

Promosi Kesehatan tentang Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pabelan, Kabupaten Semarang

Ana Mufidaturrosida¹, Farida Utaminingtyas², Diyan Indah Sri Ambarwati³,
Nining Faizah Hanum⁴, Fadhilatul Islamiyah⁵

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum

e-mail: mufidaana@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga mengurangi kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, pusing, sesak napas, dan risiko perdarahan saat persalinan. Pada janin, anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga gangguan perkembangan kognitif jangka panjang. Edukasi dan promosi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang anemia dan pencegahannya untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil dan janin. Metode kegiatan ini dilaksanakan dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang anemia dan pencegahannya.

Kata Kunci: *Promosi Kesehatan, Anemia, Ibu Hamil.*

Abstract

Anemia in pregnant women is a medical condition characterized by low hemoglobin levels in the blood, reducing the blood's ability to transport oxygen to body tissues. In pregnant women, anemia can cause decreased immunity, dizziness, shortness of breath, and the risk of bleeding during childbirth. In the fetus, anemia can cause intrauterine growth retardation, low birth weight (LBW), premature birth, and even long-term cognitive developmental disorders. Health education and promotion are needed to increase pregnant women's knowledge and awareness of the importance of anemia prevention. The goal of this activity is to increase pregnant women's understanding of anemia and its prevention in order to reduce morbidity and mortality in pregnant women and their fetuses. This activity method is implemented by delivering material followed by a discussion and question-and-answer session. Evaluation results indicate an increase in pregnant women's understanding of anemia and its prevention.

Kata Kunci: *Health Promotion, Anemia, Pregnant Women.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan nasional. Berdasarkan hasil Long Form Survei Penduduk (SP) Tahun 2020, AKI di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2023; Kemenkes RI, 2023). Upaya penurunan AKI

dan Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi program prioritas Kementerian Kesehatan. Pada tahun 2023, Kementerian Kesehatan mencatat berbagai permasalahan pada ibu hamil, antara lain anemia sebesar 27,7%, hipertensi sebesar 12,7%, Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebesar 17,3%, serta risiko komplikasi lainnya sebesar 28% (Kemenkes RI, 2023).

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga mengurangi kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang, termasuk Indonesia (Aisyah et al., 2024). Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, pusing, sesak napas, dan risiko perdarahan saat persalinan. Anemia berat bahkan dapat meningkatkan risiko kematian ibu. Pada janin, anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga gangguan perkembangan kognitif jangka panjang (Georgieff, 2020). Ada banyak faktor penyebab kejadian anemia di antaranya yaitu tempat tinggal, pendapatan bulanan yang rendah, jumlah anak yang banyak, tidak konsumsi zat besi dan asam folat, skor keragaman konsumsi pangan minimum, kekurangan gizi, konsumsi kopi setelah makan, pengetahuan rendah tentang anemia, dan ketidakpatuhan menyikapi kehamilan (Assegaf et al., 2023; Balcha et al., 2023; Prajayanti et al., 2023).

Rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai bahaya anemia dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan mengonsumsi suplemen zat besi sesuai anjuran (Srininta, 2024). Untuk meningkatkan pengetahuan, yaitu dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia pada ibu hamil melalui media audio visual. Media ini merupakan media yang sangat efektif, mudah digunakan, dan mudah dipahami, sehingga dapat memberi perubahan dan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil (Puspita, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dan Silaban 2021, yang menunjukkan bahwa video edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil yang anemia. Sehingga diperlukan edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia.

METODE

Pelaksanaan promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pabelan dilakukan dengan *pre test*, ceramah, diskusi, tanya jawab dan *post test*. Metode *pre test* dilaksanakan sebelum promosi kesehatan dengan memberikan 12 soal pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum promosi kesehatan. Soal *pre test* berisi tentang penyebab anemia, tanda anemia pada ibu hamil dan cara meminum tablet Fe.

Setelah ibu hamil mengerjakan soal *pre test*, dilakukan penyampaian materi tentang anemia pada ibu hamil dilakukan dengan metode ceramah. Penyampaian materi tentang anemia pada ibu hamil ini menggunakan *power point* yang berisi

penjelasan, gambar dan video. Pada saat penyampaian materi diselingi tanya jawab dan diskusi interaktif dengan peserta.

Pada akhir kegiatan, ibu hamil diberikan soal *post test* yang sama dengan soal *pre test* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil. Hasil *pre test* dan *post test* dianalisis untuk mencari nilai rata-rata sebelum dan setelah dilakukan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap pertama yaitu persiapan, dilakukan dengan koordinasi dan perizinan dengan bidan Puskesmas Pabelan tentang tanggal pelaksanaan, tempat, sasaran, metode kegiatan, serta persiapan media.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, 4 Maret 2026 di Puskesmas Pembantu Jembrak. Peserta kegiatan adalah ibu hamil di wilayah Puskesmas Pembantu Jembrak sebanyak 11 ibu hamil. Sebelum dilakukan promosi kesehatan, peserta diberikan soal *pre test*. Materi promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil diberikan dengan metode ceramah media *power point* dan video. Di sela – sela penyampaian materi, tim melakukan diskusi dan tanya jawab yang diikuti dengan antusias oleh peserta. Pada akhir kegiatan promosi kesehatan, peserta diminta untuk mengerjakan soal kembali sebagai *post test*.

Tahap ketiga yaitu evaluasi, tahap ini bertujuan untuk mengukur dampak dari kegiatan promosi kesehatan. Dalam tanya jawab seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta. Hasil nilai *pre test* rata - rata 76 dan hasil rata-rata *post test* 86. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan terdapat kenaikan rata – rata dari hasil *pre test* dan *post test*. Hal ini dapat diartikan promosi kesehatan yang dilakukan telah berhasil memberikan dampak positif terkait dengan pengetahuan peserta tentang penyebab anemia, tanda anemia pada ibu hamil dan cara meminum tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia.



Gambar 1. Pelaksanaan Promosi Kesehatan Anemia pada Ibu Hamil

Hal ini sejalan dengan pengabdian Martini & Puspitaningrum 2026, terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada masa kehamilan. Sejalan pula dengan pengabdian Presty dkk 2026, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi mengenai makanan bergizi dan seimbang untuk pencegahan anemia. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi gizi merupakan langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko anemia pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan menjadi dasar penting dalam membentuk kesadaran dan mendorong kepatuhan terhadap konsumsi makanan kaya zat besi serta tablet tambah darah.

Salah satu faktor yang ikut berperan jika ada anemia selama kehamilan adalah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Wanita hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dapat membantu mengetahui dan memahami dampak, penyebab, dan gejala anemia serta cara mencegah anemia. Setelah itu, wanita hamil dapat menerapkan kebiasaan yang tepat untuk melindungi diri mereka dari berbagai akibat yang terkait dengan anemia. Selain itu, penting bagi ibu hamil untuk mempertahankan nutrisi yang cukup, karena kebutuhan zat besi meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Maharani dkk, 2021).

Media video efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang anemia pada kehamilan karena video menggabungkan unsur visual (gambar) dan audio (suara) secara bersamaan, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Dibandingkan dengan media teks saja, video mampu menjelaskan konsep yang kompleks seperti anemia pada kehamilan secara lebih jelas melalui ilustrasi, animasi, dan penjelasan langsung (Rahmawati, 2026). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhani et al. 2023, yang menyatakan bahwa intervensi video edukasi mampu meningkatkan 85% pengetahuan terutama terkait sumber pangan kaya zat besi dan cara mengoptimalkan penyerapan zat besi.

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan pada ibu hamil ini, terdapat peningkatan pemahaman tentang anemia pada ibu hamil. Ibu hamil mampu memahami tentang anemia dalam kehamilan dan cara pencegahannya. Dengan pemahaman yang baik ini diharapkan dapat mengaplikasikannya selama kehamilan, sehingga mengurangi kejadian kesakitan dan kematian pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Suci, S., & Ginting, T. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Pustu Selemak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023 STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia. *Nursing Applied Journal*, 2(2), 71-80.
- Assegaf, S. N., Zakiah, M., Latifah, S., Cahyawaty, P., Natalia, C. A., & Lira, S. N. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kampung Dalam. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 9(1), 32-42.

- Balcha, W. F., Eteffa, T. Tesfu, A. A., Alemayehu, B. A., Chekole, F. A., Ayenew, A. A., Gessesse, N. A., Getu, A. A., Kassahun, E. A., Gezahegn, T. W., Adugna, K. F., & Nega, A. T. (2023). Factors associated with anemia among pregnant women attended antenatal care: a health facility-based cross-sectional study. *Annals of Medicine & Surgery*, 85(5), 1712-1721.
- Georgieff, M. K. (2020). Iron deficiency in pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(4), 516-524.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maharani, A., Amalia, E. T., Rosdianto, N. O., & Handayani, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Desa Sukamanis Wilayah Kerja Puskesmas Kadudampit Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 10(1), 106-112.
- Martini & Puspitaningrum, E. M. (2026). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan di Puskesmas Simbarwaringin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 182-188.
- Prajayanti, H. & Baroroh, I. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), 1-7.
- Presty, M. R., Astuti, A. D. W., Fadilah, S., & Intanwati. (2026). Edukasi Makanan Bergizi dan Seimbang Untuk Cegah Anemia dalam Kehamilan di Kelurahan Sungai Bangkong, Pontianak, Kalimantan Barat. *Journal of Community Service*, 6(1), 237-244.
- Puspita, G., Suprihatin, S., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual terhadap Tingkat Pendidikan Ibu Hamil tentang Anemia di Rumah Sakit Izza Cikampek Jawa Barat. *Journal of Quality Women Health*, 5(1), 129-135.
- Rahmawati, E. & Silaban, T. D. S. (2021). Pengaruh Media Video terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Ibu Hamil Anemia. *Journal of Midwifery Science*, 1(1), 1-10.
- Rahmawati, P. D., Noriani, N. K., & Dewi, N. W. E. P. (2026). Efektivitas Video Edukasi tentang Anemia pada Kehamilan terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 10(1), 71-76.
- Ramadhani, F., Sari, N., & Wisya, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia Melalui Media Video Edukasi. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 15(1), 27-36.
- Srininta, Simarmata, M., Ginting, S. S. T., Sembiring, S. M. P. B., Itawari, F. I., & Pandiangan, H. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di PMB Mesrida, Am. Keb. Kecamatan Medan Denai Kota Medan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 7(1), 1-23.