2023 bertempat di Aula Puskesmas Tanjung Karang. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Setelah melaksanakan penyuluhan, tim penyuluh mengadakan evaluasi pemahaman kepada sasaran penyuluhan dengan memberikan kesempatan kepada beberapa orang untuk menanyakan beberapa pertanyaan seputar anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang anemia ini dilaksanakan kepada ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Tanjung Karang. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh remaja yang berjumlah 15 orang, dan kegiatan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 4 Desember 2023 pukul 10.00 WITA - selesai. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang dampak anemia pada kehamilan, diskusi dan tanya jawab. Sebelum melakukan penyuluhan tim pelaksana membuka acara dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud serta tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Kemudian tim pelaksana memberikan pretest melalui beberapa pertanyaan sekaligus langkah awal untuk survey mawas diri (SMD) kepada sasaran (ibu hamil dan keluarga pasien) untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran tersebut terkait anemia.

Kegiatan penyuluhan dan pendidikan Kesehatan dilakukan dengan penyampaian materi dengan menggunakan media LCD, terkait pengertian anemia, penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia pada ibu hamil serta cara mencegah dan upaya mengatasi anemia. Pada saat penyampaian materi, sasaran terlihat lebih antusias menanggapi pemaparan. Saat sesi diskusi dilakukan, tim penyuluh mendapatkan informasi dari sasaran bahwa diantara mereka ada yang merasakan tanda dan gejala dari penyakit anemia, dan setelah penyuluhan diberikan, sasaran baru mengetahui bahwa tanda dan gejala mereka alami bisa terjadi selama kehamilan. Ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan diberikan, pemahaman sasaran terkait tanda dan gejala anemia sudah mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi terhadap sasaran setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang anemia ini, menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran (ibu hamil dan keluarga pasien) di Puskesmas Tanjung Karang tentang anemia. Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada ibu hamil tentang anemia sangatlah penting, karena dengan memahami dampak anemia tersebut ibu hamil mau melakukan upaya-upaya untuk mencegah terjadinya anemia melalui konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi serta patuh dalam mengkonsumsi tablet

tambah darah yang diberikan dari Puskesmas. Metode penyuluhan kesehatan yang digunakan adalah menggunakan metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu aktivitas dalam rangka menyampaikan pesan kesehatan, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan agar menjadi lebih baik, yang pada akhirnya akan memengaruhi perilaku sasaran. Terkait dengan hal tersebut, maka dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat menggunakan berbagai media dan metode dalam penyampaian pesan sehingga akan lebih mudah untuk diterima dan dipahami oleh sasaran (Tokan dkk, 2024). Anemia pada kehamilan masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan luaran maternal–perinatal yang merugikan dan tetap tinggi di banyak negara berkembang. Bukti global menunjukkan anemia pada ibu hamil masih umum terjadi, sehingga intervensi promotif–preventif (termasuk edukasi) relevan untuk memperkuat pencegahan dan kepatuhan pada layanan antenatal.

Secara konseptual, edukasi kesehatan bekerja dengan meningkatkan **literasi kesehatan** ibu hamil: pemahaman tentang definisi anemia, faktor risiko (misalnya asupan Fe rendah, jarak kehamilan, infeksi), tanda/gejala, dampak, serta tindakan pencegahan dan tata laksana (tablet tambah darah/IFA, diet sumber Fe, dan kontrol ANC). Peningkatan pengetahuan ini penting karena menjadi prasyarat perubahan sikap dan perilaku (misalnya kepatuhan konsumsi IFA), yang pada akhirnya menurunkan risiko anemia. Edukasi juga memperkuat rasionalisasi kebijakan suplementasi karena WHO merekomendasikan suplementasi **zat besi–asam folat harian** selama kehamilan sebagai bagian dari ANC untuk mencegah anemia dan luaran buruk seperti BBLR dan premature. Studi di Indonesia yang menggunakan edukasi media leaflet menunjukkan pergeseran kategori pengetahuan ke arah lebih baik setelah intervensi (misalnya proporsi kategori “tinggi” meningkat pada post-test), disertai perbaikan sikap terkait konsumsi tablet tambah darah. Leaflet bekerja baik ketika desainnya jelas, ringkas, dan dibahas bersama petugas kesehatan agar tidak sekadar menjadi bacaan pasif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan tentang anemia ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang dampak anemia sehingga mau melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia serta meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang anemia ini ibu hamil dan keluarga pasien yang mengikuti kegiatan ini memiliki kesadaran untuk melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia serta dapat menyampaikan informasi tentang anemia ini kepada keluarga dan masyarakat yang ada di sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Tanjung Karang, khususnya kepala Puskesmas, Perawat, dan staf kesehatan lainnya yang telah memberikan izin, ruang, serta dukungan penuh sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, I., Pambarep, T. S. A., Khoiriyah, L., Kusumaningrum, T. A. I., Werdani, K. E., & Ngadiyono, N. P. (2023). Effectiveness of daily educational message on pregnancy anemia prevention behavior and knowledge: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 296. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_108_2

- Awaru, A. F. T., & Rahmaniah. (2025). Pengaruh edukasi tentang anemia terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi tablet tambah darah ibu hamil. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 17(1)
- Billah, S. M., Raynes-Greenow, C., & others. (2022). Iron and folic acid supplementation in pregnancy: Findings from the baseline assessment of a maternal nutrition service programme in Bangladesh. *Journal of Public Health Research*.
- Elsharkawy, N. B., Abdelaziz, E. M., Ouda, M. M., & Oraby, F. A. (2022). Effectiveness of health information package program on knowledge and compliance among pregnant women with anemia: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2724. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052724>
- Karami, M., Chalesghar, M., Salari, N., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2022). Global prevalence of anemia in pregnant women: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 26(7), 1473–1487
- Kemenkes (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemenkes (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Kemenkes (2028). Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulianingsih et al. (2024). *Nutritional Deficiency Anemia Status among Adolescent Girls in North Lombok District, West Nusa Tenggara, Indonesia* the Open Public Health Journal, Volume 17.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. National Riskesdas Report 2018. Library of the Health Policy Development Agency 2019.
- Tokan dkk (2024). Bunga Rampai Media Promosi Kesehatan. Media Pustaka Indo. Cilacap.