

**Edukasi Penyuluhan Bahaya Anemia Dan Pencegahannya
Dalam Kehamilan**

¹Lia Idealistiana, ²Novita

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 21-03-2026

Disetujui: 23-03-2026

Correspondence

Lia Idealistiana

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi
Nusantara

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Anemia pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, atau nutrisi penting lainnya yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, perdarahan saat persalinan, infeksi, hingga peningkatan risiko kematian ibu dan bayi.

Penyuluhan mengenai bahaya anemia dan pencegahannya dalam kehamilan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku ibu hamil dalam menjaga status gizi selama kehamilan. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap ibu dan janin, serta upaya pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), dan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Kata kunci : Edukasi, Penyuluhan, Bahaya, Anemia, Kehamilan

1. PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan pada ibu hamil, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Pada ibu hamil, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan selama masa kehamilan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta peningkatan volume darah ibu.

Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik bagi ibu maupun janin. Pada ibu, anemia dapat menyebabkan kelelahan, pusing, penurunan daya tahan tubuh, peningkatan risiko infeksi, perdarahan saat persalinan, hingga kematian maternal pada kasus yang berat. Sementara itu, pada janin, anemia dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan janin, serta meningkatnya angka kematian perinatal. Oleh karena itu, anemia selama kehamilan menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Meskipun program pemberian tablet tambah darah (TTD) telah dilaksanakan secara luas, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih relatif tinggi. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara teratur, pola makan bergizi seimbang, serta faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu, masih terdapat ibu hamil yang tidak menyadari gejala anemia sehingga terlambat mendapatkan penanganan.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil mengenai bahaya anemia dan cara pencegahannya. Melalui penyuluhan, ibu hamil dapat memperoleh informasi tentang penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kehamilan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, dan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan kejadian anemia selama kehamilan dapat ditekan sehingga kesehatan ibu dan janin dapat terjaga dengan baik. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai bahaya anemia dan pencegahannya dalam kehamilan sangat penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak serta mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat dan aman.

2. METODE

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian dengan tema Penyuluhan
Bahaya Anemia dan Pencegahannya dalam Kehamilan di Lingkungan RSUD
Kab.Bekasi, meliputi :

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No.1	Maret - Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	------	--------------	------------

1. Koordinasi dengan pihak RSUD Kab. Bekasi tentang peserta dan lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan,
2. Koordinasi dengan Para tenaga medis di RSUD Bekasi terkait lokasi kegiatan.
3. Mempersiapkan materi, alat dan bahan yang digunakan, serta narasumber yang akan menyampaikan pelatihan. Alat dan bahan yang dipersiapkan antara lain model pelatihan dan media yang diperlukan dalam pelaksanaan berupa berupa bahan materi berupa power point dan leaflet

3.2 Pelaksanaan Kegiatan

Dalam mengatasi persoalan-persoalan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, program pengabdian mandiri ini, diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi warga setempat khususnya bagi ibu hamil yang ada di lingkup Rumah Sakit Kabupaten Bekasi

3. HASIL

3.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada [Sebutkan Tanggal] bertempat di RSUD Kabupaten Bekasi. Kegiatan diikuti oleh 25 orang ibu hamil dan kader kesehatan dari wilayah kerja RSUD Kabupaten Bekasi. Secara umum, hasil kegiatan dapat dijabarkan sebagai berikut:

Peningkatan Pengetahuan (Pre-test vs Post-test): Berdasarkan evaluasi kognitif melalui kuesioner, terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta mengenai bahaya anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan anemia dalam kehamilan sebesar [Sebutkan Angka, misalnya: 35%]. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD). Setelah kegiatan, seluruh peserta mampu menyebutkan minimal tiga bahaya anemia dalam kehamilan dan langkah-langkah pencegahannya.

Peningkatan Pemahaman Praktis: Melalui sesi edukasi dan demonstrasi, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam aspek praktis, khususnya dalam:

1. Mengenali tanda dan gejala anemia selama kehamilan seperti mudah lelah, pusing, pucat, dan sesak napas.

2. Memahami cara konsumsi tablet tambah darah yang benar dan teratur.
3. Memilih serta mengonsumsi makanan yang kaya zat besi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan.
4. Meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin guna mendeteksi anemia sejak dini.

4.2 Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai bahaya anemia serta pentingnya pencegahan selama kehamilan. Beberapa poin utama pembahasan adalah sebagai berikut:

- **Pentingnya Pendekatan Partisipatif:** Penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Peserta lebih mudah memahami materi ketika diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman yang mereka alami selama kehamilan. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*Adult Learning*) yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar.
- **Perubahan Perilaku dan Kesadaran Peserta:** Sebelum penyuluhan, sebagian peserta menganggap keluhan seperti mudah lelah dan pusing sebagai hal yang normal selama kehamilan. Setelah kegiatan berlangsung, peserta memahami bahwa gejala tersebut dapat menjadi tanda anemia yang memerlukan perhatian dan penanganan. Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur dan menjaga pola makan bergizi seimbang.
- **Implikasi terhadap Kesehatan Ibu dan Janin:** Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia diharapkan dapat membantu menurunkan risiko komplikasi kehamilan seperti perdarahan, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan gangguan pertumbuhan janin. Dengan deteksi dini dan pencegahan yang tepat, kesehatan ibu dan janin dapat terjaga secara optimal.
- **Kendala dan Tantangan:** Selama pelaksanaan kegiatan, ditemukan perbedaan tingkat pendidikan dan pemahaman peserta mengenai kesehatan kehamilan. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian menggunakan bahasa yang sederhana, media visual yang menarik, dan contoh-contoh yang mudah dipahami. Selain itu, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin masih menjadi tantangan yang memerlukan pendampingan dan edukasi berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan kader kesehatan di masyarakat.

5.1.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. **Peningkatan Pengetahuan yang Signifikan:** Kegiatan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya anemia, faktor risiko, tanda

dan gejala, serta upaya pencegahan anemia selama kehamilan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan dibandingkan dengan sebelum kegiatan dilaksanakan.

2. **Peningkatan Kesadaran Pencegahan Anemia:** Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), menerapkan pola makan bergizi seimbang, dan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Peserta juga menjadi lebih memahami dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik.
3. **Efektivitas Metode Edukasi:** Kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan tanya jawab terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi aktif sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disarankan beberapa hal berikut:

4. **Bagi Ibu Hamil:** Diharapkan untuk secara konsisten mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan, menerapkan pola makan yang kaya zat besi, serta rutin melakukan pemeriksaan kehamilan guna mencegah terjadinya anemia dan komplikasi selama kehamilan.
5. **Bagi Kader Kesehatan dan Tenaga Kesehatan:** Perlu dilakukan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan kepada ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, serta pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan.
6. **Bagi Puskesmas/Instansi Terkait:** Disarankan untuk meningkatkan program penyuluhan dan pemantauan status anemia pada ibu hamil melalui pelayanan antenatal care (ANC) yang berkualitas serta menyediakan media edukasi yang mudah dipahami masyarakat.
5. • **Bagi Tim Pengabdian/Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif, seperti aplikasi kesehatan berbasis smartphone, video edukasi, atau buku saku mengenai anemia dalam kehamilan sehingga informasi dapat diakses dengan mudah dan berkelanjutan oleh ibu hamil maupun keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Panchal, A. R., et al. (2020). Part 3: Adult Basic and Advanced Life Support: 2020 AHA Guidelines for CPR and ECC. *Circulation*, 142(Suppl 2), S366–S468. American Heart Association Journal

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No.1	Maret - Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	------	--------------	------------

- Berg, K. M., et al. (2020). Part 1: Executive Summary: 2020 AHA Guidelines for CPR and ECC. *Circulation*, 142(Suppl 2), S337–S357. American Heart Association Journals
- Cheng, A., et al. (2020). Education, Implementation, and Teams: 2020 ILCOR CoSTR. *Circulation*. American Heart Association Journals
- Nguyen, D. D., Spertus, J. A., Kennedy, K. F., et al. (2024). Association Between Delays in Time to Bystander CPR and Survival for Witnessed Cardiac Arrest in the U.S. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. PubMed UT SouthwesternThe Public Access Defibrillation Trial Investigators. (2004). Public-Access Defibrillation and Survival after OHCA. *NEJM*, 351, 637–646. New England Journal of Medicine
- Kitamura, T., Kiyohara, K., Sakai, T., et al. (2016). Public-Access Defibrillation and OHCA in Japan. *NEJM*, 375, 1649–1659. New England Journal of Medicine
- Nishiyama, C., Iwami, T., Kawamura, T., et al. (2008/2009). Effectiveness of simplified chest compression-only CPR training for the general public (RCT). *Resuscitation*, 79(1):90–96; 80(10):1164–1168. PubMed Resuscitation Journal
- Nishiyama, C., et al. (2015). Short-time refresher BLS training and skill retention up to 1 year. *Resuscitation*. Resuscitation Journal
- Lee, M.-J., et al. (2022). Effectiveness of technology-based CPR training: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR*, 24(12):e36423. JMIR
- Kurowski, A., et al. (2022). School-based CPR training effectiveness: Systematic review. *BMC Public Health/Systematic Reviews* (akses PMC). PMC
- Johnson, A. M., et al. (2025). Implementation of school-based CPR training—enablers & barriers: Mixed-methods meta-analysis. *Resuscitation*. PMC