
EDUKASI KESEHATAN “ZERO ANEMIA” SEBAGAI PENCEGAHAN DAN TATALAKSANA ANEMIA KEHAMILAN

Ratna Indah Kartika Sari^{1*}, Aspia Lamana², Elsa Noftalina³

^{1,2,3}Prodi DIV Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak,
Indonesia

Email: indahazzuera@gmail.com

ABSTRACT

Background: The prevalence of anemia remains high, with the global prevalence of anemia among pregnant women reaching 43.9%. Sungai Beliang Subdistrict, located in West Pontianak District, West Kalimantan Province, is one of the areas where anemia among pregnant women remains a concern. One of the priority health issues in 2024 in this area is that 35.6% of pregnant women do not routinely consume iron (Fe) supplements, and 14.6% of pregnant women are still anemic. This issues is linked to the potential lack of exposure to health information, poor compliance with health recommendations, and unbalanced nutrition during pregnancy. The risk of anemia during pregnancy includes complications such as bleeding during childbirth, low birth weight (LBW), prematurity, as well as maternal and fetal death. Studies have shown that health education can reduce the severity of anemia in pregnant women.

Community service partners: The Community service partnership was carried out in Sungai Beliang Subdistrict in Pontianak Barat

Methods: The community service activity used a pre experimental design and was conducted to determine the level of knowledge pre and post intervention. Sampling was carried out using the acidental sampling technique, resulting in a total sample of 40 pregnant women.

Results: the community service activity resulted in an increase in knowledge scores before and after intervention from 73 to 80.

Conclusion: A comprehensive monitoring strategy can be implemented by increasing attendance in prenatal classes and mothers' groups through Zero Anemia booklet education in Sungai Beliang Village.

Keywords: anemia, education, pragnancy, community service

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi anemia secara global masih tinggi pada ibu hamil sebesar 43,9%. Kelurahan Sungai Beliang merupakan salah satu kelurahan yang berada di wilayah Kecamatan Pontianak Barat, Provinsi Kalimantan Barat. Salah satu masalah utama di wilayah tersebut pada tahun 2024 adalah ibu hamil yang tidak rutin mengonsumsi besi sebanyak 35,6% dan angka anemia sebanyak 14,6%. Masalah ini disebabkan ibu tidak terpapar informasi dan tidak mematuhi pedoman yang diberikan tentang gizi selama kehamilan. Faktor risiko anemia selama kehamilan adalah perdarahan, berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, kematian ibu dan janin. Studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menurunkan derajat anemia pada ibu hamil. Program edukasi kesehatan "Zero Anemia" adalah salah satu program

pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) yang dapat dilaksanakan untuk mencegah dan menangani anemia kehamilan. Program ini memberikan informasi dan panduan kepada ibu hamil tentang tatalaksana anemia

Mitra pengabdian: Mitra pengabdian dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Sungai Beliang di Pontianak Barat

Metode: Untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan pra eksperimen dan dilakukan untuk mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah. Pengambilan sampel memakai teknik *accidental sampling* didapatkan sampel sebesar 40 ibu hamil yang dilakukan melalui kombinasi ceramah melalui media booklet.

Hasil: Kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah yaitu 73 menjadi 80.

Kesimpulan: Strategi komprehensif pemantauan dapat dilakukan melalui peningkatan kehadiran kelas ibu hamil dan grup ibu hamil melalui edukasi booklet zero anemia di Kelurahan Sungai Beliang.

Kata Kunci: anemia, edukasi, kehamilan, pengabdian

PENDAHULUAN

Angka prevalensi anemia ibu hamil secara global masih tinggi di seluruh dunia sebesar 43,9% dan di Asia sebesar 49,4%. Di negara-negara berkembang kejadian anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan, jarak keduanya saling berinteraksi. Penyebab tersebut mengakibatkan terjadinya kematian ibu sekitar 40% yang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Tingginya prevalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Talimbung, 2023).

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin yang rendah dalam tubuh. Kondisi ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada ibu hamil. Anemia kehamilan dapat memiliki dampak serius bagi kesehatan ibu maupun janin. Ibu hamil yang mengalami anemia cenderung mengalami kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko komplikasi kehamilan yang lebih tinggi. Sementara itu, anemia pada janin dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah.

Kelurahan Sungai Beliang merupakan salah satu kelurahan yang berada di wilayah Kecamatan Pontianak Barat, Provinsi Kalimantan Barat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan setempat, prevalensi anemia pada ibu hamil di kelurahan ini mencapai 35% pada tahun 2022. Anemia dapat berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin, seperti risiko perdarahan, berat badan bayi lahir rendah, serta peningkatan angka kematian ibu dan bayi. Salah satu prioritas permasalahan tahun 2024 yang terdapat di wilayah tersebut adalah adanya ibu hamil tidak rutin konsumsi Fe sebanyak 35,6% dan masih terdapat ibu hamil anemia sebanyak 14,6%. Masalah ini memiliki potensi ibu untuk tidak terpapar informasi dan perilaku kepatuhan terhadap informasi yang diberikan serta gizi selama kehamilan yang tidak seimbang. Studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menurunkan derajat anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian pengaruh konseling menggunakan terhadap kepatuhan Ibu hamil mengkonsumsi tablet besi didapatkan tablet besi lebih tinggi pada kelompok perlakuan (89,7%) daripada kelompok kontrol (25,9%).

Upaya mengatasi permasalahan tersebut adalah mencegah dan menangani anemia kehamilan. Program penanggulangan anemia yang dilakukan pada ibu hamil dilaksanakan dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilannya. Selain itu diperlukan upaya edukasi kesehatan yang menasar pada ibu hamil. Salah satu program

pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) yang dapat dilakukan adalah program edukasi kesehatan "Zero Anemia" menggunakan booklet yang bertujuan untuk mencegah dan menangani anemia kehamilan. Program ini memberikan informasi dan panduan kepada ibu hamil tentang tatalaksana anemia, termasuk pemahaman tentang penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatan anemia dan asuhan komplementer selama masa kehamilan. Booklet memiliki kelebihan dapat diakses kapan saja dan bersifat informatif yang akan menunjang pendekatan terhadap masalah anemia kehamilan. Strategi komprehensif pemantauan juga dapat dilakukan melalui peningkatan kehadiran kelas ibu hamil dan grup ibu hamil di Kelurahan Sungai Beliang

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi kesehatan "Zero Anemia" yang bertujuan untuk mencegah dan menangani anemia kehamilan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Kelurahan Sungai Beliang. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan informasi dan panduan kepada ibu hamil tentang tatalaksana anemia, termasuk pemahaman tentang penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatan anemia selama masa kehamilan. Kegiatan edukasi zero anemia dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang permasalahan anemia dan tatalaksana komplementer penanganan anemia. Kegiatan dilakukan pada April-Juli 2025 dengan metode kombinasi ceramah menggunakan booklet melalui kelompok kelas ibu hamil dan bersedia mengikuti kegiatan dengan menandatangani lembar persetujuan. Tahap awal dilakukan penjajakan bersama tim pengabdian kepada masyarakat bersama bidan di wilayah binaan. Tahap selanjutnya pada pelaksanaan pengabdian dilakukan pemeriksaan Hb pada seluruh ibu hamil, selanjutnya diberikan lembar pretest secara bersamaan. Kegiatan selanjutnya dilakukan penyerahan booklet dan memberi kesempatan ibu hamil untuk membaca selama 45 menit dan meminta responden untuk mengisi lembar posttest. Tahap akhir kegiatan melakukan monitoring dan evaluasi dengan memberikan 8 pertanyaan pada ibu hamil dan dapat seluruh pertanyaan dapat dijawab. Instrumen pengetahuan menggunakan kuesioner dengan 15 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlokasi di Masjid Nurul Zahanir di RW 034 kelurahan Sungai Beliang, Kec. Pontianak Barat, pada tanggal 21 Mei 2025 dengan jumlah peserta 40 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kelas ibu hamil melalui booklet zero anemia yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, tanda gejala, tatalaksana dan asuhan komplementer dalam mengatasi anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan tanggapan yang baik dan antusias peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan setelah kegiatan berakhir.

Tabel 1 Hasil Analisis Skor Pengetahuan

Variabel	N	Median	Min—Max	<i>p-value</i> *
<i>PreTest</i>	40	73.0	40-93	0.000
<i>PostTest</i>	40	80.0	47-93	

*Uji *Wilcoxon*

Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan dengan skor median dari 73 menjadi 80. Artinya terdapat selisih peningkatan pengetahuan sebesar 7.

Hal tersebut disimpulkan bahwa skor pengetahuan meningkat dari 73 dengan pengetahuan cukup dan 80 menjadi pengetahuan baik setelah diberikan edukasi booklet zero anemia.



Gambar 1. Pemeriksaan Hb dan Penyampaian Booklet Zero Anemia



Gambar 2. Penyerahan Investasi kepada Mitra Kelurahan Sungai Beliang berupa alat cek Hb

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan mengurus perizinan kepada pihak wilayah setempat dan berkoordinasi dengan bidan Puskesmas Perumnas II. Berdasarkan hasil wawancara singkat pada 20 April 2025 dengan kelompok sasaran, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai anemia dalam kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan suatu wadah yang dapat memfasilitasi penyampaian informasi dan pengetahuan tentang anemia kehamilan. Kelas ibu hamil dipandang sebagai sarana yang efektif untuk mentransfer ilmu

tersebut secara kolektif pada waktu tertentu. Setelah itu, dilakukan koordinasi lebih lanjut untuk mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat berlokasi di Masjid Nurul Zahanir di RW 034 kelurahan Sungai Beliang, Kec. Pontianak Barat, pada tanggal 21 Mei 2025 dengan jumlah peserta 40 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ialah wahana belajar grup bagi ibu hamil pada bentuk tatap muka, bertujuan meningkatkan pengetahuan (Desysusanti & Wati, 2024). Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui booklet edukasi zero anemia didapatkan selisih peningkatan skor pengetahuan yaitu 7 dari 73 menjadi 80. Hal ini menyimpulkan bahwa nilai skor pengetahuan meningkat dari kategori cukup menjadi baik dan pada evaluasi kegiatan dapat menyebutkan tanda gejala anemia serta asuhan komplementer dalam mengatasi anemia yang terdapat dalam booklet. Pendekatan yang dilakukan pada media booklet fokus pada zero anemia, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong perilaku preventif seperti pola konsumsi, mengenali tanda dan gejala, serta membantu ibu hamil dalam menerapkan menu makanan dalam mengatasi anemia. Pada kegiatan ini tidak terdapat hambatan dalam implementasi baik pada kultural budaya, namun saat kegiatan berlangsung sebagian ibu hamil perlu effort untuk hadir. Hal ini dikarenakan tidak pernah dilakukan kegiatan sebelumnya di wilayah tempat tinggalnya sehingga dilakukan penjemputan door to door pada 10 orang ibu hamil.

Menurut teori terdahulu pendidikan kesehatan memiliki kemampuan untuk mengubah pengetahuan dan pilihan masyarakat tentang kesehatan. Segala usaha yang bertujuan untuk memengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, serta pendidik atau pelaku pendidikan disebut pendidikan kesehatan. Buku adalah alat yang digunakan dalam pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan buku kecil (booklet) sebagai alat untuk mengajar ibu hamil tentang kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia kehamilan. Booklet merupakan media edukasi cetak yang berisi informasi ringkas, terstruktur, dan mudah dipahami. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, booklet digunakan untuk mendukung proses penyuluhan atau pendidikan kesehatan karena mampu menyajikan materi secara visual dan sistematis. Media ini diberikan setelah ibu hamil mengisi lembar pre test. Hal ini membantu meningkatkan pemahaman sasaran melalui kombinasi teks, gambar, serta ilustrasi yang menarik sehingga informasi lebih mudah diingat dan dibawa pulang dibaca ulang. Hasil penelitian menyatakan bahwa pemberian instruksi melalui buku pada ibu hamil yang terkena dampak tsunami di Lampung mampu meningkatkan pengetahuan dan kadar hemoglobin secara signifikan setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa media cetak sederhana dengan konten yang relevan dan bahasa yang mudah dipahami dapat memengaruhi perilaku kesehatan. Pada penelitian ini skor pengetahuan meningkat dari 61,9 menjadi 78,5. Pada penelitian ini tidak dijelaskan waktu intervensi diberikan, namun disampaikan bahwa teknik sampling menggunakan *systematic random sampling* (Trianingsih dan Marlina, 2020).

Studi lain di Jakarta Timur juga menemukan temuan yang serupa. Ibu hamil memiliki kesempatan untuk belajar secara mandiri tentang risiko anemia dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan tablet Fe melalui intervensi edukasi buku dan pendampingan kader. Hasil penelitian tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap tentang anemia pada ketiga kelompok, kecuali perilaku. Namun terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku pada kelompok IFBA (booklet beserta pendampingan kader) setelah intervensi (Fayasari, Istianah, dan Fauziana 2024).

Booklet "Zero Anemia" dapat digunakan dalam kelas ibu hamil, posyandu, dan pengabdian masyarakat di tingkat kelurahan atau puskesmas. Booklet yang menarik dengan bahasa sederhana dan ilustrasi lokal akan membuat pesan lebih mudah dipahami ibu hamil. Selain itu, buku tersebut dapat digunakan sebagai alat bantu kader kesehatan untuk memberikan instruksi yang konsisten dan standar. Dengan menggunakan Booklet Zero Anemia, pengetahuan ibu hamil tentang cara mencegah anemia meningkat. Media ini mudah digunakan, efektif, dan dapat digunakan dalam kegiatan amal. Diharapkan bahwa buku dengan pendampingan kader dan kegiatan kelas untuk ibu hamil dapat mendorong perubahan perilaku dan mengurangi prevalensi anemia pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui edukasi "Zero Anemia" mendapatkan respons yang baik, dari 40 ibu hamil yang mengikuti. Ibu hamil mendapatkan pengetahuan dan memahami tentang anemia. Hal ini dapat memandirikan klien dalam mengatasi dan mendeteksi dini permasalahan anemia selama kehamilan dan mengupayakan pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi yaitu 73 menjadi 80. Evaluasi kegiatan juga ditunjukkan saat responden dapat menjawab pertanyaan yang diberikan terkait anemia dan tatalaksana pencegahan anemia dalam kehamilan. Pemberian booklet edukasi zero anemia dapat memandirikan ibu hamil dalam mengenali serta mendeteksi dini anemia secara mandiri dan dapat dilakukan tatalaksana komplementer berdasarkan menu yang telah disampaikan pada booklet. Booklet dapat dibaca secara berulang dengan tampilan yang menarik.

REKOMENDASI

Booklet "Zero Anemia" berfungsi sebagai media pendamping berkelanjutan, yang dapat dibawa pulang oleh ibu hamil untuk dibaca bersama keluarga. Strategi komprehensif pemantauan juga dapat dilakukan melalui peningkatan kehadiran kelas ibu hamil dan grup ibu hamil di Kelurahan Sungai Beliang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada DIPA Poltekkes Kemenkes Pontianak yang memfasilitasi dan memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian. Ucapan lainnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya kepada pihak Kelurahan Sungai Beliang, yang telah memberikan fasilitas dan izin penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada para responden serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati I, Sulastri. The Influence of Health Education Using Media Booklets About the Importance of Hemoglobin Levels to Increase Knowledge of Pregnant Women in the Work Area of the Ngemplak Public Health Center. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health* 5 (3), 824–833.
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653-659.
- Darmayanti, R., & Endarwati, S. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang

- Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Differences of Knowledge about Nutritional Needs Among Pregnant Women Before and After Counseling. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 79.
- Desyusanti, D., & Wati, W. (2024). Pendidikan Kelas Ibu Hamil terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabaru Riau. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 24(1), 248–261. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.3899>
- Dinkes Kota Pontianak. (2023). Profil Kesehatan Kota Pontianak. Dinas Kesehatan Kota Pontianak.
- Dinkes Provinsi Kalimantan Barat (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. Kalimantan Barat
- Fajrin, F. I., Nikmah, K., & Agustina, L. (2022). Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui kelas Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 6–9. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10055>
- Fayasari A., Istianah I., Fauziana S. (2024). “Effect of Booklet Education and Cadre Assistance on Iron Tablets Consumption among Anemic Pregnant Women in East Jakarta.” *Amerta Nutrition*, vol 8 (1), 19–26.
- Lebso, M., Anato, A. & Loha, E. (2017). Prevalence of anemia and associated factors among pregnant women in Southern Ethiopia: A community based cross-sectional study. *PLoS One* 12, e0188783.
- Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Tentang Perilaku Pencegahan Balita Stunting Di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 100–116.
- Mardiana R, Mardiana Y 1, Hartati Y. (2022). Konseling Gizi Media. Konseling Gizi Media Booklet Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Nutritional Counseling Booklets To Prevent Anemia Behavior of Pregnant Women Introduction. *Jurnal Riset Gizi*. 10(2),7–13.
- Muyassaroh, Y., & Isharyanti, S. (2020). Pengaruh Media Audiovisual Dan Booklet “Secantik Tami” (Sehat Dan Cantik Tanpa Anemia) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Anemia Premarital The Influence Of Audiovisual Media And Booklet Of “Secantik Tami” (Sehat Dan Cantik Tanpa Anemia)” On Ad. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 129–138.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku. Rineka Cipta.
- Putri, S. L. P. F., Abdi, L. K., Sulendri, N. S., & Wirawan, S. (2019). Pengaruh pemberian konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi zat gizi ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk, Ampenan, Kota Mataram. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 3(1), 18-27.
- Rahman MM, Abe SK, Rahman MS, Kanda M, Narita S, Bilano V, et al. (2016). Maternal anemia and risk of adverse birth and health outcomes in low- and middle-income countries: Systematic review and metaanalysis. *American Journal of Clinical Nutrition*. Feb 1;103(2):495–504.
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24.
- Shukla AK, Srivastava S, Verma G. (2019). Effect of maternal anemia on the status of iron stores in infants: A cohort study. *J Family Community Med*. 1;26(2), 85–94.
- Talimbung, V. (2023). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 2(3), 56–60.

<https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>

- Trianingsih I, Kebidanan J, Karang P. (2020). Penggunaan Media Booklet Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Korban Tsunami The Using of Pregnant Women Booklets in Efforts to Prevent Anemia in Pregnant Women of Tsunami Victims. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 11,77-85.
- Trianingsih I., Marlina M. (2020)“Penggunaan Media Booklet Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Korban Tsunami.” *Jurnal Kesehatan*, vol 11 (2), 258-264.