

## Penyuluhan Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Anemia Sejak Dini pada Ibu di Posyandu Kota Tangerang (*The Health Education as an Effort to Prevent Anemia Early in Mothers at the Integrated Service Center in Tangerang City*)

Received: 07 Mei 2026

Revised: 14 Mei 2026

Accepted: 21 Mei 2026

Kiren Manubulu<sup>1</sup>, Nathalea Layadi<sup>2</sup>, Yona Jane Nanda<sup>3</sup>, Freddy Agamonanza<sup>\*4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten, Indonesia

\*email : [freddy.agamonanza@uph.edu](mailto:freddy.agamonanza@uph.edu)

### Abstract

Anemia is a health problem that often occurs in women of childbearing age and pregnant women, with a significant impact on individual health and the quality of human resources. This Community Service Activity (PKM) aims to increase the knowledge and awareness of the Lily Posyandu community about anemia through health education accompanied by hemoglobin testing. The activity was carried out on November 18, 2025, with a pre-test and post-test design to assess the effectiveness of the education. A total of 27 participants attended the counseling, which included material delivery, interactive discussions, questionnaire completion, and hemoglobin testing using POCT Hb. The results showed an increase in average knowledge from 76.43% to 95.13%, with a decrease in standard deviation from 30.01 to 6.30, indicating an increase in understanding as well as homogeneity of participants' knowledge. The Wilcoxon test yielded  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ), confirming a significant difference before and after the counseling. The greatest improvement occurred in understanding of iron-rich foods, from 11.7% to 94.1%. The leaflet medium proved to support the success of education thanks to its ease of access, simple appearance, and ability to strengthen information retention, despite its limitations compared to audiovisual media. Hemoglobin testing also provided an initial picture of the participants' anemia status. Overall, this PKM activity was effective in improving community health literacy.

**Keywords:** Anemia; Health Education; Mothers; Hemoglobin

### Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada wanita usia produktif dan ibu hamil, dengan dampak signifikan terhadap kesehatan individu dan kualitas sumber daya manusia. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Posyandu Lily mengenai anemia melalui penyuluhan kesehatan disertai pemeriksaan hemoglobin. Kegiatan dilaksanakan pada 18 November 2025 dengan desain pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas edukasi. Sebanyak 27 peserta mengikuti penyuluhan yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, pengisian kuesioner, serta pemeriksaan hemoglobin menggunakan POCT Hb. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 76,43% menjadi 95,13%, dengan penurunan standar deviasi dari 30,01 menjadi 6,30, menandakan peningkatan pemahaman sekaligus homogenitas pengetahuan peserta. Uji Wilcoxon menghasilkan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ), yang mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai makanan sumber zat besi, yaitu dari 11,7% menjadi 94,1%. Media leaflet terbukti mendukung keberhasilan edukasi berkat kemudahan akses, tampilan sederhana, dan kemampuan memperkuat retensi informasi, meskipun memiliki keterbatasan dibandingkan media audiovisual. Pemeriksaan hemoglobin juga memberikan gambaran awal mengenai status anemia peserta. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dan memperkuat upaya pencegahan anemia sejak dini.

**Kata kunci:** Anemia; Penyuluhan Kesehatan; Ibu; Hemoglobin

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada ibu hamil, remaja putri, dan anak-anak, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen menurun (Carolin & Novelia, 2021). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga mencerminkan tingkat kesejahteraan masyarakat serta berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia. WHO menetapkan bahwa anemia terjadi ketika kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal sesuai kelompok usia (WHO, 2011). Anemia umumnya ditandai dengan pucat pada bibir, wajah, kuku, telapak tangan, dan konjungtiva, serta mudah mengalami lemah, letih, lesu, lunglai, dan lelah. Gejala lain yang sering muncul meliputi pusing, berkunang-kunang, mudah mengantuk, dan kesulitan berkonsentrasi (Muchtar et al., 2025). Anemia pada saat kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat rendah, prematur, kelainan bawaan, maupun anemia pada ibu. Sedangkan pada anak, anemia berpengaruh pada pertumbuhan fisik, kemampuan kognitif, menurunkan prestasi belajar, dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Carolin & Novelia, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia yang mencapai 48,9% (Riskesdas, 2018). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil tertinggi terjadi pada kelompok usia muda, yaitu 84,6% pada rentang usia 15-24 tahun, diikuti oleh kelompok usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%, hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa muda memiliki kerentanan tertinggi terhadap anemia, yang dapat berlanjut hingga masa kehamilan (Riskesdas, 2018). Angka kematian di Provinsi Banten ibu mencapai 135 kasus per 100.000 kelahiran hidup, dengan perdarahan saat persalinan sebagai penyebab utama (37%), yang erat kaitannya dengan anemia. Studi di wilayah kerja Puskesmas Ciputat, Tangerang Selatan, menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 44,4% pada tahun 2019, angka yang konsisten dengan temuan nasional. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan penurunan prevalensi anemia remaja menjadi 15,5%, namun angka ini masih tergolong tinggi karena menurut WHO, prevalensi anemia  $\geq 10\%$  sudah dianggap masalah kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2023). Data Puskesmas Legok menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia produktif berada pada rentang usia 20–35 tahun, dan kelompok usia ini menjadi salah satu yang paling berisiko mengalami anemia, terutama karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa reproduksi (Jamnok et al., 2020).

Melihat tingginya kasus anemia di Indonesia, perlu dilakukan program penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat karena kegiatan ini sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat terkait anemia dan pentingnya pemantauan hemoglobin secara berkala. Masyarakat di wilayah Posyandu Lily masih memiliki perhatian yang rendah terhadap pemeriksaan hemoglobin dan pengetahuan yang terbatas mengenai gejala anemia, kebutuhan zat besi, serta faktor risiko seperti peningkatan kebutuhan zat gizi selama kehamilan atau kehilangan darah kronis. Hal ini menyebabkan anemia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang dapat menghambat kesehatan, perkembangan fisik dan mental, serta kemajuan sosial dan ekonomi (Afrianty et al., 2025). Melalui penyuluhan ini, masyarakat diharapkan menjadi lebih waspada terhadap risiko anemia serta dampaknya terhadap kesehatan ibu hamil, janin, dan anak-anak.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian Kesehatan Masyarakat dilaksanakan pada 18 November 2025 jam 09.00-11.00 WIB dengan menggunakan desain penyuluhan kesehatan berbasis edukasi dan pemeriksaan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test design untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan materi penyuluhan serta melihat kondisi hemoglobin melalui pemeriksaan langsung. Populasi sasaran kegiatan adalah masyarakat wilayah kerja Posyandu Lily, khususnya wanita usia produktif berusia 20–35 tahun. Tahap perencanaan kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan Puskesmas Legok untuk memperoleh data usia produktif dan menentukan lokasi serta waktu pelaksanaan. Penyusunan materi penyuluhan mengenai anemia, menyiapkan media edukasi berupa poster dan slide presentasi, menyusun instrumen evaluasi berupa soal pre-test dan post-test, serta menyiapkan alat pemeriksaan hemoglobin menggunakan Point-of-Care Testing (POCT) Hb dan tablet tambah darah (TTD) untuk dibagikan kepada peserta.



**Gambar 1.** Media edukasi dalam bentuk leaflet

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan berupa salam, pengenalan, dan penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya peserta diminta mengerjakan soal *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, kemudian diberikan penyuluhan selama kurang lebih 40 menit mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak pada ibu hamil, janin, dan anak, serta cara pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang dan pemeriksaan hemoglobin secara berkala.

Setelah materi selesai, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta, kemudian peserta kembali mengerjakan soal *post-test* sebagai evaluasi akhir. Tahap berikutnya adalah pemeriksaan hemoglobin menggunakan POCT Hb yang dilakukan kepada seluruh peserta, diikuti dengan pencatatan hasil dan penyampaian penjelasan terkait kondisi masing-masing berdasarkan hasil pemeriksaan. Setelah itu, peserta diberikan tablet tambah darah (TTD) beserta edukasi tentang cara konsumsi yang benar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*, observasi selama kegiatan, serta pencatatan hasil pemeriksaan hemoglobin.

**Gambar 2.** (a) Pemberian materi, (b) Pengisian kuisoner (*Pre-test*)

Data hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah terkumpul kemudian diolah menggunakan SPSS, dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian



(a)



(b)

materi dengan membandingkan persentase skor *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan

pengetahuan, serta mendeskripsikan hasil pemeriksaan hemoglobin peserta. Hasil analisis ini menjadi dasar evaluasi efektivitas kegiatan PKM dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai anemia serta pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kadar hemoglobin.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM Penyuluhan Kesehatan Anemia sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini pada ibu pada di Posyandu Lily telah dilaksanakan dengan lancar dan sukses. Pada hari pelaksanaan, kegiatan penyuluhan dilakukan dalam empat sesi yang terstruktur, yaitu: sesi pertama *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal peserta tentang anemia, sesi kedua pemaparan materi dan tanya jawab yang interaktif dan edukatif, sesi ketiga pengisian *post-test* untuk menilai efektivitas penyuluhan dan peningkatan pengetahuan peserta, dan sesi keempat pemeriksaan kesehatan hemoglobin (Hb) gratis sebagai tindak lanjut nyata kegiatan kepada 27 ibu. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan lancar, didukung partisipasi aktif peserta, serta menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Dokumentasi berupa foto kegiatan, grafik hasil *pre-test* dan *post-test*, serta tabel hasil pemeriksaan peserta menjadi bagian dari laporan ini dan menunjukkan bahwa program ini berkontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan anemia.



**Gambar 3.** Dokumentasi peserta setelah selesai menerima penyuluhan kesehatan dan mengerjakan *post-test* sebagai evaluasi pemahaman

Evaluasi hasil penyuluhan pencegahan anemia di Posyandu Lily menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada beberapa indikator penting yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Secara keseluruhan, rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 76,43% menjadi 95,08%, dengan tingkat keberhasilan sebesar 18,65%, menandakan bahwa materi penyuluhan diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Berdasarkan analisis per item, peningkatan pengetahuan terlihat pada tiga pertanyaan utama. Pemahaman mengenai definisi anemia meningkat dari 76,4% menjadi 82,3% (kenaikan 5,9%), menunjukkan bahwa peserta semakin memahami bahwa anemia bukan hanya kondisi “kurang darah,” tetapi merupakan keadaan berkurangnya kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam tubuh, sebagaimana dijelaskan dalam literatur klinis terbaru (Mawani et al., 2016).

Peningkatan yang sama sebesar 5,9% juga terlihat pada aspek pengetahuan mengenai makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar zat besi, naik dari 94,1% menjadi 100%. Kenaikan ini relevan dengan temuan penelitian bahwa edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan kemampuan ibu dalam memilih bahan makanan yang tinggi zat besi dan mendukung status hematologi keluarga (Utami & Agustina, 2021). Peningkatan yang lebih besar terdapat pada pemahaman mengenai upaya pencegahan anemia, dengan kenaikan 17,7% , skor rata-rata ari 82,3% menjadi 100%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil memperkuat kemampuan peserta dalam mengenali strategi pencegahan anemia seperti konsumsi makanan sumber zat besi, penambahan vitamin C, hingga perilaku hidup sehat. Menurut penelitian (Sari et al., 2021). bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan perubahan pengetahuan dan sikap pada peserta didik.

Peningkatan paling besar dan paling signifikan terdapat pada item mengenai makanan yang kaya akan zat besi, dengan lonjakan dari 11,7% menjadi 94,1% (kenaikan 82,4%). Data ini menggambarkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan peserta mengenai sumber zat besi heme dan non-heme masih sangat minim. Pendidikan gizi yang diberikan dalam penyuluhan terbukti sangat membantu mengisi kesenjangan pemahaman tersebut. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan determinan utama konsumsi zat besi dalam keluarga dan berhubungan langsung dengan risiko anemia (Utami & Agustina, 2021).

**Tabel 1.** Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Penyuluhan Anemia di Posyandu Lily

| No                     | Pertanyaan                                                                  | Pre-Test      | Post-Test     | Tingkat Keberhasilan |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|----------------------|
| 1                      | Anemia secara umum didefinisikan sebagai?                                   | 76,4%         | 82,3%         | 5,9%                 |
| 2                      | Salah satu penyebab anemia adalah?                                          | 100%          | 100%          | 0%                   |
| 3                      | Gejala yang sering ditemukan pada penderita anemia yaitu?                   | 94,1%         | 94,1%         | 0%                   |
| 4                      | Makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh adalah? | 94,1%         | 100%          | 5,9%                 |
| 5                      | Upaya pencegahan anemia yang tepat adalah?                                  | 82,3%         | 100%          | 17,7%                |
| 6                      | Makanan yang kaya akan zat besi adalah?                                     | 11,7%         | 94,1%         | 82,4%                |
| <b>Total Rata-Rata</b> |                                                                             | <b>76,43%</b> | <b>95,08%</b> | <b>18,65%</b>        |

Meskipun terdapat dua indikator yang tidak mengalami peningkatan, yaitu pengetahuan tentang penyebab anemia yang tetap 100 persen dan gejala anemia yang tetap 94,1 persen, kondisi ini menunjukkan bahwa peserta sejak awal sudah memiliki pemahaman dasar yang baik terhadap kedua topik tersebut. Secara keseluruhan, melalui peningkatan pengetahuan yang terukur, umpan balik positif dari peserta, serta tingginya keterlibatan selama sesi diskusi, kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran ibu-ibu Posyandu Lily mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Salah satu faktor utama yang turut memengaruhi kemampuan peserta dalam menyerap materi adalah tingkat pendidikan. Pendidikan berperan penting dalam menentukan sejauh mana seseorang mampu menerima, memahami, serta mengolah informasi kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan lebih mudah memahami materi yang diberikan (Setyaningrum et al., 2023). Temuan serupa juga terlihat pada penelitian mengenai kepatuhan konsumsi tablet Fe, di mana ibu hamil dengan pendidikan lebih tinggi memiliki tingkat pengetahuan dan kepatuhan yang lebih baik terhadap program kesehatan yang diterimanya (Utami & Agustina, 2021). Pengetahuan yang memadai pada akhirnya menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan yang tepat, sehingga individu mampu mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatannya. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan peserta, semakin besar pula peluang untuk memahami materi penyuluhan secara komprehensif, yang tercermin pada peningkatan nilai post-test dalam penelitian ini. Namun demikian, sebagaimana dinyatakan dalam literatur kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan perlu dikembangkan menjadi perubahan perilaku berkelanjutan melalui edukasi rutin dan keterlibatan kader posyandu agar dampaknya dapat bertahan dalam jangka panjang (Afrianty et al., 2025).

**Tabel 2.** Uji Wilcoxon Untuk Mengetahui Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Terkait Anemia di Posyandu Lily

| Variabel  | Total (%) | Mean (%) $\pm$ SD | p-value       |
|-----------|-----------|-------------------|---------------|
| Pre-test  | 535.03    | 76.43 $\pm$ 30.01 | $p = 0.043^*$ |
| Post-test | 665.88    | 95.13 $\pm$ 6.30  |               |

Keterangan: \*terdapat perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan

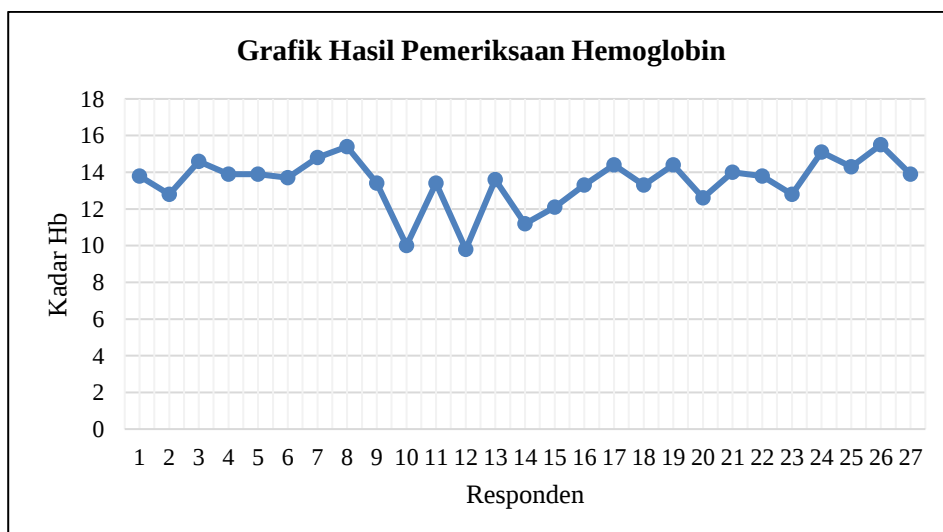
Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata *pre-test* sebesar 76,43% dengan standar deviasi 30,01 mengindikasikan bahwa sebelum penyuluhan, pemahaman peserta masih bervariasi dan belum merata.

Setelah mengikuti penyuluhan, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 95,13% dengan standar deviasi menurun menjadi 6,30, menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih seragam. Nilai *p* sebesar 0,043 mengonfirmasi bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Keberhasilan penyuluhan juga dipengaruhi oleh media edukasi yang digunakan. Leaflet merupakan salah satu media yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Keunggulan utamanya adalah dapat dibaca berulang kali, sehingga memungkinkan peserta memperkuat memori jangka panjang. Hal ini terlihat dalam penelitian (Aryani et al., 2024) yang menunjukkan bahwa leaflet mudah dibawa, dapat dibaca kembali, dan membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri. Selain itu, leaflet disusun dalam bentuk yang sederhana, ringkas, dan dilengkapi gambar pendukung, sehingga memudahkan peserta memahami isi pesan yang disampaikan.

Penelitian (Andayani et al., 2024) juga menyimpulkan bahwa leaflet efektif meningkatkan pengetahuan karena penyajiannya yang padat, visual, dan mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia. Biaya produksi yang relatif murah dan kemampuannya menjangkau kelompok besar menjadikan leaflet media yang efisien untuk digunakan dalam kegiatan edukasi kesehatan. Namun demikian, leaflet tetap memiliki beberapa keterbatasan bila dibandingkan dengan metode edukasi lain seperti media audiovisual. Leaflet tidak memiliki komponen suara maupun gerakan, sehingga tidak memberikan rangsangan multisensori yang sering kali lebih menarik dan efektif dalam menarik perhatian peserta. Penelitian (Kurniasari et al., 2023) menunjukkan bahwa media audiovisual dapat menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan e-leaflet karena memberikan visualisasi dan contoh konkret yang lebih mudah dipahami.

Selain itu, efektivitas leaflet sangat bergantung pada motivasi dan kemampuan membaca peserta. Apabila peserta memiliki minat baca rendah atau tingkat literasi terbatas, maka informasi yang disampaikan melalui leaflet tidak dapat terserap secara optimal. Leaflet juga kurang efektif untuk materi yang membutuhkan demonstrasi langkah demi langkah, seperti teknik SADARI atau prosedur medis tertentu, karena tidak dapat menampilkan gerakan secara langsung. Penggunaan leaflet dalam penyuluhan pada penelitian ini tetap memberikan dampak positif yang signifikan, terlebih karena didukung oleh tingkat pendidikan peserta dan penyampaian informasi yang terstruktur. Meskipun memiliki keterbatasan, keunggulan leaflet yang mudah diakses, ekonomis, dan efektif dalam meningkatkan retensi informasi menjadikannya media yang tepat untuk kegiatan edukasi berbasis masyarakat.



**Gambar 4.** Grafik Hasil Pemeriksaan Hemoglobin di Posyandu Lily

Hasil pemeriksaan hemoglobin ini memberikan gambaran awal mengenai status anemia di masyarakat. Temuan lapangan menunjukkan bahwa mayoritas ibu belum pernah melakukan

pemeriksaan Hb sehingga status anemia sulit terdeteksi. Kondisi tersebut menunjukkan masih terbatasnya deteksi dini anemia di masyarakat dan memperkuat perlunya edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan Hb, pola makan bergizi, dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur. Tanpa adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku, risiko anemia dapat tetap tinggi dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan anak. Kadar hemoglobin normal untuk perempuan dewasa adalah  $\geq 12$  g/dL, sedangkan anemia diklasifikasikan sebagai ringan (11,0–11,9 g/dL), sedang (8,0–10,9 g/dL), dan berat ( $< 8,0$  g/dL) (Yamamoto et al., 2025).

Pemeriksaan kadar Hb pada peserta memiliki kadar hemoglobin dalam rentang normal, yaitu antara 12–15,5 g/dL, yang menunjukkan bahwa mayoritas tidak mengalami anemia. Namun demikian ditemukan beberapa peserta dengan nilai di bawah batas normal, yaitu responden nomor 12 (9,8 g/dL), responden nomor 10 (10,0 g/dL), dan responden nomor 14 (11,2 g/dL). Nilai-nilai ini menunjukkan adanya anemia ringan hingga sedang sesuai klasifikasi WHO. Penurunan kadar Hb dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, antara lain pola makan, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi. Pengabdian terbatas karena tidak mempelajari faktor-faktor tersebut (Agamonanza, 2025). Oleh karena itu, peserta dengan kadar hemoglobin rendah diberikan edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi (seperti daging merah, hati, kacang-kacangan, serta sayuran hijau), asam folat, dan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi. Selain itu, dianjurkan untuk meningkatkan pola makan bergizi seimbang dan memperhatikan kepatuhan konsumsi TTD. Edukasi ini bertujuan membantu meningkatkan kadar hemoglobin sekaligus mencegah terjadinya anemia berulang dalam jangka panjang.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia di Posyandu Lily terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 76,43% sebelum penyuluhan menjadi 95,08% setelah penyuluhan, dengan nilai  $p = 0,043$  yang menunjukkan perbedaan signifikan. Penurunan standar deviasi dari 30,01 menjadi 6,30 juga menunjukkan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih merata. Media edukasi berupa leaflet berperan penting karena mudah dibaca ulang, sederhana, ekonomis, serta dapat meningkatkan retensi informasi. Selain itu, kegiatan ini memiliki kelebihan berupa pelaksanaan yang terstruktur, partisipasi peserta yang tinggi, dan pemeriksaan hemoglobin (Hb) gratis yang memberi gambaran awal status anemia masyarakat. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar peserta memiliki kadar Hb normal, namun terdapat beberapa peserta dengan anemia ringan hingga sedang, sehingga diberikan edukasi lanjutan mengenai konsumsi makanan kaya zat besi dan pentingnya kepatuhan terhadap Tablet Tambah Darah. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti tidak mengevaluasi faktor lain yang memengaruhi kadar Hb, keterbatasan media leaflet yang tidak memuat unsur audiovisual, serta belum adanya pemantauan perubahan perilaku jangka panjang. Berharap kegiatan ini dapat dikembangkan melalui edukasi rutin, penggunaan media audiovisual, pendampingan berkelanjutan, dan evaluasi faktor risiko anemia yang lebih komprehensif agar dampaknya terhadap kesehatan masyarakat dapat semakin optimal.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini pada ibu di Posyandu Lily dapat terlaksana dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih kepada kader Posyandu Lily yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para ibu peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga kegiatan dapat berjalan lancar dan interaktif. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan atas dukungan dan bantuan pendanaan biaya publikasi, sehingga hasil kegiatan ini dapat dipublikasikan dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah anemia sejak dini.

---

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrianty, I., Tulak, G. T., Saputri, E., Salim, I. L., & Bangu. (2025). Anemia dalam Kehamilan: Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kolaka. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(1), 330–337. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1514>
- Agamonanza, F. (2025). Hubungan Tidur Larut Malam Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putra Yang Kecanduan Bermain Game terjadi selama jam game. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XXI(1), 22–30.
- Andayani, C., Simanjuntak, H. C., Nurfajriyah, I., Zannah, A., Triyani, R., Mardatillah, T., & Nurjanah, S. (2024). *Efektifitas Media Edukasi Leaflet terhadap tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Makanan Sehat dan Bergizi*. 3(2), 191–198.
- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61.
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2021). *Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil*. 4(1), 245–248.
- Jamnok, J., Sanchaisuriya, K., Sanchaisuriya, P., Fucharoen, G., Fucharoen, S., & Ahmed, F. (2020). Factors associated with anaemia and iron deficiency among women of reproductive age in Northeast Thailand : a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–8.
- Kemenkes. (2023). Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kurniasari, E., Wardani, D. S., Putri, R., & Jannah, M. (2023). *Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E- Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19*. 14(1), 13–20.
- Mawani, M., Ali, S. A., Bano, G., & Ali, S. A. (2016). Reproductive System & Sexual Disorders : Current Research Iron Deficiency Anemia among Women of Reproductive Age , an Important Public Health Problem : Situation Analysis. *Reproductive System & Sexual Disorders: Current Research*, 5(3), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2161-038X.1000187>
- Muchtar, F., Ruwiah, Lestari, H., Effendy, D. S., Bahar, H., Insana, N., Mardini, & Wanti8, S. (2025). Pemeriksaan Hemoglobin Darah Remaja Putri Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Di Desa Wawatu. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 03(01), 101–109.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Banten. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Sari, N. I., Engkeng, S., Rahman, A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Keras, M. (2021). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik Tentang Bahaya Minuman Keras Di Smk Pertanian Pembangunan Negeri Kalasey Kabupaten Minahasa*. 10(5), 46–53.
- Setyaningrum, Y. I., Wulandari, I., & Purwanza, S. W. (2023). Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *JOURNAL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES*, 3(2), 84–100.
- Utami, N. K. A. D., & Agustina, K. S. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Zat Besi (Fe) Terhadap Kepatuhan Mengkonsumsi Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil Trimester. *Midwifery Journal*, 8(1), 12–16.
- WHO. (2011). *Combatting anaemia through improved measurement, diagnosis and reporting*.
- Yamamoto, M., Ito, M., Matsuyama, Y., & Yoshida, Y. (2025). *Prevalence of Anemia and Hemoglobin Distribution Based on Large-scale Occupational Health Examination Data*. 1496–1502. <https://doi.org/10.2169/internalmedicine.3908-24>