

## **Cegah Anemia Pada Ibu Hamil : Penyuluhan Kesehatan Di Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung**

Rully Fatriani<sup>1</sup>, Kadek Yuke Widyantari<sup>2</sup>, Herliana<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti, Indonesia  
e-mail: [rully.fatriani@pancabhakti.ac.id](mailto:rully.fatriani@pancabhakti.ac.id)

### **Abstract**

Anemia during pregnancy remains a significant public health issue in Indonesia, with a prevalence of 42.3% in 2023. Low adherence to iron supplement consumption and limited maternal nutrition literacy present major challenges in anemia prevention efforts. This activity aimed to improve the knowledge of pregnant women and health cadres on anemia prevention through a community-based participatory education approach at Posyandu Cempaka, Bandar Lampung City. The method involved interactive counseling sessions with 17 pregnant women, 5 health cadres, and 2 midwives. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results, supported by educational media such as leaflets and visual presentations. Findings showed an increase in the proportion of participants with good knowledge from 27% to 77%, and the average knowledge score improved from 56 to 82. No participants remained in the low knowledge category after the intervention. These findings indicate that a participatory educational approach has proven beneficial in enhancing pregnant women's understanding of anemia. Therefore, similar educational programs are recommended to be implemented routinely, accompanied by continuous cadre training to strengthen their role in delivering health information independently.

**Keywords:** Pregnancy Anemia, Participatory Education, Iron Supplement, Health Cadres, Community Empowerment

### **Abstrak**

Anemia selama kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 42,3% pada tahun 2023. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan literasi gizi ibu hamil yang masih rendah menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu mengenai pencegahan anemia melalui pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas di Posyandu Cempaka, Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif yang melibatkan 17 ibu hamil, 5 kader posyandu, dan 2 bidan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, yang disertai penggunaan media edukatif berupa leaflet dan presentasi visual. Hasil menunjukkan peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan baik dari 27% menjadi 77%, serta peningkatan skor rata-rata dari 56 menjadi 82. Tidak ada lagi peserta dengan kategori pengetahuan rendah setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai anemia. Oleh karena itu, program edukasi serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin dengan pelatihan kader yang berkelanjutan guna memperkuat peran mereka dalam menyampaikan informasi kesehatan secara mandiri.

**Kata Kunci:** Anemia Kehamilan, Edukasi Partisipatif, Tablet Tambah Darah, Kader Posyandu, Pemberdayaan Komunitas

## **PENDAHULUAN**

Anemia selama kehamilan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% pada tahun 2021, dan sedikit menurun menjadi 42,3% pada tahun 2023, namun tetap menunjukkan tren stagnan yang mengkhawatirkan (Kemenkes RI, 2021; Kemenkes RI, 2023). Angka ini sejalan dengan laporan WHO (2023) yang menyebutkan bahwa secara global sekitar 35,5% wanita hamil mengalami anemia, dengan mayoritas disebabkan oleh defisiensi zat besi. Anemia pada kehamilan berisiko meningkatkan morbiditas ibu, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), hingga kematian maternal dan neonatal.

Penyebab utama anemia adalah rendahnya asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, pola makan tidak seimbang, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD (Fatriani & Daeli, 2023). Selain itu, faktor sosial budaya, kurangnya edukasi berkualitas, dan minimnya dukungan keluarga turut berkontribusi terhadap tingginya angka anemia. Edukasi yang diberikan langsung oleh tenaga kesehatan terbukti dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan perubahan perilaku positif pada ibu hamil (Fatriani, 2021).

Posyandu Cempaka di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung merupakan lokasi strategis untuk pelaksanaan edukasi pencegahan anemia karena cakupan ibu hamil aktif yang rutin melakukan pemeriksaan. Dengan keterlibatan bidan dan kader, edukasi diberikan melalui pendekatan partisipatif mengenai pola makan sehat, konsumsi TTD, serta tanda dan risiko anemia, sehingga dapat disampaikan secara tepat sasaran dan kontekstual.

Program posyandu, yang didukung oleh kader yang memahami konteks lokal, menjadi sarana efektif untuk menjangkau ibu hamil secara langsung dalam komunitas dan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD serta perubahan perilaku (Kemenkes RI & UNICEF, 2023). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu tentang pencegahan anemia, mendorong perubahan perilaku konsumsi TTD, serta membangun sinergi antara bidan, kader, dan masyarakat dalam menurunkan angka kejadian anemia selama kehamilan melalui pendekatan edukatif yang terintegrasi dan berbasis komunitas.

## **METODOLOGI**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yaitu metode penyuluhan yang mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Model ini dipilih untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi serta menumbuhkan kesadaran dan kemandirian ibu hamil dalam mencegah anemia melalui konsumsi TTD dan pemenuhan gizi yang optimal.

Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada Tanggal 14 April 2025 dan berlokasi di Posyandu Cempaka, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Sukaraja, Kota Bandar Lampung. Kegiatan diikuti oleh 24 peserta, yang terdiri atas 17 ibu hamil sebagai kelompok sasaran utama, 5 kader Posyandu yang berperan sebagai pendukung kegiatan di lapangan, serta 2 bidan yang bertindak sebagai fasilitator dan pendamping edukasi.

Tahapan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan. Tim pelaksana melakukan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Sukaraja untuk mendapatkan izin, dukungan, serta data sasaran yang diperlukan. Selanjutnya, materi penyuluhan disusun secara sistematis, meliputi informasi tentang pengertian dan dampak anemia pada kehamilan, manfaat konsumsi zat besi, serta cara penggunaan TTD yang tepat. Sebagai alat evaluasi, tim juga menyusun soal pre-test dan post-test masing-masing terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman ibu hamil. Selain itu, media pendukung seperti leaflet edukatif dan presentasi visual disiapkan untuk menunjang efektivitas penyampaian materi.

Pada tahap pelaksanaan, peserta diminta untuk mengisi pre-test guna mengukur pengetahuan awal mereka mengenai topik anemia. Sesi edukasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif yang diselingi diskusi, tanya jawab, dan studi kasus ringan. Edukasi partisipatif berupa penyuluhan, tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mengajak peserta untuk terlibat secara aktif melalui refleksi pengalaman pribadi dan pemahaman praktis. Fasilitator menjelaskan pentingnya pencegahan anemia sejak dini serta teknik mengonsumsi TTD yang benar agar manfaatnya optimal. Setelah sesi penyuluhan selesai, peserta mengisi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan yang diperoleh.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta.

Di akhir sesi, dilakukan diskusi reflektif secara terbuka untuk menggali persepsi peserta terhadap kegiatan yang telah dijalankan, termasuk kendala yang mereka hadapi dalam konsumsi TTD di kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi ini diharapkan menjadi dasar perbaikan kegiatan edukasi selanjutnya serta sebagai bahan advokasi kepada tenaga kesehatan dan pemangku kebijakan di wilayah setempat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan fokus pencegahan anemia pada ibu hamil di Posyandu Cempaka, wilayah kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung, terlaksana dengan lancar dan sesuai rencana. Kegiatan ini diikuti oleh 24 peserta, yang terdiri dari 17 ibu hamil, 5 kader posyandu, 2 bidan fasilitator. Puskesmas Sukaraja sebagai mitra memfasilitasi kegiatan ini dengan dukungan penuh. Narasumber bertugas sebagai pemateri, sementara moderator dan fasilitator menjalankan peran mereka secara efektif sesuai tanggung jawab masing-masing. Sarana dan media penyuluhan, seperti banner, leaflet, alat peraga visual, dan perlengkapan pendukung lainnya, telah disiapkan secara lengkap dan sesuai dengan kebutuhan. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami, sehingga peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan antusias dan penuh perhatian hingga kegiatan selesai.

**Tabel 1. Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Anemia (N = 22)**

<b>Kategori</b>	<b>Pre-Test (n)</b>	<b>Pre-Test (%)</b>	<b>Post-Test (n)</b>	<b>Post-Test (%)</b>
<b>Pengetahuan</b>				
Baik ( $\geq 75$ )	6	27%	17	77%
Cukup (56-74)	9	41%	5	23%
Kurang ( $< 55$ )	7	32%	0	0%
Total Peserta	22	100%	22	100%
Rata-rata skor		56		82

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia, yang tercermin dari kenaikan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik, yaitu dari 27% pada pre-test menjadi 77% pada post-test. Selain itu, tidak terdapat lagi peserta dalam kategori kurang yang sebelumnya mencapai 32%. Rata-rata skor pengetahuan juga mengalami kenaikan substansial, dari 56 menjadi 82, mengindikasikan efektivitas intervensi dalam

meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia setelah penyuluhan terkonfirmasi melalui data pre–post-test, menegaskan bahwa pendekatan interaktif dan penggunaan media visual efektif untuk pendidikan kesehatan. Hasil serupa dilaporkan pada studi edukasi anemia dan kesehatan ibu di posyandu dengan metode diskusi, simulasi, dan multimedia, yang menghasilkan peningkatan signifikan pemahaman dan sikap peserta (Sari et al., 2025; Ginting Munthe & Sembiring, 2025).

Pendekatan edukatif berbasis komunitas seperti posyandu atau kelas ibu hamil, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, kepatuhan konsumsi TTD, deteksi dini anemia, dan pola makan sehat. Studi program di berbagai daerah Indonesia memperlihatkan rata-rata kenaikan pengetahuan 30-50% antara pre-test dan post-test setelah edukasi kelompok. Keberhasilan ini dikaitkan dengan : partisipasi aktif peserta (diskusi, simulasi, visualisasi), keterlibatan kader posyandu dan tenaga kesehatan sebagai fasilitator, integrasi pendekatan edukatif ke dalam layanan rutin posyandu (Fatriani, 2018; Ginting Munthe & Sembiring, 2025).

Kesenjangan yang ditemui dalam program edukasi anemia pada ibu hamil meliputi beberapa aspek penting. Kepatuhan konsumsi TTD masih rendah, terutama disebabkan oleh efek samping, kurangnya edukasi berkelanjutan, dan minimnya pengawasan langsung (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, literasi gizi yang terbatas juga menjadi kendala, di mana banyak ibu hamil masih mengutamakan jumlah makanan tanpa memperhatikan kualitas gizi spesifik seperti zat besi, asam folat, dan vitamin C; program edukasi visual, diskusi kelompok, dan pelatihan kader terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pada poin-poin tersebut. Peran kader posyandu sangat krusial, dan studi terbaru menunjukkan bahwa kader yang mendapatkan pelatihan secara berkala dapat meningkatkan deteksi dini anemia serta kepatuhan ibu terhadap pemeriksaan antenatal care (ANC) dan konsumsi TTD, meskipun monitoring dan sweeping kader masih perlu diperkuat. Terakhir, pelayanan ANC yang berkualitas memerlukan penyuluhan konsisten dan pengawasan kader untuk meningkatkan pemeriksaan rutin, kepatuhan suplementasi, dan deteksi anemia sedini mungkin, meskipun masih terdapat keterbatasan alat dan sumber daya manusia di beberapa wilayah (Trisasmitha et al., 2025; Rullyni et al., 2023)

Model edukasi partisipatif dan pemberdayaan (*empowerment*) menjadi strategi utama dalam memperkuat intervensi komunitas. Studi yang dilakukan antara tahun 2021 hingga 2025 menegaskan bahwa keterlibatan langsung komunitas, termasuk kader posyandu, keluarga, dan tokoh masyarakat, sejak tahap perencanaan hingga implementasi intervensi dapat meningkatkan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Model ini juga memperkuat rasa percaya diri (*self-efficacy*) ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarganya. Penelitian pada posyandu remaja dan ibu hamil menunjukkan peningkatan signifikan kadar hemoglobin (Hb) dan kepatuhan konsumsi TTD setelah intervensi edukasi kelompok. Selain itu, keterlibatan lintas sektor, seperti tenaga kesehatan, kader, suami, tokoh masyarakat, dan lembaga pendidikan, sangat penting dalam memperkuat perubahan perilaku dan memperluas cakupan layanan ANC yang berkualitas (Uyun, 2024; Nurapipah, Permatasari & Akbar, 2022; Nabila, Rahmawati & Supriyanto, 2024; Lestari & Safitri, 2025)



Gambar 1. Narasumber menyampaikan materi



Gambar 2. Sesi diskusi tanya jawab



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian, kader posyandu dan petugas Puskesmas Sukaraja



Gambar 4. Foto bersama tim pengabdian dan peserta



Gambar 5. Banner Kegiatan

**WAKTU DAN CARA MINUM TABLET TAMBAH DARAH YANG BENAR**

1. Penyerapan tablet tambah darah dapat maksimal apabila saat minum tablet tambah darah dengan menggunakan air minum yang sudah dimasak. Selain itu tablet tambah darah sebaiknya diminum pada malam hari setelah makan sebelum tidur.
2. Tablet tambah darah baik dikonsumsi jika bersamaan dengan vitamin C.
3. Tablet tambah darah sebaiknya tidak dikonsumsi dengan teh atau kopi.

*TTD bukan obat, sehingga tidak akan berdampak negatif. TTD tidak akan menyebabkan bayi menjadi terlalu besar, tekanan darah meningkat atau terlalu banyak darah.*

**Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Bagaimana Caranya?**

1. Makan makanan sumber zat besi:
  - + Pangan hewani
  - + Pangan nabati
2. Minum 1 TTD setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet, dilanjutkan sampai masa nifas.

**ANJURAN MINUM TTD BAGI IBU HAMIL**

1. Minum 1 TTD setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet.
2. Minum setelah makan.
3. Minum dengan air putih.
4. Jangan diminum bersamaan dengan teh, susu, kopi.
5. Setelah minum TTD, makan buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

**Sumber Makanan Yang Mengandung Zat Besi**

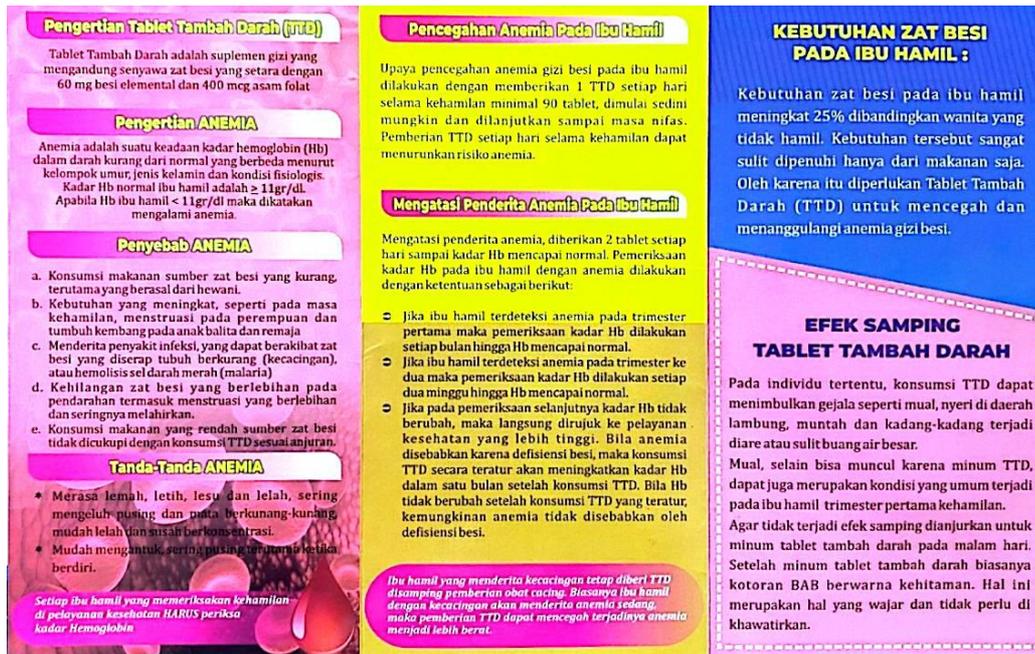
1. Zat besi yang berasal dari hewani yaitu; daging, ayam, ikan, kerang, telur.
2. Zat besi yang berasal dari nabati yaitu; kacang-kacangan, sayuran hijau, bayam, pisang ambon, dll.

*Contoh makanan yang mengandung zat yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, susu, kopi.*

**Mari Bersama KITA GEGAH ANEMIA Bagi Ibu Hamil Dengan Tablet Tambah Darah**

H.J. EVA DWIANA  
Walikota Bandar Lampung

Diperbanyak Oleh :  
DINAS KESEHATAN KOTA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN ANGGARAN 2021



Gambar 6. Leaflet Kegiatan

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader mengenai pencegahan anemia, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 56 menjadi 82. Pendekatan edukasi berbasis komunitas dengan metode partisipatif dan visual terbukti bermanfaat dalam menyampaikan materi. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan edukasi anemia di posyandu dilaksanakan secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Selain itu, perlu adanya peningkatan pelatihan bagi kader agar mereka mampu menyampaikan informasi kesehatan secara mandiri dan efektif. Upaya kolaborasi yang berkelanjutan antara institusi pendidikan, puskesmas, dan pemerintah daerah juga sangat penting untuk memperluas jangkauan dan dampak edukasi anemia di tingkat komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatriani, R. (2018). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusu Dini*. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 6(2), 149-158.
- Fatriani, R. (2021). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia Defisiensi Besi dan Manfaat Suplemen Fe Selama Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2020*. Jurnal Ilmi Gizi Indonesia (JIGZI). Vol 2 No 1 (2021). <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIGZI/article/view/1071>.

- Fatriani, R., & Daeli, J. H. (2023). *Sumber informasi pertama dan tingkat pengetahuan tentang anemia defisiensi besi dan tablet tambah darah pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang, 11(2), 201–213. <https://doi.org/10.32922/jkp.v11i2.740>
- Ginting Munthe, N. Br., & Sembiring, I. M. (2025). *Edukasi antenatal care sebagai langkah awal kesejahteraan ibu dan anak*. Jurnal Pengmas Kestra (JPK), 5(1), 172–176. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/2840>
- Kemenkes RI. (2021). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI.(2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI dan UNICEF. (2023). *Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap dan Rekomendasi*. Jakarta: UNICEF
- Lestari, L., & Safitri, R. (2025). *Edukasi ANC terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Zat Besi di Puskesmas Jenggawah*. Indonesian Research Journal on Education, 5(4), 764 –. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i4.3118>
- Nabila, A. S., Rahmawati, R. F., & Supriyanto, A. (2024). *Pemberdayaan dalam penanganan masalah kesehatan ibu dan anak di Kabupaten Kudus*. IMEJ: Islamic Management and Empowerment Journal, 6(2), 165–182. <https://doi.org/10.18326/imej.v6i2.165-182>
- Nurapipah, M. ., Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2022). *Model Intervensi Self and Community Empowerment pada Pasien dengan Penyakit Kronis: A Systematic Review*. Jurnal Gawat Darurat, 4(2), 147–154. <https://doi.org/10.32583/jgd.v4i2.668>
- Rullyni, N. T. ., Mardiah, M., Dewi, U. ., Rahmadona, R., Jayanti, V. ., Setyohari, W. E. ., & Putri, S. I. . (2023). *PELATIHAN KADER POSYANDU DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL* . Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 9358–9365. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.19156>
- Sari, F., Sinaga, R., Sinuhaji, L. N. B., & Marliani, M. (2025). *PENINGKATAN KESADARAN MELALUI PENDEKATAN EDUKASI DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PRAKTIK BIDAN EKA KOTA MEDAN TAHUN 2024*. Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS, 3(1), 253–258. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i1.2015>
- Trisasmata, L., Athifah, I., Gusmiarni, M., Layana, A., Khaerunnisa, S., Ishak, N. A., Sa'ada, N. L., & Marnando, I. T. (2025). *Edukasi Stunting pada Remaja dan Ibu Hamil melalui Sosialisasi TTD dan Kalender Edukatif 1000 HPK di Desa Bontojai*. Idea Pengabdian Masyarakat, 5(03), 318–326. <https://doi.org/10.53690/ipm.v5i03.415>
- Uyun, L. (2024). *Community service in improving the quality of public health through preventive education*. ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 35–44. <https://fahrudin.org/ABDI/article/view/289>
- World Health Organization. (2023). *Global prevalence of anemia in pregnancy*. WHO.