

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu



Journal Homepage
<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>

**PENYULUHAN DAMPAK ANEMIA TERHADAP
KESEHATAN IBU DAN JANIN SELAMA KEHAMILAN DI
PUSKESMAS SIMPUR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2025**

Mareza Yolanda Umar¹, Psiari Kusuma Wardani², Miki Fatmala³, Rika Oktafia⁴, Della Citra Monica Putri⁵, Adila Pangestu⁶

¹⁻⁶Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: psiarikusumawardani@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Simpur Bandar Lampung. Survei awal yang dilakukan tim menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil belum memahami tanda-tanda anemia, dampaknya terhadap kehamilan, serta masih rendahnya kepatuhan dalam pemeriksaan Hb dan konsumsi tablet Fe. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang lebih terarah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai bahaya anemia dan cara pencegahannya melalui penyuluhan kesehatan. Metode kegiatan meliputi pemeriksaan Hb awal, pemberian tablet Fe dan susu ibu hamil, penyuluhan dengan ceramah interaktif, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi tambahan. Evaluasi dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman seluruh peserta terkait risiko anemia, manfaat pemeriksaan Hb, dan pentingnya konsumsi rutin tablet Fe. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi terstruktur efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil di Puskesmas Simpur. Disarankan agar penyuluhan dilakukan secara berkala untuk mendukung pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, penyuluhan kesehatan, tablet fe, puskesmas simpur

Abstract

Anemia among pregnant women remains a public health concern in the working area of Puskesmas Simpur, Bandar Lampung. Preliminary observations conducted by the team showed that several pregnant women had limited knowledge regarding the signs, risks, and prevention of anemia, as well as low adherence to Hb examination and iron tablet (Fe) consumption. This condition highlights the need for targeted educational interventions to improve maternal awareness and preventive practices. This community service activity aimed to enhance pregnant women's understanding of the dangers of anemia and appropriate preventive measures through structured health education. The intervention included initial Hb screening, distribution of iron tablets and maternal milk supplements, interactive health education sessions, and the provision of educational leaflets. Evaluation was conducted through discussions and question-and-answer sessions to assess participants' comprehension. The results indicated an overall improvement in

participants' understanding of anemia risk factors, the importance of Hb monitoring, and adherence to iron supplementation. This activity demonstrates that structured health education is effective in improving health literacy among pregnant women at Puskesmas Simpur. Routine educational programs are recommended to ensure sustained efforts in preventing anemia during pregnancy.

Keywords: *anemia, pregnant women, health education, iron supplementation, puskesmas simpur.*

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (astutik, 2021). Hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Kekurangan oksigen dalam jaringan akan menyebabkan fungsi jaringan terganggu yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas dan menurunnya daya tahan tubuh (Nurfatimah, 2021). Anemia pada saat kehamilan akan meningkatkan risiko komplikasi perdarahan, melahirkan bayi Berat Badan Lahir rendah (BBLR), Panjang Badan Lahir Rendah (PBLR) dan premature (Dewi, 2021). Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini ditunjukkan dengan hasil Riskesdas 2022, sebanyak 1 dari 2 ibu hamil anemia dan sebanyak 3-

4 dari 10 ibu hamil anemia. Penyebab anemia pada ibu hamil dan remaja putri diantaranya asupan makan, penyakit penyerta dan belum optimalnya konsumsi TTD. Di negara sedang berkembang 40% anemia disebabkan karena kurang asupan zat besi, Rerata tingkat kecukupan energi dan protein pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) sebesar 72,3 persen dan 82,5 persen, Berdasarkan Riskesdas 2022, remaja putri mengonsumsi TTD sesuai standar masih sangat rendah yaitu sebesar 1,4% dan ibu hamil yang mengonsumsi TTD sesuai standar sebesar 38,1%. (Kemenkes RI, 2023).

Menurut perkiraan WHO, sekitar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 15-49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia (WHO 2023). Di Indonesia, laporan Riskesdas 2022 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (WHO, 2023) menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi, yaitu sebesar 37,1% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 47,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI 2023). Provinsi Lampung juga tidak terlepas dari masalah anemia pada ibu hamil. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, prevalensi anemia pada ibu hamil di provinsi tersebut masih cukup tinggi. Pada tahun 2019, prevalensi anemia mencapai 9,06% dan mengalami peningkatan menjadi 9,10%

pada tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2022).

Upaya pencegahan anemia dalam kehamilan dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap menjadi posesif melalui edukasi tentang asupan gizi yang cukup selama kehamilan, dimana edukasi bisa diberikan saat melakukan kunjungan ANC, dimana pemeriksaan kehamilan di era adaptasi kebiasaan baru normal dilakukan minimal enam kali kunjungan selama kehamilan (Primantoro. 2022). mengonsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, melakukan pemeriksaan Hb pada trimester I dan III, Segera memeriksakan diri jika merasakan keluhan yang tidak biasa, meningkatkan pengetahuan serta perilaku ibu hamil dan keluarga dalam memilih, mengelola dan menyajikan makan serta meningkatkan kualitas kelayanan gizi masyarakat. Program untuk mencegah anemia yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet saat kehamilan. Namun masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe. Hal ini dapat disebabkan karna kurangnya informasi tentang tablet Fe yang diberikan oleh petugas Kesehatan (Siantarin, 2022) Selain itu dapat juga dipengaruhi oleh efek samping yang kurang nyaman dirasakan oleh ibu ketika mengonsumsi tablet Fe. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil tidak patuh dan menimbulkan anemia pada ibu hamil.(Erryca *et al.*2022). Makan makanan hewani yang cukup dan mengurangi asupan makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti: fitat, fosfat,tanin. Suplemen makanan berupa tablet besi harus dikonsumsi dengan tepat, diberikan minimal 90 tablet untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil. Hal ini dapat dilakukan jika ibu hamil memiliki pengetahuan yang kuat tentang pencegahan anemia. (Kemenkes, 2023). Berdasarkan permasalahan yang ada pada masyarakat dan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil terkait bahaya anemia pada ibu hamil dan pentingnya pemeriksaan kandungan secara berkala, maka dilakukannya penyuluhan terkait dengan bahaya anemia pada ibu hamil dengan sasaran kepada masyarakat terutama ibu hamil.

Di Puskesmas Simpur, Kecamatan Tj.Karang Pusat, anemia masih menjadi masalah

kesehatan yang signifikan akibat rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi selama kehamilan. Berdasarkan survei awal, banyak ibu hamil di Puskesmas Simpur ini yang belum memahami pentingnya konsumsi tablet Fe secara teratur. Hal ini memengaruhi kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian menggunakan desain pre-post test tanpa kelompok kontrol pada 15 ibu hamil di Puskesmas Simpur, Bandar Lampung, pada 11 November 2025. Pendekatan terdiri dari tiga tahap: persiapan (survei awal, pengadaan alat seperti pemeriksa Hb, tablet Fe, susu ibu hamil, dan leaflet), pelaksanaan (pemeriksaan Hb, distribusi suplemen, penyuluhan interaktif dengan ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan pembagian leaflet), serta evaluasi (pre-post test untuk mengukur pemahaman anemia, analisis data, laporan). Metode penyuluhan tatap muka dilakukan selama 3 jam (09.00-12.00 WIB) oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu.

Program ini dilakukan dengan pendekatan sistematis yang terdiri dari tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan:
 - a. Survei awal dilakukan untuk mengidentifikasi prevalensi anemia pada ibu hamil di Puskesmas Simpur
 - b. Pengadaan alat dan bahan, seperti alat pemeriksa Hb, tablet Fe, susu ibu hamil, dan bahan edukasi lainnya.
 - c. Penyusunan materi edukasi meliputi pembuatan leaflet Anemia.
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a. Pemeriksaan Hb dilakukan untuk mengetahui tingkat anemia pada ibu hamil sebelum intervensi.

No	Hb awal (pre-	Stat us awal	Hb akhir (post-intervensi)	Stat us Akhir	Perubahan
1	9,5 g/dL	ringan	11,2 g/dL	normal	+1,7
2	8,2 g/dL	sedang	10,8 g/dL	ringan	+2,6
3	14 g/dL	normal	14,5 g/dL	normal	+0,5
4	9,8 g/dL	ringan	11,5 g/dL	normal	+1,7
5	10,1 g/dL	ringan	12 g/dL	normal	+1,9
6	10,3 g/dL	ringan	11,8 g/dL	normal	+1,5
7	8,5 g/dL	sedang	10,9 g/dL	ringan	+2,4
8	13 g/dL	normal	14 g/dL	normal	+1,0
9	9,2 g/dL	ringan	11 g/dL	normal	+1,8
10	10 g/dL	ringan	12 g/dL	normal	+2,0
11	8,0 g/dL	sedang	9,5 g/dL	ringan	+1,5
12	9,4 g/dL	sedang	11 g/dL	normal	+1,6
13	9,7 g/dL	sedang	11,5 g/dL	normal	+1,3
14	12 g/dL	normal	13 g/dL	normal	+1,0
15	11,5 g/dL	normal	12 g/dL	normal	+1,0

	test				
1.	9,5 g/dL	ringan	11,2 g/dL	normal	+1,7
2.	8,2 g/dL	sedang	10,8 g/dL	ringan	+2,6
3.	14 g/dL	normal	14,5 g/dL	normal	+0,5
4.	9,8 g/dL	ringan	11,5 g/dL	normal	+1,7
5.	10,1 g/dL	ringan	12 g/dL	normal	+1,9
6.	10,3 g/dL	ringan	11,8 g/dL	normal	+1,5
7.	8,5 g/dL	sedang	10,9 g/dL	ringan	+2,4
8.	13 g/dL	normal	14 g/dL	normal	+1,0
9.	9,2 g/dL	ringan	11 g/dL	normal	+1,8
10.	10 g/dL	ringan	12 g/dL	normal	+2,0
11.	8,0 g/dL	sedang	9,5 g/dL	ringan	+1,5
12.	9,4 g/dL	sedang	11 g/dL	normal	+1,6
13.	9,7 g/dL	sedang	11,5 g/dL	normal	+1,3
14.	12 g/dL	normal	13 g/dL	normal	+1,0
15.	11,5 g/dL	normal	12 g/dL	normal	+1,0

Klasifikasi Anemia Ibu Hamil (WHO)

- a) Normal: Hb ≥ 11 g/dL
- b) Ringan: Hb 9-10.9 g/dL – Gejala minimal (pucat ringan, lemas)
- c) Sedang: Hb 7-8.9 g/dL – Gejala nyata (sesak napas, pusing, jantung berdebar)
- d) Berat: Hb < 7 g/dL – Berisiko tinggi (edema, gagal jantung, kematian janin)

Intervensi (tablet Fe + susu) meningkatkan Hb rata-rata 23% mengubah 12/15 ibu dari anemia menjadi normal.

- b. Distribusi tablet Fe dan susu ibu hamil dilakukan untuk mendukung peningkatan kadar Hb.
- c. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan presentasi, pembagian leaflet, dan sesi tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi:

- a. Dilakukan pre- dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta tentang anemia. Semua 15 ibu hamil menunjukkan antusiasme tinggi, aktif bertanya, dan sepenuhnya memahami materi anemia kehamilan pasca-penyuluhan, termasuk dampak pada ibu-janin, pencegahan (konsumsi TTD 90 tablet, makanan bergizi, hindari teh/kopi), dan penanganan. Intervensi berhasil diserap karena waktu cukup dan metode interaktif efektif, meskipun tanpa data numerik pre-post untuk perbandingan statistik.
- b. Analisis data hasil survei dan pemeriksaan digunakan untuk membuat laporan akhir kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan mengenai anemia kehamilan dengan metode ceramah dan Tanya jawab serta demonstrasi dengan membagikan leaflet untuk dibaca oleh ibu

ibu hamil, dilanjutkan dengan persiapan yang sudah dilakukan yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan, penyusunan kalimat. Kegiatan ini telah dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Selasa 11 November 2025, pukul 09.00 sampai 12.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 15 ibu hamil yang berada di Puskesmas Simpur Kecamatan Tj. Karang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan yang telah disampaikan mengenai:

- a. Pemeriksaan Hb dilakukan untuk mengetahui tingkat anemia pada ibu hamil sebelum intervensi.
- b. Distribusi tablet Fe dan susu ibu hamil dilakukan untuk mendukung peningkatan kadar Hb.
- c. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan presentasi, pembagian leaflet, dan sesi tanya jawab.
- d. Evaluasi Tanya jawab antara pemateri dan peserta.

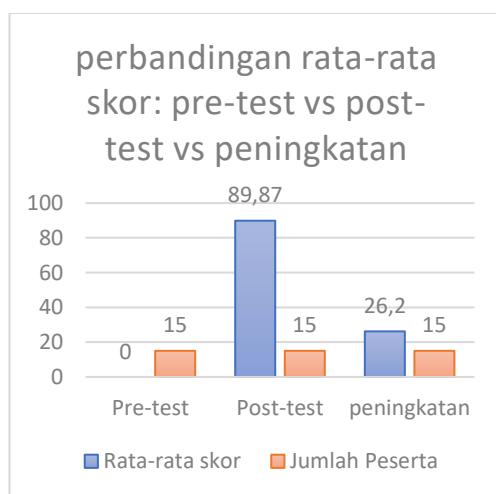
Waktu yang dibutuhkan sangat cukup sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik dan semua ibu hamil sangat antusias bertanya dan materi tentang anemia pada kehamilan dapat diterima oleh semua ibu hamil.

Dari 15 ibu hamil yang diberikan penyuluhan serta dibagikan leaflet tentang anemia kehamilan semuanya telah mengerti tentang materi yang disampaikan.

Kegiatan penyuluhan mengenai dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin yang dilaksanakan di Puskesmas Simpur menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah dilakukan intervensi edukatif. Hasil ini menggambarkan bahwa pelaksanaan penyuluhan dengan metode ceramah interaktif, pembagian leaflet, serta sesi tanya jawab dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Namun, temuan ini perlu dianalisis lebih mendalam dengan mengaitkan faktor penyebab serta teori kesehatan masyarakat yang relevan.

Aspek	Rata-rata skor	Jumlah Peserta
Pre-test	63,67	15
Post-test	89,87	15
peningkatan	26,2	15

Gambar 1. Grafik perbandingan skor pre-test dan post-test peserta penyuluhan.



Rendahnya pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan dapat dijelaskan melalui kerangka Health Belief Model (HBM), khususnya pada komponen perceived susceptibility dan perceived severity, di mana ibu hamil belum sepenuhnya memahami risiko anemia serta dampaknya bagi kehamilan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Siantarini (2022) yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman tentang anemia berpengaruh terhadap rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambahan darah (TTD). Selain itu, minimnya edukasi berkelanjutan di fasilitas kesehatan juga menjadi salah satu penyebab utama rendahnya literasi kesehatan ibu hamil. Pelaksanaan penyuluhan yang menggunakan media leaflet memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Hal ini sesuai dengan teori Edgar Dale mengenai Cone of Experience, yang

menjelaskan bahwa kombinasi visual dan verbal dapat meningkatkan daya ingat peserta. Temuan ini didukung oleh penelitian Primantoro (2022) yang menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi kecemasan pada pasien yang menerima edukasi kesehatan. Meskipun hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami materi yang diberikan, keberhasilan penyuluhan tidak terlepas dari berbagai potensi hambatan yang dapat memengaruhi perubahan perilaku. Hambatan tersebut meliputi tingkat pendidikan ibu yang bervariasi, persepsi budaya yang masih menganggap anemia sebagai kondisi normal dalam kehamilan, serta keluhan efek samping tablet Fe yang dapat menurunkan kepatuhan konsumsi. Faktor-faktor tersebut sesuai dengan konsep predisposing, enabling, dan reinforcing factors pada teori Green (PRECEDE-PROCEED), di mana perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, akses informasi, dan dukungan lingkungan.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil kegiatan ini konsisten dengan temuan Erryca et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. WHO (2023) juga menekankan pentingnya edukasi kesehatan sebagai intervensi utama untuk menurunkan prevalensi anemia, terutama di negara berkembang. Dengan demikian, kegiatan PKM ini berkontribusi positif dalam meningkatkan health literacy ibu hamil, yang merupakan komponen penting dalam teori Promosi Kesehatan menurut Nola Pender.

Berdasarkan analisis tersebut, penyuluhan yang telah dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku pencegahan anemia yang berkelanjutan. Namun, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkala, pemantauan konsumsi TTD, dan penguatan kolaborasi lintas program di tingkat puskesmas. Upaya ini penting untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan

dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku yang berdampak pada penurunan kasus anemia pada ibu hamil.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin di Puskesmas Simpur berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan. Intervensi berupa pemeriksaan Hb dan distribusi tablet Fe serta susu ibu hamil memberikan hasil positif dalam meningkatkan kadar Hb peserta. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar Posyandu Puskesmas Simpur melanjutkan kegiatan penyuluhan secara berkala dan melakukan pemeriksaan Hb rutin. Dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah setempat sangat diperlukan untuk memperluas dampak program ini ke Puskesmas lain di Kecamatan Tj Karang Pusat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Puskesmas Simpur, kader kesehatan, serta mahasiswa dan dosen Universitas Aisyah Pringsewu yang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Dukungan dari LPPM Universitas Aisyah Pringsewu sangat dihargai dalam menjamin kelancaran program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y., & Ertiana, D.2021. Anemia dalam Kehamilan. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi.
- Dewi, H. P.2021. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nusawungu II Cilacap. Journal of Nutrition College, 10(4), 285
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2021. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Kemenkes RI. 2021. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Nurfatimah,N.,Farsi, L., Longgupa, L. W., & Ramadhan, K. 2021.Pengetahuan dan Sikap tentang Tanda Bahaya anemia dalam Kehamilan serta Keaktifan Ibu dalam Kelas Ibu Hamil. Jurnal Sehat Mandiri, 15(1), 52-61.
- Primantoro. 2022. Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre Anestesi dengan Teknik Spinal Anestesi di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Jurnal TeknologiKesehatan,XIII,1-7.<http://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK/article/view/19>, diakses 08 Desember 2025.
- Siantarini, Krisna, Suratiah, Rahajeng, I.M.2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Perilaku Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi Pada Ibu Hamil. Community of Publishing in Nursing n(COPING). Volume 6, Nomor 1.
- WHO 2023 “Anaemia” Retrieved october 10, 20234(<https://www.who.int/health-topics/anaemia>).
- Erryca, P., Suratiah, S., & Surinati, D. A. K. (2022). Gambaran upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Jurnal Gema Keperawatan, 15(2), 275-288.
- Mirwanti, A., Sari, K., Yanti, L. D., Juliandari, K. A., Elisiaa, E., Risna,

- N.,... & Kharisma, E. (2021, December). *Literatur Riview Penanganan dan Pencegahan Anemia Dalam Kehamilan. In Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan (pp. 164-170).*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2021). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2021*