



## Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pencegahan dan Penatalaksanaan Anemia melalui Edukasi Kesehatan di Ruang Nifas RSUD Kalisat Jember

Revina Fiandany Erynda\*<sup>1</sup>, Liza Ulil Azmy<sup>2</sup>, Rifzi Devi Nurvitasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [revinaerynda@gmail.com](mailto:revinaerynda@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

### Abstrak

Anemia pada masa nifas masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi yang cukup tinggi dan berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan bayi. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai pencegahan dan penatalaksanaan anemia menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kesehatan menggunakan media leaflet. Metode yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test satu kelompok, melibatkan 15 ibu nifas di ruang nifas RSUD Kalisat Jember pada tanggal 10 Juni 2025. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta: sebelum edukasi, hanya 26,7% ibu yang memiliki pengetahuan baik, dan setelah edukasi meningkat menjadi 80%. Edukasi yang komunikatif, penggunaan media yang sederhana, serta penyampaian materi yang relevan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu. Kesimpulannya, edukasi kesehatan menggunakan leaflet merupakan intervensi yang efektif dan direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pelayanan pasca persalinan guna menurunkan angka anemia dan meningkatkan kualitas hidup ibu nifas.

**Kata kunci:** Edukasi kesehatan, anemia, ibu nifas, leaflet, pengetahuan

### Abstract

Anemia during the postpartum period remains a significant health issue in Indonesia, with a relatively high prevalence and serious impacts on the health of both mothers and infants. One contributing factor to the high incidence of this condition is the low level of knowledge among postpartum mothers regarding the prevention and management of anemia. This community service activity aimed to improve the knowledge of postpartum mothers through health education using leaflets as the educational medium. A pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was employed, involving 15 postpartum mothers in the postpartum ward of Kalisat General Hospital in Jember on June 10, 2025. The activity was conducted in three stages: preparation, implementation of the educational session, and evaluation. The results showed a significant improvement in participants' knowledge levels: prior to the education, only 26.7% of mothers had good knowledge, which increased to 80% after the intervention. Communicative delivery, the use of simple media, and the presentation of relevant content were proven effective in enhancing maternal understanding. In conclusion, health education using leaflets is an effective intervention and is recommended for continuous implementation in postpartum care to reduce anemia rates and improve the quality of life of postpartum mothers.

**Keywords:** Health education, anemia, postpartum mothers, leaflet, knowledge

### 1. PENDAHULUAN

Anemia pada ibu nifas merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di bidang obstetri dan masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Anemia pada ibu nifas didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl setelah melahirkan, yang dapat berlangsung hingga enam minggu pasca persalinan [1]. Kondisi ini sering kali

diperparah oleh kehilangan darah saat proses persalinan dan masa nifas, sehingga menyebabkan penurunan jumlah hemoglobin dalam tubuh dan berakibat pada berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan tubuh [2].

Data tahun 2023 menunjukkan bahwa anemia pada ibu nifas di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan dengan prevalensi yang bervariasi di beberapa wilayah, namun secara nasional prevalensi anemia ibu hamil (yang berkaitan erat dengan kondisi nifas) tercatat sekitar 27,7% hingga 37,1% [3]. Menurut informasi yang tercantum dalam Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu nifas di Jawa Timur masih tergolong tinggi. Data survei dan laporan dari Puskesmas di beberapa wilayah menunjukkan bahwa sekitar 44% ibu nifas mengalami anemia saat pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum pulang dari fasilitas kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari ibu nifas di Jawa Timur masih berisiko mengalami komplikasi akibat anemia, yang berpotensi mengganggu proses pemulihan pascapersalinan dan kesehatan bayi yang baru lahir [4].

Salah satu penyebab utama tingginya prevalensi anemia pada ibu nifas adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai pencegahan dan penatalaksanaan anemia, termasuk pentingnya asupan nutrisi yang cukup, konsumsi tablet tambah darah, serta deteksi dan penanganan dini gejala anemia [5][6]. Beberapa studi mengindikasikan bahwa ibu hamil maupun ibu dalam masa nifas dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya asupan gizi dan upaya pencegahan anemia. [7][8].

Dampak anemia pada ibu nifas sangat luas, mulai dari penurunan kualitas hidup, gangguan kognitif, ketidakstabilan emosi, hingga meningkatkan risiko depresi postpartum [1]. Selain itu, anemia pada masa nifas juga dapat menyebabkan komplikasi serius seperti subvolusi uteri, perdarahan postpartum, infeksi puerperium, penurunan produksi ASI, dan meningkatkan risiko infeksi pada payudara [2][9].

Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu mengenai anemia, baik pada remaja maupun ibu hamil dan nifas [10][11][12]. Kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu dalam mencegah serta menangani anemia [11][12]. Selain itu, edukasi juga dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, memperbaiki pola makan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin [10][12].

Berdasarkan uraian di atas, peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai pencegahan dan penatalaksanaan anemia melalui edukasi kesehatan merupakan langkah yang sangat penting dan strategis, khususnya di ruang nifas RSUD Kalisat Jember. Edukasi yang diberikan secara tepat dan berkesinambungan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas terhadap risiko dan dampak anemia, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan angka kejadian anemia pada masa nifas, mencegah berbagai komplikasi yang mungkin timbul, seperti infeksi, keterlambatan penyembuhan, hingga gangguan tumbuh kembang pada bayi. Lebih jauh, intervensi ini juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup ibu nifas dan bayi yang dilahirkan, serta mendukung tercapainya target kesehatan maternal dan neonatal yang lebih baik di lingkungan rumah sakit maupun masyarakat secara luas.

## **2.METODE**

### **Desain Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test satu kelompok. Desain ini bertujuan untuk menilai efektivitas edukasi menggunakan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pencegahan dan penatalaksanaan anemia.

## Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 10 Juni 2025 berlokasi di Ruang Nifas RSUD Kalisat, Kabupaten Jember.

## Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 15 orang ibu nifas yang sedang menjalani perawatan di ruang nifas RSUD Kalisat Jember. Peserta dipilih secara purposive berdasarkan kriteria ibu yang berada dalam masa nifas dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

## Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang dijelaskan sebagai berikut :

### a. Tahap Persiapan

- 1) Berkoordinasi bersama pihak RSUD Kalisat guna memperoleh persetujuan pelaksanaan kegiatan serta penjadwalan.
- 2) Menyusun materi edukasi dalam bentuk leaflet yang memuat informasi tentang pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada masa nifas.
- 3) Menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test guna menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi.

### b. Tahap Pelaksanaan

- 1) **Pre-test** dilakukan dengan meminta seluruh peserta mengisi kuesioner sebelum diberikan edukasi, untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai anemia masa nifas.
- 2) **Edukasi Menggunakan Leaflet:**
  - a) Setiap peserta diberikan satu leaflet.
  - b) Tim pelaksana memberikan penjelasan singkat dan interaktif mengenai isi leaflet.
  - c) Peserta diberi waktu membaca, diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab guna memperjelas poin-poin penting.
- 3) **Post-test** dilaksanakan usai sesi edukasi diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi edukatif.

### c. Tahap Evaluasi

Analisis deskriptif terhadap data pre-test dan post-test dilakukan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah edukasi, guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan ibu nifas sekaligus menilai efektivitas intervensi edukatif yang diberikan.

## Media dan Alat Bantu

Leaflet sebagai media edukasi dan kuesioner pre-test serta post-test sebagai alat ukur pengetahuan peserta.

## Etika dan Perizinan

Seluruh peserta diberikan informed consent sebelum kegiatan berlangsung dan privasi tetap dijaga sesuai standar etika penelitian dan pengabdian masyarakat.

## 3.HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Ibu Nifas Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

<u>Karakteristik</u>	<u>f</u>	<u>Presentase (%)</u>
<u>Umur</u>		
<20	3	20,0%
20-35	8	53,3%
>35	4	26,7%
<u>Paritas</u>		
1	5	33,3%
≥2	10	66,7%
<u>Pendidikan Ibu</u>		
SD	2	13,3%
SMP	1	6,7%
SMA	6	40%
PT	6	40%
<u>Status Pekerjaan Ibu</u>		
Bekerja	9	60%
Tidak Bekerja	6	40%

Berdasarkan data karakteristik peserta kegiatan edukasi kesehatan, diketahui bahwa mayoritas ibu nifas berada dalam kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Usia ini merupakan usia reproduktif yang ideal, di mana secara fisiologis ibu berada pada kondisi optimal untuk proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Namun, tetap diperlukan edukasi terkait anemia karena ibu nifas tetap memiliki risiko kehilangan darah dan gangguan nutrisi. Sementara itu, 3 ibu (20%) berusia di bawah 20 tahun, dan 4 ibu (26,7%) berusia di atas 35 tahun. Kedua kelompok ini termasuk kategori usia risiko tinggi terhadap komplikasi anemia pada masa nifas, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan anemia.

Dari segi paritas, sebagian besar ibu (66,7%) memiliki anak dua atau lebih (≥2), sedangkan 33,3% adalah ibu dengan paritas satu. Ibu dengan paritas tinggi cenderung memiliki cadangan zat besi yang lebih rendah akibat kehamilan dan persalinan berulang, sehingga rentan mengalami anemia. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan menjadi sangat penting dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai kebutuhan gizi dan perawatan diri selama masa nifas.

Dalam hal pendidikan, sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan menengah dan tinggi, yaitu 6 orang (40%) lulusan SMA dan 6 orang (40%) lulusan perguruan tinggi. Hanya sebagian kecil yang memiliki pendidikan dasar (SD sebanyak 2 orang atau 13,3% dan SMP 1 orang atau 6,7%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berpengaruh positif terhadap pemahaman informasi kesehatan, sehingga keberhasilan edukasi cenderung lebih mudah dicapai. Namun demikian, penting bagi tenaga kesehatan untuk menyampaikan materi edukasi dengan bahasa yang sederhana agar tetap dipahami oleh peserta dengan pendidikan rendah.

Dari sisi status pekerjaan, 60% ibu (9 orang) dalam kondisi bekerja, sementara 40% (6 orang) tidak bekerja. Ibu yang bekerja mungkin memiliki akses informasi yang lebih luas dan sumber daya ekonomi yang lebih baik, tetapi mereka juga bisa mengalami kelelahan fisik yang meningkatkan risiko anemia. Sedangkan ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu lebih fleksibel untuk menerima edukasi dan menjalani pemulihan masa nifas dengan lebih fokus.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Ibu**

Tingkat Pengetahuan Ibu	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Baik	4	26.7	12	80
Kurang	11	73.3	3	20
Jumlah	15	100	15	100

Hasil pelaksanaan edukasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu nifas mengenai pencegahan dan penatalaksanaan anemia. Berdasarkan data pre-test, hanya 4 dari 15 ibu (26,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sementara mayoritas yaitu 11 ibu (73,3%) masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Hal ini mencerminkan masih rendahnya pemahaman ibu nifas terkait pentingnya upaya pencegahan dan penatalaksanaan anemia sebelum diberikan edukasi.

Setelah intervensi edukasi dilakukan, terjadi peningkatan yang sangat mencolok pada hasil post-test. Sebanyak 12 dari 15 ibu (80%) menunjukkan peningkatan pengetahuan ke kategori baik, dan hanya 3 ibu (20%) yang masih berada dalam kategori kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi kesehatan yang digunakan, seperti pemberian leaflet dan penyampaian materi secara langsung di ruang nifas, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas terhadap anemia.

Keberhasilan edukasi ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti penyuluhan kesehatan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran ibu nifas terhadap pentingnya pencegahan anemia. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan ini antara lain metode penyampaian yang komunikatif, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, dan relevansi materi dengan kondisi kesehatan peserta [13][14].

Metode penyampaian yang komunikatif memungkinkan peserta untuk memahami materi dengan lebih baik dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pencegahan anemia. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami juga memainkan peran penting dalam memastikan bahwa peserta dapat memahami materi tanpa kesulitan. Selain itu, materi yang relevan dengan kondisi kesehatan peserta memungkinkan mereka untuk memahami bagaimana pencegahan anemia dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi secara rutin sebagai bagian dari pelayanan pasca persalinan. Dengan memberikan edukasi yang efektif, tenaga kesehatan dapat meningkatkan kesadaran ibu nifas terhadap pentingnya pencegahan anemia dan membantu mereka memahami bagaimana mencegah anemia. Ini pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pelayanan pasca persalinan dan membantu ibu nifas untuk mendapatkan perawatan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar program edukasi kesehatan tentang anemia pada masa nifas dijadikan kegiatan berkelanjutan di ruang nifas RSUD Kalisat Jember. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam edukasi juga penting agar dukungan terhadap ibu nifas lebih optimal. Edukasi dapat dikembangkan dengan menggunakan media digital atau booklet agar informasi tetap dapat diakses meskipun ibu telah pulang dari rumah sakit. Diharapkan upaya ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku dalam menjaga kesehatan selama masa nifas.



**Gambar 3.1 Dokumentasi Kegiatan**

#### **4.KESIMPULAN**

Edukasi kesehatan menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan dan penatalaksanaan anemia di ruang nifas RSUD Kalisat Jember. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu nifas sehingga diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu pasca persalinan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] V. T. Zelharsandy and M. Soleha, "PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU NIFAS DI PMB RUSMINA BANYUASIN," *J. Kesehat. Abduranham Palembang*, vol. 12, no. 1, pp. 6–11, 2023.

- [2] E. Sulpat, A. T. Kusumaningrum, S. Harianto, A. Mardhika, L. Fadliyah, and A. P. MT, "Kejadian Anemia Kehamilan Dengan Perdarahan Postpartum," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 9, no. 1, pp. 237–242, 2024.
- [3] KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, "Profil Kesehatan Indonesia 2023," Jakarta, 2023.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023," Surabaya, 2023.
- [5] V. Neefa, S. Choorapoikayila, L. Hofa, P. Meybohmb, and K. Zacharowskia, "Current concepts in postpartum anemia management," *Curr Opin Anaesthesiol*, vol. 37, no. 3, pp. 234–238, 2024, doi: 10.1097/ACO.0000000000001338.
- [6] W. F. Balcha, T. Eteffa, B. A. Alemayehu, and A. A. Tesfu, "Maternal Knowledge of Anemia and Adherence to its Prevention Strategies: A Health Facility-Based Cross-Sectional Study Design," *Inq. J. Heal. Care Organ. Provision, Financ.*, 2023, doi: <https://doi.org/10.1177/00469580231167731>.
- [7] S. A. MULYANA, "PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA," POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA, 2024.
- [8] Isnaeny, "Analisis Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa," *Protein J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 2, no. 2, pp. 1–22, 2024, doi: DOI: <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.174>.
- [9] M. O. Omotayo, A. I. Abioye, M. Kuyebi, and A. C. Eke, "Prenatal anemia and postpartum hemorrhage risk: A systematic review and meta-analysis," *J Obs. Gynaecol Res*, vol. 47, no. 8, pp. 2565–2576, 2021, doi: doi:10.1111/jog.14834.
- [10] F. Dyna, D. Hendra, Deswinda, F. Anita, S. Bahri, and Misran, "EDUKASI KESEHATAN REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA," *EJOIN J. Pengabdi. Masy. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 48–53, 2023.
- [11] Darmawati, E. Wardani, C. Husna, and N. Saumiana, "Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Sikap dan Motivasi dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil," *Faletehan Heal. J.*, vol. 7, no. 2, pp. 92–96, 2020, [Online]. Available: [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- [12] Sitawati and F. Amanda, "PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN EDUKASI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN INFUSED WATER," *JAI J. Abdimas ITEKES Bali Inst. Teknol. dan Kesehat. Bali*, vol. 2, no. 2, pp. 147–152, 2023, doi: DOI :<https://doi.org/10.37294>.
- [13] N. D. Wulandari, S., & Kurniawati, "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 13, no. 2, pp. 85–92, 2022.
- [14] D. K. Fadhilah, N., & Sari, "Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Anemia di Puskesmas Karanganyar," *J. Kebidanan dan Kesehat. Tradis.*, vol. 6, no. 1, pp. 45–52, 2021.