



Penguatan Literasi Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Strengthening Health Literacy Among Pregnant Women Through Nutrition Education And Anemia Prevention In The Puskesmas Of Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar

Quranyati¹, Srie Wahyuni², Meylissa³, Maini⁴

¹⁻⁴ Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

Email: Quranyati21@gmail.com¹, srie_fikes@abulyatama.ac.id², meylissa_fikes@abulyatama.ac.id³, Mainimaini997@gmail.com⁴

*Penulis korespondensi: Quranyati21@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 26 Mei, 2026;

Revisi: 28 Juni, 2026;

Diterima: 30 Juli, 2026;

Terbit: 01 Agustus, 2026;

Keywords: Anemia Prevention; Health Education; Health Literacy; Iron and Folic Acid Supplementation (IFAS); Pregnant Women.

Abstract: Anemia among pregnant women remains a major public health problem, increasing the risk of pregnancy and childbirth complications, low birth weight, preterm birth, and maternal and neonatal mortality. Low health literacy regarding adequate nutrition, iron and folic acid supplementation (IFAS), and anemia prevention contributes to its high prevalence. This community service program aimed to improve pregnant women's health literacy through nutrition education and anemia prevention. Activities included interactive health education, group discussions, demonstrations on selecting iron-rich foods, educational leaflet distribution, and pre-test and post-test evaluations. Conducted at a community health center (Puskesmas), the program involved 30 pregnant women. Participants' mean knowledge score increased from 64.2 to 88.6 after the intervention. They also demonstrated better understanding of regular IFAS consumption, iron-rich food selection, and anemia prevention during pregnancy. Active participation reflected the effectiveness of the educational approach. This program is expected to encourage healthier anemia prevention behaviors, support healthy pregnancies, and contribute to reducing stunting risk during the First 1,000 Days of Life.

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama karena meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, serta kematian ibu dan neonatal. Rendahnya literasi kesehatan mengenai pemenuhan gizi yang memadai, konsumsi suplemen zat besi dan asam folat (IFAS), serta pencegahan anemia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil melalui edukasi gizi dan pencegahan anemia. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi pemilihan makanan kaya zat besi, pembagian leaflet edukasi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja sebuah Puskesmas dengan melibatkan 30 ibu hamil. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan literasi kesehatan peserta, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 64,2 menjadi 88,6 setelah kegiatan. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi rutin suplemen zat besi dan asam folat (IFAS), pemilihan makanan kaya zat besi, serta upaya pencegahan anemia selama kehamilan. Partisipasi aktif peserta mencerminkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan. Program ini diharapkan dapat mendorong perilaku pencegahan anemia yang lebih baik, mendukung kehamilan yang sehat, serta berkontribusi dalam menurunkan risiko stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Ibu Hamil; Literasi Kesehatan; Pencegahan Anemia; Suplementasi Zat Besi dan Asam Folat (IFAS).

1. PENDAHULUAN

Anemia yaitu kondisi dimana total sel darah merah yang beroperasi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Keinginan fisiologi spesifik beragam pada manusia dan bergantung pada usia, gender, disebut anemia apabila hemoglobin (Hb) berada dibawah normal, untuk pria kurang dari 13,5g/dL dan pada wanita 12g/dL (Widaryanti & Febriati, 2020).

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius karena berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 37% ibu hamil di dunia mengalami anemia, dengan sebagian besar kasus disebabkan oleh defisiensi zat besi. Anemia selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, infeksi, hingga kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, pencegahan anemia menjadi salah satu prioritas dalam pelayanan kesehatan ibu selama masa kehamilan (World Health Organization, 2025).

Untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan sebelum hamil, setiap ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi serta mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Namun demikian, kepatuhan konsumsi TTD masih menjadi tantangan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan efek samping yang dirasakan, rendahnya dukungan keluarga, serta kurang optimalnya edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Edukasi kesehatan terbukti berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil terhadap pencegahan anemia. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa edukasi nutrisi secara terstruktur dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan berdampak positif pada status gizi ibu hamil. Pendekatan berbasis komunitas melalui penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok memungkinkan ibu hamil lebih mudah memahami informasi, sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang suportif (Mahmudiono et al, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk implementasi promosi kesehatan untuk memperkuat literasi kesehatan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Program dilaksanakan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, pembagian media edukasi, serta evaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia sehingga dapat mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat, menurunkan risiko komplikasi kehamilan, serta mendukung upaya percepatan penurunan stunting sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro pada bulan April 2026. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja puskesmas dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 30 orang ibu hamil yang mengikuti pelayanan Antenatal Care (ANC) di wilayah kerja puskesmas. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah edukasi kesehatan partisipatif yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, sbb :

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala puskesmas, bidan koordinator, dan petugas program kesehatan ibu dan anak (KIA) mengenai jadwal, lokasi, serta sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta persiapan media pembelajaran berupa LCD dan leaflet.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia pada kehamilan. Kegiatan edukasi berlangsung selama ± 90 menit dengan beberapa metode:

- a. Ceramah interaktif.
- b. Diskusi dan tanya jawab.
- c. Demonstrasi pemilihan makanan kaya zat besi.
- d. Media edukasi dengan membagikan leaflet

Materi edukasi meliputi:

- a. Pengertian anemia pada kehamilan.
- b. Penyebab dan faktor risiko anemia.
- c. Tanda dan gejala anemia.
- d. Dampak anemia terhadap ibu dan janin.

- e. Kebutuhan gizi selama kehamilan.
- f. Makanan sumber zat besi heme dan non-heme.
- g. Cara meningkatkan penyerapan zat besi.
- h. Pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).
- i. Pencegahan anemia melalui pola hidup sehat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai Anemia dan Gizi ibu hamil. Setiap jawaban benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Total skor kemudian dikonversi menjadi nilai dengan rentang 0–100.

Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan juga observasi terhadap Keaktifan peserta, Kemampuan menjawab dan kemampuan mengidentifikasi makanan sumber zat besi.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja
Puskesmas
Dokumentasi kegiatan

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dengan sasaran 30 ibu hamil yang mengikuti pelayanan antenatal care (ANC). Kegiatan berlangsung selama satu hari dan diawali dengan registrasi peserta, pengisian

kuesioner pre-test, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, pembagian leaflet, serta diakhiri dengan pengisian post-test. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah seluruh materi selesai disampaikan.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil mengenai literasi kesehatan pencegahan anemia

Variabel	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Nilai rata-rata	63,7	89,1	25,4
Nilai terendah	40	73	33
Nilai tertinggi	87	100	13

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 63,7 sebelum edukasi menjadi 89,1 setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 25,4 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan ibu hamil mengenai pencegahan anemia.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	8 (26,7)	26 (86,7)
cukup	14 (46,6)	4 (13,3)
kurang	8 (26,7)	0 (0,0)
total	30 (100)	30 (100)

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 26,7% menjadi 86,7% setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sementara itu, kategori pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan pada hasil post-test. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta.

Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan setelah kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan media leaflet membantu peserta memahami informasi dengan lebih baik sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang sistematis, disertai media edukasi dan

diskusi interaktif, dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam memahami pencegahan anemia. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Literasi kesehatan berperan penting dalam menentukan kemampuan ibu hamil untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil yang memiliki literasi kesehatan yang baik cenderung lebih aktif mengikuti pemeriksaan kehamilan, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, serta menerapkan pola makan bergizi seimbang. Sebaliknya, rendahnya literasi kesehatan dapat menyebabkan kurangnya kepatuhan terhadap intervensi pencegahan anemia sehingga meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan (World Health Organization, 2025).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode edukasi yang digunakan. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta didukung media leaflet yang berisi informasi sederhana dan mudah dipahami. Kombinasi metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi mengenai pengalaman selama kehamilan serta memperoleh solusi atas permasalahan yang dihadapi, seperti efek samping konsumsi tablet tambah darah dan pemilihan makanan yang kaya zat besi. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2018).

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan literasi kesehatan yang cukup baik, upaya pencegahan anemia tidak dapat bergantung pada edukasi semata. Dukungan keluarga, kader kesehatan, bidan, serta petugas puskesmas sangat diperlukan untuk memastikan ibu hamil tetap mematuhi konsumsi tablet tambah darah, menerapkan pola makan bergizi, dan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin (World Health Organization, 2025).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Penguatan Literasi Kesehatan Ibu Hamil melalui Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab serta media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu hamil mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

Peningkatan nilai pengetahuan pada hasil post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Kuta Baro beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, serta kepada para bidan dan kader kesehatan yang telah membantu dalam koordinasi dan pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan edukasi, mulai dari pengisian kuesioner, mengikuti penyuluhan dan diskusi hingga kegiatan selesai.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama atas dukungan akademik dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan literasi kesehatan ibu hamil serta menjadi salah satu upaya dalam mendukung pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku kesehatan ibu dan anak (KIA)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Standar pelayanan antenatal terpadu*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- World Health Organization. (2025). *Anaemia*. World Health Organization.