

UPAYA PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM MENCEGAH ANEMIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Rohani Siregar¹, Yuniar Indiarti², Astric Wulandary³, Nabila Yasmin⁴, PrismaLinda⁵

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Bekasi Jawa Barat, Indonesia

E-mail : rohanisiregar81@gmail.com¹, yuniarindiarti57@gmail.com², astricwd1@gmail.com³, nabilayasmin983@gmail.com⁴, lindaprisma099@gmail.com⁵

Abstract

Anemia during pregnancy remains one of the health issues that can increase the risk of complications for both the mother and the fetus. Pregnant women's limited knowledge regarding the causes, effects, and prevention of anemia is one of the factors contributing to the high incidence of anemia during pregnancy. This community service activity aims to improve pregnant women's knowledge about anemia prevention through health education. The activity was conducted at the Wisma Hijau Posyandu in Mekarmukti Village, Bekasi Regency, involving 30 pregnant women as participants. The intervention was carried out through health education using lectures, interactive discussions, Q&A sessions, and leaflets. The activity was evaluated using a one-group pre-test post-test design, measuring knowledge levels before and after the intervention via a questionnaire. The results showed that prior to the education, 33.3% of participants had insufficient knowledge, 26.7% had adequate knowledge, and 40.0% had good knowledge. After the education, there were no longer any participants with insufficient knowledge, while 96.7% of participants had good knowledge levels. The Wilcoxon test results indicated a significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.001$). The health education provided was proven effective in improving pregnant women's knowledge and awareness regarding the prevention of anemia during pregnancy.

Keywords: Anemia; Education; Prevention; Pregnant Women; Knowledge

Abstrak

Anemia pada kehamilan masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin. Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab, dampak, dan upaya pencegahan anemia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Wisma Hijau, Desa Mekarmukti, Kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 30 ibu hamil sebagai peserta. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta media leaflet. Evaluasi kegiatan menggunakan one group pre-test post-test design dengan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa sebelum edukasi terdapat 33,3% peserta dengan pengetahuan kurang, 26,7% cukup, dan 40,0% baik. Setelah edukasi, tidak terdapat lagi peserta dengan pengetahuan kurang, sedangkan 96,7% peserta memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,001$). Edukasi kesehatan yang diberikan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam melakukan pencegahan anemia selama kehamilan.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi; Pencegahan; Ibu Hamil; Pengetahuan

Submitted: 2026-06-02

Revised: 2026-06-10

Accepted: 2026-06-20

Pendahuluan

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, yang memengaruhi hampir 40% wanita hamil di seluruh dunia dan berkontribusi terhadap tingginya angka penyakit serta angka kematian ibu dan anak (Aldakhil et al., 2025). World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia pada wanita hamil ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah 11 g/dL. Anemia pada kehamilan diklasifikasikan menjadi anemia ringan jika kadar hemoglobin 10,0–10,9 g/dL, anemia sedang 7,0–9,9 g/dL, atau anemia berat <7,0 g/dL (WHO, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi pada tahun 2023 mencapai 35,5%. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada kehamilan juga masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu penyebab komplikasi selama kehamilan. Permasalahan mengenai anemia pada ibu hamil juga masih banyak ditemukan di Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2025 menunjukkan bahwa komplikasi kebidanan pada ibu hamil didominasi oleh kasus anemia dengan jumlah mencapai 46.794 kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.381 kasus tercatat pada ibu hamil di Kabupaten Bekasi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2025).

Faktor penyebab anemia pada kehamilan bersifat multifaktorial, seperti kekurangan zat besi, folat, vitamin A dan vitamin B12. Selain itu, peningkatan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan juga menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil (Bukhari et al., 2022). Kondisi tersebut dapat diperparah dengan adanya pola makan yang kurang seimbang, rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, juga kurangnya kesadaran ibu dalam melakukan upaya pencegahan anemia.

Anemia pada ibu hamil ditandai dengan adanya gejala seperti mudah lelah, letih, lunglai, dan lesu juga disertai tanda fisik berupa pucat pada wajah, kelopak mata, lidah, bibir dan keluhan mata berkunang-kunang (Yuvita et al., 2024). Anemia pada kehamilan juga dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin, seperti perdarahan saat persalinan, kelahiran prematur, dan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Risiko tersebut cenderung meningkat pada ibu dengan kadar hemoglobin yang sangat rendah (Suhita Tri Oklaini et al., 2023).

Anemia selama kehamilan dapat dikenali sejak dini melalui pemeriksaan kehamilan yang rutin. Sebagai bagian dari strategi penurunan kasus anemia pada kehamilan, Kementerian Kesehatan menerapkan standar pelayanan ANC 10T yang mencakup pemberian suplementasi zat besi dan pemeriksaan hemoglobin (U. Evi Nasla, 2022). Selain melalui suplementasi gizi, pencegahan anemia juga memerlukan peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang juga pola hidup sehat selama kehamilan. Namun rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya masih menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia selama kehamilan. Banyak ibu hamil belum memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan deteksi dini anemia selama masa kehamilan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan yang berdampak pada kesehatan ibu maupun janin (Harna et al., 2025).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan juga kesadaran ibu hamil mengenai anemia. Penggunaan media leaflet disertai diskusi interaktif terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Ibu hamil juga memerlukan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat dan kesadaran ibu hamil dalam melakukan pencegahan anemia selama kehamilan (Lytha Larasati et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang dihadapi adalah masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui edukasi berupa ceramah, dengan menggunakan media leaflet, disertai diskusi interaktif dan pemberian susu, dan evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Wisma Hijau, Desa Mekarmukti, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi dengan sasaran 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kegiatan berupa penyuluhan kesehatan mengenai

anemia dalam kehamilan yang meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia pada ibu dan janin, serta upaya pencegahan anemia. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan media leaflet.

Evaluasi kegiatan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Pengukuran pengetahuan diberikan sebelum penyuluhan (pre-test) dan sesudah penyuluhan (post-test) menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif melalui distribusi frekuensi dan persentase, serta secara inferensial menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test serta adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Selain itu, keberhasilan program juga dinilai dari partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan sesi tanya jawab selama kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 ibu hamil yang merupakan peserta Posyandu Wisma Hijau. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan tersebut. Mulai dari pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak serta pencegahannya. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab dan pembagian media edukasi berupa leaflet. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diberikan lembar post-test sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, jumlah responden yang dianalisis pada tahap sebelum dan sesudah intervensi adalah sebanyak 30 orang.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre-test oleh Peserta

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 30 ibu hamil yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah diberikan intervensi edukasi. Distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di Posyandu Wisma Hijau

No	Pengetahuan	Sebelum	Sebelum	Sesudah	Sesudah
		(f)	(%)	(f)	(%)
1.	Kurang	10	33,3%	0	0,0%
2.	Cukup	8	26,7%	1	3,3%
3.	Baik	12	40,0%	29	96,7%
	Total	30	100%	30	100

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi pendidikan kesehatan dilakukan terdapat 10 ibu hamil (33,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, 8 ibu hamil (26,7%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 12 ibu hamil (40,0%) memiliki kategori baik. Setelah dilakukan intervensi, tidak ditemukan lagi adanya responden dengan pengetahuan kurang, hanya 1 ibu hamil (3,3%) yang berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan mayoritas responden sebanyak 29 ibu hamil (96,7%) telah memiliki pengetahuan baik. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman yang sangat baik mengenai anemia pada kehamilan.

Sebelum dilakukan analisis perbedaan pengetahuan, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data pre-test dan post-test. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada **Tabel 2.**

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberi Pendidikan Kesehatan

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	.299	30	<,001
Post-Test	.812	30	<,001

Berdasarkan tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data pre-test maupun post-test adalah $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi kedua kelompok data lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji nonparametrik uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis statistik dapat dilihat pada **Tabel 3.**

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberi Pendidikan Kesehatan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Diberi Pengetahuan – Sebelum Diberi Pengetahuan	Negatif Ranks	1 ^a	30.00	30.00
	Positif Ranks	29 ^b	15.00	435.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

Test Statistics^a

	Post-Test - Pre-Test
Z	-4.171 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai Z sebesar -4,171 dengan nilai signifikansi (p-value) <0,001. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan mengenai anemia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Peningkatan pengetahuan yang terjadi menunjukkan metode pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang anemia. Penyampaian materi secara langsung memungkinkan peserta memperoleh informasi yang benar dan dapat mengklarifikasi berbagai kesalahpahaman mengenai anemia selama kehamilan. Hasil ini sejalan dengan konsep bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan sebagai dasar pembentukan sikap dan tindakan yang positif. Melalui peningkatan pengetahuan tersebut, ibu hamil diharapkan memahami pentingnya pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, memenuhi kebutuhan gizi seimbang, melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin sehingga anemia dapat dideteksi dan ditanggapi lebih dini serta risiko komplikasi pada ibu maupun janin dapat diminimalkan (Obeagu & Obeagu, 2025).

Pengetahuan yang baik mengenai anemia sangat penting karena anemia pada kehamilan masih

menjadi masalah kesehatan yang berdampak bagi ibu maupun janin. Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat memicu berbagai komplikasi di antaranya meningkatkan kemungkinan terjadinya pendarahan setelah persalinan, preeklampsia, infeksi, serta lamanya masa perawatan setelah persalinan (Estiningtyas et al., 2023). Anemia pada ibu hamil juga dapat berdampak pada kesehatan janin, seperti menghambat pertumbuhan janin dalam kandungan, meningkatkan risiko kematian janin dalam kandungan (IUFD), meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak janin (Noroyono Wibowo et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan diharapkan dapat berkontribusi terhadap terciptanya kehamilan yang lebih sehat juga aman. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik dari 40,0% sebelum intervensi menjadi 96,7% setelah diberikan intervensi, disertai hilangnya kategori pengetahuan kurang. Hasil uji wilcoxon yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Oleh karena itu, hasil menunjukkan bahwa tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia telah tercapai.

Dampak jangka pendek dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia. Adapun dampak jangka panjang yang diharapkan yaitu meningkatnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, perbaikan pola konsumsi makanan bergizi, serta penurunan risiko komplikasi kehamilan yang berhubungan dengan anemia. Dengan demikian, pendidikan kesehatan dapat menjadi salah satu intervensi promotif yang efektif untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil dan mendukung tercapainya kehamilan yang sehat.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner Post-test oleh Responden dan Pemberian Susu sebagai Bentuk Dukungan Pemenuhan Gizi dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Berdasarkan evaluasi menggunakan one group pre-test post-test design, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan setelah pemberian intervensi yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi ibu hamil dengan kategori pengetahuan baik dan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,001$). Keberhasilan program didukung oleh penggunaan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan media leaflet yang memudahkan peserta memahami materi. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya mengevaluasi perubahan pengetahuan dalam jangka pendek. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menambahkan kelompok pembanding, serta melakukan pemantauan jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku dan kepatuhan ibu hamil dalam menerapkan upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil sehingga diharapkan mampu mendorong perilaku pencegahan anemia, meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, serta mengurangi risiko komplikasi yang berhubungan dengan anemia pada ibu dan janin. Selain itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu hamil di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Aldakhil, L. O., Alobaid, S., Almogbel, A. T., & Alfouzan, S. M. (2025). Anemia in Pregnancy: Incidence, Risk Factors, and Outcomes. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.93807>
- Bukhari, I. A., Alzahrani, N. M., Alanazi, G. A., Al-Taleb, M. A., & AlOtaibi, H. S. (2022). Anemia in Pregnancy: Effects on Maternal and Neonatal Outcomes at a University Hospital in Riyadh. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.27238>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2025). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2025*.
- Estiningtyas, Q., Adnani, S., Oktavia, D., Zayu, A., Sari, C., & Bengkulu, P. (2023). *Ada Apa dengan Anemia*. <https://www.researchgate.net/publication/370902456>
- Harna, H., Asmirajanti, M., & Rahmawati, R. (2025). Peningkatan Keterampilan Kader melalui Pendampingan Deteksi Dini dan Edukasi Gizi untuk Kesehatan Ibu Hamil di Desa Kabasaran, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 90–96. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.430>
- Suhita Tri Oklaini, Ruri Maisetya Sari, Dewi Aprilia Ningsih, Waytherlis Apriaini, & Demi Yanti. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PEMENUHAN ASUPAN GIZI SELAMA KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NIBUNG KABUPATEN MUSIRAWAS UTARA RELATIONSHIP OF MOTHER'S KNOWLEDGE ABOUT FULFILLMENT OF NUTRITIONAL INTAKE DURING PREGNANCY WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN THE WORKING AREA OF THE NIBUNG PUBLIC HEALTH CENTER, NORTH MUSIRAWAS REGENCY*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Lytha Larasati, Yulianti, Winna Walidah Amani Sharah, Siti Halimah, Mayang Nur Ulfah Pratiwi, & Evi. (2025). *Edukasi Anemia Pada Ibu Hamil di TPMB Siti Halimah di Desa Bantar Jaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi*.
- Noroyono Wibowo, Rima Irwinda, & Rabbania Hiksas. (2021). *ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA KEHAMILAN*.
- Obeagu, G. U., & Obeagu, E. I. (2025). Complications of anemia in pregnancy: An updated overview for healthcare professionals. In *Medicine (United States)* (Vol. 104, Number 35, p. e44246). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000044246>
- U. Evi Nasla. (2022). *PENGELOLAAN ANEMIA PADA KEHAMILAN*.
- WHO. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*.
- Yuvita, L., Ariani, M., Program Studi Ners, L., Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, F., Pramuka No, J., Luar, P., & Selatan, K. (2024). HUBUNGAN UMUR DAN PARITAS DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12).