

E-ISSN 3064-2051



OPTIMAL

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
BIDANG ILMU KEBIDANAN

Volume 3 No.1 Februari 2026

SUSUNAN DEWAN REDAKSI

Editor in Chief

Fajar Husen, S.Si., M.Si.

Editorial Board Members :

Ahmad David Royyifi Arifin, M.Gz.

Dr, Ns.Ernawati Umar, S.Kep., M.Kes.

Melicha Kristine Simanjuntak, M.Keb.

Mytha Febriany Pondaang, SST., M.Keb.

Ns. Ayuda Nia Agustina, M.Kep., Sp.Kep.An.

Royani Chairiyah, S.SiT., M.Kes., M.Keb.

Wenny Indah Purnama Ek Sari, SST., M.Keb.

Penerbit

PT Optimal Untuk Negeri

Alamat Redaksi

Kencana Tower Lt. Mezzanine, Jl. Raya Meruya Ilir No. 88 RT. 001 RW. 005,
Kel. Meruya Utara Kec. Kembangan, Jakarta Barat, DKI Jakarta 11620, telepon 021 29866919,
email: optimaluntuknegeri@gmail.com

DAFTAR ISI

SUSUNAN DEWAN REDAKSI.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
UPAYA PERBAIKAN PERUBAHAN FISIK PENDERITA STROKE MELALUI LATIHAN REHABILITASI BERBASIS RUMAH (LATIHAN ROM) DENGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KADER KESEHATAN	1
PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM PENGENDALIAN BERAT BADAN MELALUI EDUKASI BERBASIS BUKU KIA 2024 DENGAN PEMANFAATAN KURVA PENINGKATAN BERAT BADAN IDEAL DI PUSKESMAS LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO, PROVINSI GORONTALO.....	9
PEMBERDAYAAN DAN EDUKASI FAKTOR DETERMINAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU KASIH IBU KOTO PANJANG.....	18
EDUKASI POLA MAKAN "ISI PIRINGKU" BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL ORGANIK UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA	23
PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI SMA IBRAHIMY PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH SUKOREJO SITUBONDO	30
REMAJA PUTRI TANGGUH PASCA BANJIR: EDUKASI ANEMIA UNTUK GENERASI SEHAT DI SMK SWASTA BINA BERSAUDARA 1 MEDAN	39
EDUKASI PENGETAHUAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS	47
PENYULUHAN TEKNIK COUNTERPRESSURE SEBAGAI METODE NON-FARMAKOLOGIS DALAM MANAJEMEN NYERI PERSALINAN	54
EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI IBU NIFAS.....	60
PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN REPRODUKSI BAGI CALON PENGANTIN SEBAGAI UPAYA PREVENTIF STUNTING DI DESA MUARA SUMPOI.....	66
OPTIMALISASI EDUKASI TABLET FE DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI.....	71
PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL DENGAN INOVASI E-BOOK SEHATI (SEHAT HAMIL UNTUK BUAH HATI) DI KELURAHAN KERENG BANGKIRAI KOTA PALANGKA RAYA..	77
PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN PERSALINAN AMAN MELALUI EDUKASI BERBASIS KOMUNITAS DI WILAYAN KERJA PUSKESMAS TALIWANG	84
EDUKASI PENTINGNYA PENGENALAN TANDA BAHAYA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KELURAHAN MANGOLO.....	91
PRESTASI 1000 “PERSIAPAN PENCEGAHAN STUNTING MELALUI OPTIMALISASI LAKTASI DAN <i>NEWBORN CARE</i> PADA IBU HAMIL PADA 1000 HPK”	98
EDUKASI KEHAMILAN RISIKO TINGGI DENGAN MEDIA VIDEO.....	105
PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KEGIATAN POSYANDU BALITA.....	110

EDUKASI PENINGKATAN HEMOGLOBIN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMAN 1 LATAMBAGA KABUPATEN KOLAKA TAHUN 2025.....	116
KOMIK DIGITAL INTERAKTIF “PETUALANGAN SITI-SUTAN DI NAGARI BATUAH” SOLUSI PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL PADA ANAK BERBASIS BUDAYA.....	125
EDUKASI KESEHATAN MELALUI MEDIA BROSUR SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU TENTANG SKRINING PRAKONSEPSI PADA WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBINONG	135
OPTIMALISASI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMANTAUAN DI DESA MUARA SUMPOI	142
EDUKASI PENCEGAHAN PREEKLAMPSIA BERBASIS KELUARGA: KENALI TANDA BAHAYA DAN KEPATUHAN ANC DI KELAS IBU HAMIL	149
PENGELOLAAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI	156
PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DAN IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN DIABETES MELITUS MELALUI PEMILIHAN MENU SEHAT DAN DETEKSI DINI DI KELURAHA BANDAR LOR KOTA KEDIRI	163
SKRINING KESEHATAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DAN EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DI DESA GAYAMAN	169
EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI KOMPLEMENTER BERBASIS AUDIO VISUAL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL YANG MENGALAMI ANEMIA	177



UPAYA PERBAIKAN PERUBAHAN FISIK PENDERITA STROKE MELALUI LATIHAN REHABILITASI BERBASIS RUMAH (LATIHAN ROM) DENGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KADER KESEHATAN

Aan Nurhasanah¹, .Nana Mulyana², Wahyudin Rajab³, Azis, Ritonga.⁴,Judhia Fratidhina⁵
¹²³⁴⁵Poltekkes Jakarta 3

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Stroke Patients

ROM

Family

Health Cadre

ABSTRAK

Peningkatan usia harapan hidup berpengaruh terhadap meningkatnya jumlah lansia dari tahun ke tahun. Seiring bertambahnya usia, risiko berbagai penyakit degeneratif juga meningkat, masalah yang sering terjadi adalah stroke. Stroke merupakan kondisi matinya sel-sel otak akibat terhambatnya aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan otak, sehingga termasuk penyakit serius yang membutuhkan penanganan medis segera. Stroke merupakan salah satu penyakit yang paling sering menyebabkan penurunan kemampuan fungsional pada penderitanya sehingga menimbulkan ketergantungan dari ringan sampai berat. Penyakit stroke menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada tahun 2015 dan penyebab kematian tertinggi di Indonesia pada tahun 2014. Prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 10,9% atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang. Stroke merupakan salah satu penyakit yang paling sering menyebabkan penurunan kemampuan fungsional pada penderitanya sehingga menimbulkan ketergantungan dari ringan sampai berat. Pasien stroke tidak dapat sepenuhnya mandiri disebabkan adanya gejala sisa yang menyertai setelah perawatan akut untuk meningkatkan kemandirian dan meminimalisir ketergantungan klien dengan stroke perlu dilakukan penanganan stroke yang komprehensif melalui program rehabilitasi stroke. Salah satu bentuk latihan rehabilitasi yang mudah diterapkan adalah Range Of Motion (ROM Exercise) yaitu latihan pergerakan sendi yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kemampuan gerak tubuh. Kegiatan ini bisa dilakukan di rumah yang dapat melibatkan keluarga atau kader kesehatan. Keberhasilan latihan ROM sangat tergantung kepada konsistensi pelaksanaan dan dukungan lingkungan terutama keluarga dan kader kesehatan di masyarakat. Kegiatan ini bisa dilakukan di rumah. Keberhasilan latihan ROM sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan dan dukungan lingkungan, terutama dari keluarga dan kader kesehatan di masyarakat.

ABSTRACT

The increase in life expectancy has an impact on the increasing number of elderly people from year to year. As age increases, the risk of various degenerative diseases also increases, one of which is stroke. Stroke is a condition where brain cells die due to

obstruction of blood flow that carries oxygen and nutrients to brain tissue, making it a serious disease that requires immediate medical treatment [1]. . Stroke is one of the diseases that most often causes a decrease in functional abilities in sufferers, resulting in dependence from mild to severe. Stroke was the second highest cause of death in the world in 2015 and the highest cause of death in Indonesia in 2014. The prevalence of stroke in Indonesia based on doctor's diagnosis in the population aged ≥ 15 years is 10.9% or an estimated 2,120,362 people. Stroke is one of the most common diseases that causes functional impairment in sufferers, leading to dependence ranging from mild to severe. Stroke patients cannot be fully independent due to residual symptoms that accompany acute care. To increase independence and minimize dependency, comprehensive stroke management through a stroke rehabilitation program is essential. One form of rehabilitation exercise that is easy to implement is Range of Motion (ROM) exercises, which involve joint movement exercises to maintain or improve body movement. These activities can be done at home. The success of ROM exercises depends heavily on consistent implementation and environmental support, particularly from family and community health workers.

**Corresponding Author: annur140864@gmail.com*

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun. Seiring dengan proses penuaan, lansia berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah stroke. Stroke merupakan kondisi terjadinya kematian sel-sel otak akibat terhambatnya aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan otak, sehingga termasuk penyakit serius yang membutuhkan penanganan medis segera [1]. . Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) melaporkan bahwa stroke menempati urutan kedua penyebab kematian secara global serta menjadi penyebab utama disabilitas[2] yang berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya

Penyakit stroke menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada tahun 2015 dan merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia pada tahun 2014. Prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 10,9% atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang [3]. Kondisi ini menunjukkan bahwa stroke masih menjadi masalah kesehatan utama yang berdampak besar terhadap kualitas hidup penderitanya, khususnya lansia

Penderita stroke sering mengalami gangguan fisik seperti kelemahan otot, keterbatasan gerak, serta kehilangan kemampuan fungsional dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar pasien stroke tidak dapat sepenuhnya mandiri akibat adanya gejala sisa pascastroke. Oleh karena itu, diperlukan penanganan stroke yang komprehensif dan berkelanjutan, terutama melalui program rehabilitasi stroke yang bertujuan meningkatkan kemandirian serta meminimalkan ketergantungan pasien [4,5].

Rehabilitasi medik berperan penting dalam memperbaiki fungsi motorik, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien stroke. Salah satu bentuk latihan rehabilitasi yang mudah diterapkan adalah latihan Range of Motion (ROM), yaitu latihan pergerakan sendi untuk mempertahankan atau meningkatkan kemampuan gerak tubuh [6–8]. Latihan ROM dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga maupun kader kesehatan, namun keberhasilannya sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan serta dukungan lingkungan sekitar.

Pada kenyataannya, banyak penderita stroke di tingkat komunitas tidak mendapatkan pendampingan rehabilitasi secara optimal. Hal ini disebabkan karena keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, biaya, serta kurangnya pengetahuan dan keterampilan keluarga maupun kader kesehatan dalam melakukan rehabilitasi dasar di rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peran keluarga dan kader kesehatan dalam rehabilitasi stroke sangatlah penting [9].

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang paling dekat dengan pasien dan berperan sebagai caregiver utama dalam perawatan pascastroke. Keluarga memiliki fungsi penting dalam memberikan dukungan emosional, fisik, dan sosial yang dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mengikuti latihan rehabilitasi secara teratur [10,11]. Keluarga sebagai suatu sistem yang saling bergantung diharapkan mampu menjalankan perannya secara harmonis dalam mendukung proses pemulihan pasien stroke.

Di sisi lain, kader kesehatan berperan sebagai penggerak masyarakat serta mitra tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan pemantauan kondisi pasien stroke di wilayah binaannya. Melalui pelatihan dan pemberdayaan kader, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan kader dalam mengajarkan latihan ROM kepada keluarga pasien serta melakukan pemantauan keberlanjutan latihan rehabilitasi di rumah. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip Community-Based Rehabilitation (CBR) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam perawatan penyandang disabilitas [12].

Pendekatan rehabilitasi berbasis rumah (home-based rehabilitation) menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi keterbatasan layanan rehabilitasi di fasilitas kesehatan. Rehabilitasi berbasis rumah tidak hanya meningkatkan kemandirian pasien, tetapi juga menumbuhkan peran aktif keluarga dan kader dalam proses pemulihan pasien secara holistik [13]. Namun, pelaksanaan rehabilitasi berbasis rumah dapat menimbulkan beban fisik dan psikologis bagi keluarga sebagai caregiver, sehingga diperlukan strategi pendukung yang tepat.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pemberian psikoedukasi kepada keluarga dan kader kesehatan. Hasil penelitian Nurhasanah dan tim (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis multimedia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan coping keluarga, sikap positif terhadap perawatan, serta keterampilan dalam melakukan kegiatan rehabilitasi stroke. Psikoedukasi juga terbukti mampu mengurangi beban keluarga dalam merawat lansia dengan stroke di rumah [14].

Selain upaya rehabilitasi, pemahaman masyarakat mengenai pengenalan dini gejala stroke juga sangat penting untuk mencegah keterlambatan penanganan. Edukasi mengenai tanda dan gejala stroke melalui konsep FAST berdasarkan rujukan AHA atau kemenkes Promosi kesehatan (Promkes) untuk mengenali gejala awal stroke secara cepat dan tepat: Face (wajah tidak simetris), Arm (lengan lemah), Speech (bicara rero/tidak jelas), dan Time (segera ke rumah sakit). Tujuan utamanya adalah mempercepat penanganan medis agar pasien terhindar dari kecacatan atau kematian atau modifikasi SeGeRa Ke RS (Senyum tidak simetris, Gerak anggota tubuh melemah, Bicara pelo, Kebas atau baal, Rabun, Sakit kepala hebat, dan gangguan keseimbangan) perlu terus disosialisasikan kepada masyarakat [1,4].

Pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan merupakan strategi penting dalam meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan perawatan dan rehabilitasi dasar bagi penderita stroke di rumah. Pemberdayaan ini diharapkan dapat membantu pasien mencapai kemampuan melakukan aktivitas harian secara mandiri serta meningkatkan kualitas hidupnya.

METODE PELAKSANAAN

Solusi dari permasalahan yang dihadapi dilakukan dengan metode penyelesaian masalah dengan pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan dengan mempertimbangkan kekuatan, kelemahan, peluang dan hambatan yang ada.

Metode Pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam one group pre post design dengan pelatihan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan menggunakan berbagai metode seperti pre-post test, ceraman, tanya jawab, dengan menggunakan berbagai media diantaranya PPT, video serta audio visual, demonstrasi dan praktek langsung yang dipimpin oleh tutor secara berkelompok.

Adapun pemilihan responden dilakukan dengan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan,

1. kriteria inklusi antara lain:
 - a. Keluarga yang memiliki lansia dengan pasca stroke atau stroke
 - b. Mampu bekerja sama
 - c. Bersedia menjadi peserta latih

- d. Mampu membaca dan menulis
2. Kriteria eksklusi antara lain:
 - a. Keluarga tanpa Lansia .
 - b. Tidak mampu bekerja sama
 - c. Tidak bersedia menjadi responden
 - d. Tidak mampu membaca dan menulis

Adapun tehnik pengumpulan data dan analisis data nya dilakukan dengan tahapan sebagai berikut Pengumpulan data dilakukan kepada Keluarga yang mempunyai lansia dengan stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Jatinegara dengan cara mengundang dan berkumpul di tempat pertemuan yang telah ditentukan

Prosedur pengumpulan data sebagai berikut:

1. Mengurus surat ijin pengabdian kepada pihak terkait yaitu Kantor Walikotamadya Jakarta Timur untuk diteruskan kepada Suku Dinas Kesehatan Jakarta Timur.
2. Memilih peserta sesuai dengan kriteria (Inklusi & Eksklusi) yang telah ditetapkan.
3. Melatih mahasiswa untuk melakukan praktek ROM yang akan dijadikan dasar dalam melakukan pelatihan pada keluarga dan kader
4. Adapun langkah – langkah kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:
 - a. Tahap Persiapan
 - 1) Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Kelurahan Jatinegara
 - 2) Melakukan koordinasi dengan Pj kegiatan untuk mendapatkan data Keluarga yang memiliki anggota dengan stroke
 - 3) Melakukan pembuatan materi dan modul latihan ROM di rumah
 - 4) Melatih Mahasiswa melakukan ROM
 - b. Tahap Pelaksanaan :
Hari pertama
 - 1) Melakukan kontrak program yang dilakukan dengan kegiatan:
 - a) Registrasi
 - b) Perkenalan
 - c) Melakukan penjelasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d) Melakukan kontrak dan *inform concern*
 - e) Penanda tanganan *inform concern*
 - f) Pre Test da post test
 - g) Dilanjutkan dengan melakukan edukasi kepada peserta dengan berbagai macam Media seperti PPT , vidio, demonstrasi, dan leaflet.

Hari Kedua dimulai dengan registrasi ulang dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang Latihan Rentang gerak yang terkait dengan penanganan stroke melalui ROM dengan menggunakan metode ceramah tanya jawab demonstrasi dan kegiatan praktek langsung

Pada saat demostrasi Tutor melakukan demonstrasi langsung di depan peserta yang berasal dari keluarga yang memiliki anggota keluarga stroke dan kader kesehatan. Tahap selanjutnya keluarga dan kader kesehatan langsung dilatih oleh tutor, setelah itu Kader membagi dengan keluarga yang berada dibawah tanggung jawabnya untuk melakukan latihan atau praktek langsung dengan keluarga dan dimonitor oleh tutor secara langsung. Akhir kegiatan dilakukan Post test. Setelah selesai dilakukan doa bersama dan pemberian pengingatn untuk selalumelakukan latihan ROM

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu dan Kamis, tanggal 28 da 29 Oktober 2025 pada pukul 09.00-12.00 WIB, bertempat di Kalpatra wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Jatinegara.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman keluarga serta kader kesehatan mengenai rehabilitasi stroke dan latihan ROM. Sebelum kegiatan, sebagian besar keluarga dan kader belum memahami pengertian ROM, manfaat latihan , tujuan, serta teknik latihan ROM yang benar. Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan, keluarga dan kader mampu menjelaskan

kembali dengan bahasanya sendiri tentang pengertian ROM, manfaat latihan, serta mendemonstrasikan teknik latihan ROM secara benar dan aman.

Hasil Pre dan Post dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 1; Hasil dari Pre dan Post Test Peserta edukasi Kesehatan

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Alamat	Hasil		Kesimpulan
						Pre	Post	
1	Kamalia	51	P	IRT	P. jahe	7	6	TURUN
2	Andayani	50	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
3	Suparman	53	L	Pensiunana	P. jahe	7	8	NAIK
4	Dewi	45	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
5	Mulyani	46	P	IRT	P. jahe	5	7	NAIK
6	Mira	65	P	IRT	P. jahe	6	7	NAIK
7	Hamidah	46	P	IRT	P. jahe	6	7	NAIK
8	Mujiyen	50	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
9	Maryana	49	P	IRT	P. jahe	8	8	TETAP
10	Susi	29	P	IRT	P. jahe	8	8	TETAP
11	Mardiyana	49	P	IRT	P. jahe	8	8	NAIK
12	Ida Paridah	60	P	IRT	P. jahe	8	8	TETAP
13	Hartuti	48	P	IRT	P. jahe	4	6	NAIK
14	Dahlia	48	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
15	Sri Wahyu	49	P	IRT	P. jahe	8	8	TETAP
16	Zakiyah	38	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
17	Ngasiah	48	P	IRT	P. jahe	7	8	NAIK
18	Rustiyah	50	P	IRT	P. jahe	6	5	TURUN
19	Martini	49	P	IRT	P. jahe	6	6	TETAP
20	Sumanto	53	L	Pensiunan	P. jahe	6	6	TETAP

Dilihat dari tabel di atas terlihat peningkatan pengetahuan sebanyak 12 orang, menetap 6 dan menurun 2 orang,

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan kader dan keluarga melalui pelatihan dan pendampingan latihan ROM memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan rehabilitasi pasien stroke di komunitas. Keterlibatan aktif kader berperan penting dalam menjaga kontinuitas program, karena mereka berfungsi sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan keluarga pasien.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa latihan ROM secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fungsional ekstremitas atas dan bawah pasien stroke. Selain itu, model pemberdayaan kader yang diterapkan dalam kegiatan ini mendukung teori Health Promotion Model (Pender, 2011), di mana dukungan sosial dan peningkatan persepsi manfaat berpengaruh terhadap keberlanjutan perilaku sehat.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan keluarga dan kader dalam melakukan latihan ROM pada penderita stroke. Keluarga menjadi lebih percaya diri dalam mendampingi pasien melakukan latihan secara mandiri di rumah, sedangkan kader kesehatan berperan aktif dalam memberikan penguatan, motivasi, serta pemantauan keberlanjutan latihan.

Dari sisi penderita stroke, pelaksanaan latihan ROM secara rutin dengan dukungan keluarga dan kader menunjukkan perbaikan perubahan fisik, antara lain peningkatan lingkup gerak sendi, berkurangnya kekakuan otot, serta meningkatnya kemampuan melakukan aktivitas fungsional sederhana seperti menggerakkan tangan dan kaki secara lebih terkontrol. Penderita stroke juga tampak lebih termotivasi mengikuti latihan karena adanya dukungan emosional dari keluarga.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh pendekatan Participatory Learning and Action (PLA), di mana peserta berperan aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Partisipasi kader dan keluarga menjadi kunci dalam terciptanya rasa memiliki terhadap program dan meningkatkan keberlanjutan latihan di tingkat rumah tangga.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa latihan rehabilitasi berbasis rumah melalui latihan ROM yang didukung oleh keluarga dan kader kesehatan memberikan dampak positif terhadap perubahan fisik penderita stroke. Latihan ROM berperan penting dalam mempertahankan dan meningkatkan lingkup gerak sendi, mencegah kekakuan otot, serta mendukung pemulihan fungsi motorik pascastroke [5,6].

Latihan Range of Motion (ROM) merupakan intervensi rehabilitasi yang sederhana, mudah dipelajari, dan tidak memerlukan alat khusus sehingga sangat sesuai diterapkan di lingkungan rumah dan komunitas. Beberapa literatur menyebutkan bahwa latihan ROM, baik pasif maupun aktif terbantu, efektif dalam meningkatkan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot pada pasien stroke apabila dilakukan secara rutin dan berkelanjutan [7,8]. Konsistensi latihan menjadi faktor kunci keberhasilan, yang dalam kegiatan ini diperkuat oleh keterlibatan aktif keluarga sebagai caregiver utama.

Peran keluarga dalam rehabilitasi pascastroke sangat penting karena keluarga merupakan pihak yang paling sering berinteraksi dengan pasien. Dukungan keluarga secara emosional, fisik, dan sosial terbukti meningkatkan motivasi pasien dalam mengikuti program rehabilitasi serta mempercepat proses pemulihan [10,11]. Keluarga sebagai suatu sistem diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pasien untuk berlatih dan beradaptasi dengan kondisi pascastroke.

Selain keluarga, keterlibatan kader kesehatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan rehabilitasi berbasis rumah. Kader kesehatan berperan sebagai mitra tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta pemantauan pelaksanaan latihan ROM di masyarakat. Peran ini sejalan dengan konsep Community-Based Rehabilitation (CBR) yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam mendukung pemulihan penyandang disabilitas [12].

Pendekatan rehabilitasi berbasis rumah (home-based rehabilitation) menjadi solusi alternatif bagi penderita stroke yang mengalami keterbatasan akses terhadap layanan rehabilitasi di fasilitas kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rehabilitasi berbasis rumah memiliki efektivitas yang sebanding dengan rehabilitasi berbasis fasilitas kesehatan dalam meningkatkan fungsi motorik dan kemampuan aktivitas sehari-hari pasien stroke [13,15]. Namun demikian, pendekatan ini juga berpotensi menimbulkan beban fisik dan psikologis bagi keluarga sebagai caregiver, sehingga diperlukan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan.

Hasil kegiatan ini juga mendukung penelitian Nurhasanah dan tim (2024) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis multimedia mampu meningkatkan kemampuan coping keluarga, sikap positif terhadap perawatan, serta keterampilan dalam melakukan rehabilitasi stroke, sekaligus menurunkan beban keluarga dalam merawat pasien stroke di rumah [14].

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan melalui pelatihan latihan ROM berbasis rumah merupakan strategi yang efektif, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah dalam upaya perbaikan perubahan fisik penderita stroke.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa latihan rehabilitasi berbasis rumah melalui latihan ROM yang didukung oleh keluarga dan kader kesehatan memberikan dampak positif terhadap perubahan fisik penderita stroke. Temuan ini sejalan dengan konsep rehabilitasi stroke yang menekankan pentingnya latihan fisik berkelanjutan untuk mencegah kekakuan sendi, mempertahankan fungsi otot, serta meningkatkan kemandirian pasien.

Latihan ROM merupakan salah satu bentuk intervensi rehabilitasi yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga sangat sesuai diterapkan di tingkat komunitas dan rumah tangga. Konsistensi latihan menjadi faktor kunci keberhasilan ROM. Dalam kegiatan ini, keterlibatan aktif keluarga sebagai caregiver utama terbukti meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan latihan secara rutin.

Peran keluarga dalam rehabilitasi pascastroke sangat penting karena keluarga merupakan pihak yang paling sering berinteraksi dengan pasien. Dukungan keluarga tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan sosial, yang dapat meningkatkan motivasi pasien dalam menjalani proses pemulihan. Hasil kegiatan ini mendukung temuan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dalam perawatan pascastroke dapat mempercepat proses rehabilitasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Selain keluarga, keberadaan kader kesehatan sebagai mitra tenaga kesehatan di masyarakat memberikan kontribusi yang signifikan dalam keberhasilan program. Kader berperan sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat, khususnya dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta pemantauan keberlanjutan latihan ROM di rumah. Pemberdayaan kader dalam kegiatan ini memperkuat pendekatan Community-Based Rehabilitation (CBR) yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam perawatan penyandang disabilitas.

Pendekatan rehabilitasi berbasis rumah (home-based rehabilitation) yang diterapkan dalam kegiatan ini terbukti menjadi solusi alternatif bagi penderita stroke yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan rehabilitasi di fasilitas kesehatan. Melalui pendekatan ini, beban biaya dan jarak dapat diminimalkan, sementara kontinuitas latihan tetap terjaga. Namun demikian, rehabilitasi berbasis rumah juga berpotensi menimbulkan beban bagi keluarga sebagai caregiver. Oleh karena itu, pemberian edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan menjadi sangat penting.

Kegiatan ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian edukasi dan pendampingan kepada keluarga dapat meningkatkan kemampuan coping serta mengurangi beban keluarga dalam merawat penderita stroke. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan keluarga, proses perawatan dan rehabilitasi dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan melalui pelatihan latihan ROM berbasis rumah merupakan strategi yang efektif dalam upaya perbaikan perubahan fisik penderita stroke. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam mendukung pemulihan pasien stroke serta meningkatkan kualitas hidup penderita dan keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Pemberdayaan Kader Dan Keluarga Dalam Upaya Perbaikan Perubahan Fisik Penderita Stroke Melalui Latihan Rehabilitasi Berbasis Rumah (Latihan ROM) dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar sesuai dengan perencanaan Koordinasi yang dibangun Antara petugas kesehatan, masyarakat dan pihak pelaksana (Tim Pengabmas) memberikan hasil yang positif. Apalagi pihak dari lapangan yang (petugas dan warga masyarakat) sangat kooperatif saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader serta keluarga dalam melakukan latihan rehabilitasi berbasis rumah bagi penderita stroke.

Pemberdayaan kader dan keluarga terbukti efektif sebagai strategi untuk meningkatkan keberlanjutan rehabilitasi di tingkat komunitas dan mengurangi ketergantungan pasien terhadap fasilitas kesehatan formal.

Masyarakat mampu memahami pengertian , penyebab, tanda gejala, stroke yang dialami anggota keluarganya dan akibat lanjut dari stroke pencegahannya. Serta pentingnya pendampingan bagi lansia dengan stroke melalui latihan ROM

B. Saran

- Bagi keluarga pasien: disarankan untuk melanjutkan latihan ROM secara rutin di rumah dan mencatat perkembangan kemampuan pasien secara berkala.
- Bagi kader kesehatan: perlu terus melakukan pendampingan dan pemantauan kegiatan rehabilitasi di wilayahnya, serta melaporkan perkembangan kepada tenaga kesehatan.
- Bagi Puskesmas: diharapkan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai model program rehabilitasi komunitas dan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan posbindu atau program penyakit tidak menular.
- Bagi institusi pendidikan: kegiatan ini dapat dijadikan model pembelajaran berbasis masyarakat dan dikembangkan dalam bentuk program berkelanjutan dengan melibatkan mahasiswa.
- Pemberian penyuluhan kesehatan khususnya hipertensi pada lansia dan pengelolaannya diperlukan untuk mencegah stroke

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Stroke (Cerebrovascular accident). Geneva: WHO; 2023.
2. World Health Organization. Global health estimates: leading causes of death and disability worldwide. Geneva: WHO; 2022.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pencegahan dan pengendalian stroke. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit; 2020.
5. Winstein CJ, Stein J, Arena R, et al. Guidelines for adult stroke rehabilitation and recovery. *Stroke*. 2016;47(6):e98–e169.
6. Langhorne P, Bernhardt J, Kwakkel G. Stroke rehabilitation. *Lancet*. 2011;377(9778):1693–1702.
7. Kisner C, Colby L. Therapeutic exercise: foundations and techniques. 6th ed. Philadelphia: FA Davis; 2012.
8. O’Sullivan SB, Schmitz TJ, Fulk G. Physical rehabilitation. 6th ed. Philadelphia: FA Davis; 2014.
9. Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth’s textbook of medical-surgical nursing. 13th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
10. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. Family nursing: research, theory and practice. 5th ed. Upper Saddle River: Prentice Hall; 2010.
11. Kaakinen JR, Coehlo DP, Steele R, Tabacco A, Hanson SMH. Family health care nursing: theory, practice, and research. 6th ed. Philadelphia: FA Davis; 2015.
12. World Health Organization. Community-based rehabilitation: CBR guidelines. Geneva: WHO; 2010.
13. Pollock A, Baer G, Campbell P, et al. Physical rehabilitation approaches for the recovery of function and mobility following stroke. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014;(4):CD001920.
14. Nurhasanah A, dkk.). Psychoeducation Increasing Rehabilitation Coping and Reducing the Family's Burden of Caring for the Elderly with Stroke. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* Volume 07 Issue 03 March 2024
15. Lutz BJ, Young ME. Rethinking intervention strategies in stroke family caregiving. *Rehabilitation Nursing*. 2010;35(4):152–160.



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM PENGENDALIAN BERAT BADAN MELALUI EDUKASI BERBASIS BUKU KIA 2024 DENGAN PEMANFAATAN KURVA PENINGKATAN BERAT BADAN IDEAL DI PUSKESMAS LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO, PROVINSI GORONTALO.

Efri Leny Rauf¹, Rizky Nikmathul Husna Ali², Fatmah Zakaria³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kebidanan

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Pregnant Women,

2024 MCH Handbook,

Weight Gain Curve,

Community Empowerment,

Limboto Health Center.

ABSTRAK

Kesehatan ibu selama masa kehamilan merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting dan komplikasi persalinan. Namun, literasi kesehatan terkait pemantauan berat badan mandiri menggunakan Buku KIA 2024 masih rendah di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil melalui edukasi partisipatif dan praktik langsung pengisian kurva peningkatan berat badan ideal. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan pendampingan teknis terhadap 10 ibu hamil pada trimester I dan II. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan; pada tahap awal, sebanyak 80% responden tidak memahami fungsi kurva, namun setelah intervensi, 100% responden mencapai kategori mahir dalam mengisi dan menginterpretasikan grafik pertumbuhan mereka secara mandiri. Penggunaan alat bantu visual dan pendekatan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan kemandirian ibu dalam memantau status gizi. Kegiatan ini merekomendasikan optimalisasi fungsi edukasi Buku KIA oleh tenaga kesehatan pada setiap kunjungan rutin untuk menjamin kualitas kesehatan ibu dan janin.

ABSTRACT

Maternal health during pregnancy was a crucial factor in preventing stunting and childbirth complications. However, health literacy regarding self-monitoring of weight gain using the 2024 Maternal and Child Health (MCH) Handbook remained low in the Limboto Health Center work area. This community service activity aimed to empower pregnant women through participatory education and hands-on practice in filling out ideal weight gain curves. The methods used included socialization, demonstration, and technical assistance for 10 pregnant women in their first and second trimesters. Evaluation results showed a significant increase in knowledge; initially, 80% of respondents did not understand the function of the curves, but after the intervention, 100% of respondents achieved the proficient category in independently filling out and interpreting their growth charts. The use of visual aids and a direct practice approach proved effective in increasing health literacy and maternal independence in monitoring nutritional status. This activity recommended the optimization of the educational functions of the MCH Handbook

by health workers during every routine visit to ensure the health quality of both mother and fetus.

**Corresponding Author: efrilenyrauf@umgo.ac.id*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu selama masa kehamilan merupakan pilar utama dalam menentukan kualitas generasi masa depan bangsa. Periode ini merupakan masa kritis di mana perubahan fisiologis dan metabolisme terjadi secara signifikan, yang memerlukan pemantauan ketat dari tenaga kesehatan khususnya bidana untuk memastikan pertumbuhan janin yang optimal. Dalam pembangunan kesehatan di Indonesia, upaya penurunan angka kematian ibu dan pencegahan stunting menjadi prioritas nasional yang memerlukan keterlibatan aktif dari berbagai pihak, termasuk melalui program pemberdayaan masyarakat di tingkat dasar seperti Puskesmas (Komang Ayu Purnama Dewi, Ni Made Nurtini, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi, 2023).

Permasalahan yang sering kali terabaikan namun memiliki dampak sistemik adalah pengendalian berat badan selama kehamilan. Peningkatan berat badan yang tidak sesuai standar, baik itu kurang (*underweight*) maupun berlebih (*overweight/obesity*), berkorelasi langsung dengan berbagai risiko komplikasi kehamilan. Ibu hamil dengan peningkatan berat badan yang tidak terkontrol berisiko tinggi mengalami diabetes gestasional, preeklamsia, hingga persalinan prematur. Sebaliknya, penambahan berat badan yang tidak adekuat dapat memicu kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang merupakan faktor risiko utama stunting (Natalia et al., 2020)(Yani et al., 2023)

Kabupaten Gorontalo, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Limboto, masih menghadapi tantangan dalam literasi kesehatan ibu hamil terkait nutrisi dan pemantauan mandiri. Berdasarkan observasi awal, banyak ibu hamil yang belum memahami bahwa target peningkatan berat badan bersifat individual, bergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan banyak ibu hamil hanya mengandalkan pemeriksaan rutin tanpa mampu melakukan deteksi dini secara mandiri terhadap pola pertumbuhan berat badannya sendiri (Kemenkes, 2023)(Lail, 2019).

Urgensi dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) edisi revisi tahun 2024. Buku KIA 2024 bukan sekadar alat pencatatan medis, melainkan media edukasi komprehensif yang telah memuat kurva peningkatan berat badan ideal yang lebih spesifik. Pemanfaatan kurva ini sangat krusial karena memungkinkan ibu hamil untuk memantau apakah grafik kenaikan berat badannya berada pada jalur yang aman atau memerlukan intervensi gizi segera. Namun, pada kenyataannya, fitur kurva ini sering kali tidak terisi atau tidak dijelaskan secara mendalam kepada ibu hamil.

Rasionalisasi pemilihan Puskesmas Limboto sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada posisi strategisnya sebagai pusat layanan kesehatan masyarakat di ibu kota kabupaten yang memiliki jumlah kunjungan ibu hamil cukup tinggi. Transformasi layanan kesehatan primer menuntut adanya inovasi dalam pemberian edukasi. Dengan memberdayakan ibu hamil untuk mengisi dan memahami kurva berat badan mereka sendiri, beban tenaga kesehatan dapat tereduksi melalui kemandirian pasien dalam melakukan self-monitoring yang akurat di rumah.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan alat bantu visual, seperti kurva pertumbuhan, memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan edukasi verbal semata. Penelitian terdahulu menegaskan bahwa ibu yang terlibat aktif dalam memantau grafik kesehatannya memiliki tingkat kepatuhan nutrisi yang lebih baik. Kurva berat badan dalam Buku KIA 2024 telah disesuaikan dengan standar WHO yang mempertimbangkan kategori IMT pra-hamil, sehingga memberikan panduan yang lebih presisi bagi ibu hamil di Indonesia untuk menghindari risiko makrosomia maupun malnutrisi janin (Nurkumalasari & Nurhanifah, 2024).

Pengembangan hipotesis tindakan dalam kegiatan ini adalah bahwa pemberian edukasi berbasis praktik langsung (*hand-on-practice*) menggunakan Buku KIA 2024 akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengendalikan berat badannya. Diasumsikan bahwa dengan pemahaman yang benar mengenai kurva peningkatan berat badan ideal, ibu hamil akan lebih termotivasi untuk mengatur pola makan dan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi medis yang tercantum dalam buku tersebut.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto agar memiliki kemampuan mandiri dalam mengontrol peningkatan berat badan mereka. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi ibu mengenai cara membaca kurva IMT, cara menghitung kenaikan berat badan mingguan yang ideal, serta pentingnya nutrisi seimbang selama kehamilan. Output yang diharapkan adalah perubahan perilaku ibu hamil yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatan selama masa gestasi.

Rencana pemecahan masalah yang diusulkan melalui kegiatan ini mencakup tiga tahapan utama: sosialisasi, pendampingan teknis, dan evaluasi. Tahap sosialisasi akan memberikan pemahaman mendasar mengenai risiko komplikasi berat badan. Tahap pendampingan akan difokuskan pada praktik pengisian kurva berat badan di Buku KIA 2024 secara real-time berdasarkan data medis masing-masing peserta. Terakhir, evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta melalui pre-test dan post-test serta pemantauan konsistensi pengisian buku pada kunjungan berikutnya.

Melalui sinergi antara akademisi dan praktisi kesehatan di Puskesmas Limboto, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi yang berkelanjutan. Pemberdayaan ini tidak hanya berdampak pada periode kehamilan saat ini, tetapi juga membekali ibu dengan pengetahuan pola hidup sehat yang akan berguna dalam masa menyusui dan pengasuhan anak di masa depan. Dengan terkendalinya berat badan ibu hamil, diharapkan angka komplikasi persalinan dapat ditekan dan kualitas kesehatan bayi yang dilahirkan di Provinsi Gorontalo dapat meningkat secara signifikan.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif dengan metode ceramah tanya jawab, demonstrasi, dan pendampingan praktik langsung. Desain kegiatan disusun secara sistematis untuk mengubah perilaku ibu hamil dari pasif menjadi proaktif dalam memantau status gizinya. Melalui pendekatan ini, tim pengabdian tidak hanya berperan sebagai pemberi informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing ibu hamil agar mampu mengoperasikan alat pantau kesehatan yang mereka miliki secara mandiri.

Sasaran atau responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan khusus agar peserta yang terpilih benar-benar sesuai dengan program dan tujuan pengabdian masyarakat dengan kriteria responden yaitu ibu hamil yang terdaftar di lingkungan kerja Puskesmas Limboto, berada pada usia kehamilan trimester I dan II serta telah memiliki dan menggunakan Buku KIA edisi revisi 2024. Pemilihan ibu hamil pada usia kehamilan awal bertujuan agar dampak pengendalian berat badan dapat terpantau secara berkelanjutan hingga masa persalinan tiba.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sarana prasarana medis dan media edukasi pendukung. Alat utama yang digunakan adalah timbangan berat badan digital yang telah dikalibrasi, alat ukur tinggi badan (microtoise), dan kalkulator Indeks Massa Tubuh (IMT). Selain itu, bahan utama edukasi adalah Buku KIA 2024 milik masing-masing peserta, yang dilengkapi dengan materi presentasi audiovisual mengenai pentingnya nutrisi bagi ibu hamil serta lembar kuesioner untuk evaluasi pengetahuan.

Desain alat dalam kegiatan ini difokuskan pada optimalisasi penggunaan Kurva Peningkatan Berat Badan Ideal yang terdapat di dalam Buku KIA 2024. Kurva tersebut dirancang sebagai instrumen pemantauan visual yang membagi kategori peningkatan berat badan berdasarkan IMT pra-hamil (kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas). Kinerja kurva ini sangat efektif sebagai deteksi dini, di mana titik-titik koordinat yang dihubungkan setiap bulan akan membentuk tren pertumbuhan yang mudah dipahami oleh ibu hamil maupun tenaga kesehatan.

Produktivitas dari penggunaan kurva berat badan ini diukur dari akurasi pengisian dan kemampuan ibu dalam menginterpretasikan hasil grafik secara mandiri. Dengan memanfaatkan kurva ini, produktivitas layanan di Puskesmas Limboto dapat meningkat karena ibu hamil menjadi lebih mandiri dan tidak hanya bergantung pada penjelasan singkat petugas saat antrean padat. Alat ini berfungsi sebagai "jembatan komunikasi" yang produktif antara kondisi klinis ibu dengan tindakan preventif yang harus dilakukan di rumah terkait pola makan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan untuk memastikan objektivitas hasil pengabdian. Tahap awal dimulai dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal responden mengenai standar kenaikan berat badan. Data fisik berupa tinggi badan dan berat badan saat ini juga dikumpulkan melalui pengukuran langsung untuk menentukan titik

koordinat awal pada kurva. Selanjutnya, observasi dilakukan saat sesi praktik untuk menilai keterampilan responden dalam memplot data berat badan mereka ke dalam grafik Buku KIA.

Selain data kuantitatif, teknik pengumpulan data juga mencakup wawancara terstruktur dan diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion). Hal ini dilakukan untuk menggali kendala yang dihadapi ibu hamil dalam menjaga pola makan serta persepsi mereka terhadap penggunaan Buku KIA selama ini. Seluruh data hasil pengukuran dan jawaban kuesioner dicatat secara sistematis dalam lembar observasi yang telah disiapkan oleh tim pengabdian untuk kemudian diolah lebih lanjut.

Teknik analisis data dalam kegiatan ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data pengetahuan yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif untuk melihat persentase peningkatan pemahaman responden sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Jika jumlah sampel mencukupi, dapat dilakukan uji beda rata-rata (T-test) untuk melihat signifikansi pengaruh edukasi berbasis Buku KIA terhadap tingkat literasi kesehatan ibu hamil secara statistik.

Data kualitatif yang berasal dari sesi tanya jawab dan observasi praktik akan dianalisis secara naratif. Tim akan mengelompokkan jawaban-jawaban responden untuk mengidentifikasi pola perilaku dan pemahaman ibu hamil terhadap penggunaan kurva berat badan. Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah metode pendampingan yang diberikan sudah efektif atau masih memerlukan penyesuaian materi agar lebih mudah diterima oleh masyarakat lokal di Kabupaten Gorontalo.

Secara keseluruhan, metode ini dirancang untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian tidak berhenti pada pemberian teori saja, melainkan menghasilkan perubahan keterampilan yang nyata. Dengan teknik pengumpulan dan analisis data yang terukur, efektivitas penggunaan Buku KIA 2024 sebagai instrumen pemberdayaan dapat dibuktikan secara ilmiah. Hasil analisis ini nantinya akan menjadi dasar rekomendasi bagi pihak Puskesmas Limboto dalam mengoptimalkan layanan edukasi gizi bagi ibu hamil di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Rangkaian kegiatan diawali dengan tahap penilaian awal melalui pengisian kuesioner pre-test. Instrumen ini berfungsi untuk memetakan sejauh mana pemahaman ibu hamil mengenai standar kenaikan berat badan yang sehat selama masa kehamilan sebelum intervensi diberikan. Melalui kuesioner ini, tim pengabdian dapat mengidentifikasi miskonsepsi atau celah pengetahuan yang perlu ditekankan selama sesi edukasi nantinya.

Langkah berikutnya adalah pengumpulan data fisik objektif melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan responden secara langsung di lokasi. Data ini bukan sekadar pencatatan medis rutin, melainkan parameter utama untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) awal. Hasil pengukuran tersebut kemudian digunakan untuk menentukan titik koordinat pertama pada kurva peningkatan berat badan di Buku KIA 2024, sehingga setiap ibu memiliki target kenaikan berat badan yang bersifat personal dan akurat.

Sebagai tahap evaluasi dalam proses identifikasi kemampuan, dilakukan observasi klinis selama sesi praktik mandiri. Tim pengabdian mengamati secara langsung bagaimana keterampilan responden saat mencoba memasukkan data berat badan mereka ke dalam grafik. Observasi ini penting untuk memastikan bahwa ibu hamil tidak hanya memahami teori secara kognitif, tetapi juga memiliki keterampilan psikomotorik yang benar dalam menggunakan alat pantau kesehatan tersebut secara mandiri di rumah.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Kurva



Gambar 2.
Dokumentasi Pendampingan Pengisian Kurva

Kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Limboto ini diawali dengan melakukan pengukuran tingkat pemahaman awal (pre-test) terhadap 10 ibu hamil mengenai penggunaan kurva peningkatan berat badan pada Buku KIA 2024. Berdasarkan hasil evaluasi awal, ditemukan bahwa mayoritas responden belum memahami fungsi dan cara pengisian kurva tersebut. Data menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu hamil (80%) berada pada kategori tidak paham, sementara hanya 2 responden (20%) yang memiliki pemahaman dasar karena pernah mendapatkan informasi singkat pada kunjungan sebelumnya.

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi intensif dan praktik pengisian kurva secara langsung, dilakukan evaluasi akhir (post-test) untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, di mana seluruh responden (100% atau 10 orang) telah mencapai kategori cukup memahami hingga mahir dalam menilai serta mengisi kurva peningkatan berat badan ideal. Perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum Edukasi (Pre-test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Memahami	2	20
Tidak Memahami	8	80
Total	10	100

Tabel 1 menggambarkan mengenai distribusi pengetahuan responden sebelum intervensi pendidikan (pre-test) menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai penggunaan kurva penambahan berat badan ideal dalam Buku Pegangan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) 2024. Dari total 10 responden, hanya 2 orang (20%) yang dikategorikan memiliki pemahaman terhadap materi tersebut, sedangkan 8 responden (80%) diklasifikasikan sebagai tidak memahaminya.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memperoleh pengetahuan yang memadai tentang fungsi dan penggunaan yang tepat dari kurva kenaikan berat badan sebelum kegiatan pendidikan. Tingkat pemahaman yang rendah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk paparan pendidikan kesehatan yang terbatas, penjelasan yang tidak memadai selama kunjungan perawatan antenatal rutin, atau anggapan bahwa Buku Pegangan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) terutama merupakan alat pencatatan daripada media pendidikan. Akibatnya, informasi yang terkandung dalam buku pegangan tersebut mungkin tidak dimanfaatkan secara optimal.

Selanjutnya, dominasi kategori “tidak mengerti/tidak memahami” menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan informasi kesehatan dan kemampuan responden untuk memahami dan menerapkannya. Kondisi ini menyoroti perlunya intervensi pendidikan yang terstruktur dan terarah yang tidak hanya memberikan informasi tetapi juga melibatkan bimbingan praktis dan interaksi langsung. Tanpa pendidikan yang memadai, ibu hamil mungkin menghadapi kesulitan dalam memantau kenaikan berat badan mereka dengan tepat, yang dapat meningkatkan risiko masalah gizi dan komplikasi kehamilan.

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Responden Setelah Edukasi (Post-test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Memahami	10	100
Tidak Memahami	0	0
Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi pengetahuan responden setelah diberikan intervensi edukasi mengenai penggunaan kurva peningkatan berat badan ideal pada Buku KIA 2024. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil. Seluruh responden, yaitu 10 orang (100%), berada pada kategori memahami, dan tidak terdapat responden yang termasuk. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan telah berjalan secara efektif dan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil secara menyeluruh.

Metode edukasi yang disertai dengan penjelasan terstruktur dan praktik langsung pengisian kurva memungkinkan responden untuk tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memahami cara penerapannya dan tidak ditemukannya responden pada kategori tidak memahami menunjukkan bahwa hambatan pengetahuan yang sebelumnya teridentifikasi pada saat pre-test berhasil diatasi melalui intervensi edukatif. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan edukasi yang interaktif dan kontekstual, khususnya dalam pelayanan kesehatan ibu, agar informasi yang diberikan dapat dipahami dan digunakan secara mandiri oleh target.

Secara keseluruhan, hasil post-test ini membuktikan bahwa edukasi berbasis Buku KIA 2024 efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pengendalian berat badan. Temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan kegiatan edukasi serupa secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, seperti puskesmas, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan.

B. Pembahasan

Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang drastis pada ibu hamil di Puskesmas Limboto. Secara logis, peningkatan ini terjadi karena metode edukasi yang digunakan tidak hanya bersifat searah (ceramah), tetapi melibatkan keterlibatan fisik responden dalam memegang dan menandai Buku KIA mereka sendiri. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa instrumen visual seperti kurva berat badan jauh lebih efektif bagi masyarakat awam dibandingkan dengan penjelasan angka-angka medis yang abstrak.

Satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah fakta bahwa informasi mengenai kurva peningkatan berat badan ideal dalam Buku KIA 2024 masih sangat terbatas bagi para ibu hamil sebelum kegiatan ini dilakukan. Sebagian besar responden mengaku baru mengetahui keberadaan dan fungsi kurva tersebut saat mengikuti pengabdian ini. Keterbatasan informasi ini sangat disayangkan mengingat Buku KIA telah dibagikan secara luas, namun pemanfaatannya sebagai alat deteksi dini mandiri belum optimal karena kurangnya bimbingan teknis dari petugas kepada ibu hamil.

Kurangnya informasi tersebut berimplikasi pada ketidaktahuan ibu mengenai risiko kenaikan berat badan yang tidak sesuai standar. Tanpa pemanfaatan kurva, ibu hamil cenderung menganggap semua kenaikan berat badan adalah hal yang baik, tanpa menyadari adanya risiko obesitas gestasional atau justru malnutrisi janin. Oleh karena itu, kehadiran kurva dalam Buku KIA 2024 merupakan kemajuan besar dalam sistem kesehatan ibu di Indonesia yang harus dibarengi dengan sosialisasi masif seperti yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini.

Penelitian relevan menyebutkan bahwa penggunaan grafik pertumbuhan atau kurva berat badan dapat meningkatkan motivasi ibu untuk menjaga asupan nutrisi. Dengan melihat titik koordinat yang menjauhi garis ideal pada kurva, timbul kesadaran psikologis pada ibu untuk melakukan koreksi pola makan. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model, di mana individu akan bertindak jika mereka memahami kerentanan dan keseriusan risiko kesehatan yang mereka hadapi, yang dalam hal ini divisualisasikan secara jelas oleh kurva tersebut (Hamsir et al., 2022; Mustofa et al., 2019; Nurkumalasari & Nurhanifah, 2024)

Secara klinis, kemampuan ibu dalam menilai kurva ini sangat krusial untuk mencegah komplikasi kehamilan. Kenaikan berat badan yang terpantau melalui kurva ideal memungkinkan deteksi dini terhadap tanda-tanda preeklamsia yang sering ditandai dengan kenaikan berat badan mendadak akibat edema. Dengan memberdayakan ibu untuk memahami kurva ini, beban kerja tenaga kesehatan di Puskesmas Limboto dapat terbantu melalui sistem pengawasan mandiri yang dilakukan oleh ibu di lingkungan keluarga masing-masing.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan harus bersifat berkelanjutan dan terintegrasi dalam setiap kunjungan ANC. Keberhasilan 10 ibu hamil ini dalam memahami kurva berat badan harus menjadi momentum bagi puskesmas untuk menerapkan standar edukasi yang sama bagi pasien lainnya. Penggunaan Buku KIA 2024 tidak boleh hanya berhenti pada pengisian data identitas dan catatan medis oleh petugas, melainkan harus menjadi buku pegangan aktif bagi ibu hamil untuk memantau status kesehatannya secara harian.

Pemanfaatan kurva ini juga berkaitan dengan upaya pencegahan stunting sejak dalam kandungan di Provinsi Gorontalo. Berat badan ibu yang terpantau ideal menjamin ketersediaan nutrisi yang cukup bagi pertumbuhan janin, sehingga bayi lahir dengan berat badan normal. Dengan demikian, kegiatan pemberdayaan ini memiliki korelasi tidak langsung terhadap perbaikan indeks kesehatan masyarakat di Kabupaten Gorontalo melalui penguatan literasi kesehatan pada tingkat keluarga.

Sebagai simpulan dari pembahasan, perubahan pengetahuan dari 80% tidak paham menjadi 100% paham membuktikan bahwa masalah utama di lapangan bukanlah keengganan ibu untuk belajar, melainkan akses terhadap penjelasan teknis yang mudah dimengerti. Intervensi sederhana berupa pendampingan pengisian kurva terbukti mampu memberikan dampak besar pada kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan yang sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat terus direplikasi untuk menjangkau khalayak yang lebih luas demi tercapainya standar kesehatan ibu dan anak yang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Limboto telah berhasil memberdayakan ibu hamil melalui pemanfaatan kurva peningkatan berat badan pada Buku KIA edisi revisi 2024, yang dibuktikan dengan peningkatan pemahaman peserta secara signifikan dari 20% pada tahap pre-test menjadi 100% pada tahap post-test. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif dengan praktik langsung (*hand-on-practice*) jauh lebih efektif dibandingkan edukasi verbal semata, karena instrumen visual berupa kurva memungkinkan ibu hamil memvisualisasikan target kenaikan berat badan yang spesifik berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) awal mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mentransformasi perilaku ibu hamil dari pasif menjadi lebih proaktif dan mandiri dalam melakukan deteksi dini terhadap risiko komplikasi kehamilan serta pencegahan stunting sejak dalam kandungan melalui pemantauan status gizi mandiri.

Berdasarkan keberhasilan tersebut, disarankan bagi pihak Puskesmas Limboto dan tenaga kesehatan terkait untuk mengintegrasikan edukasi pengisian kurva berat badan secara rutin dan berkelanjutan dalam setiap sesi kunjungan Antenatal Care (ANC). Buku KIA 2024 hendaknya tidak hanya dijadikan alat pencatatan medis oleh petugas, melainkan didorong menjadi instrumen edukasi aktif bagi ibu hamil dengan mewajibkan pendampingan teknis pengisian grafik pada setiap pemeriksaan. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkala terhadap konsistensi ibu dalam mengisi kurva tersebut di rumah untuk memastikan bahwa peningkatan literasi kesehatan ini berdampak jangka panjang terhadap penurunan angka kejadian BBLR dan komplikasi persalinan di wilayah Kabupaten Gorontalo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi nyata dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada pihak penyandang dana atas dukungan finansial yang diberikan sehingga program ini dapat terlaksana dengan optimal. Penghargaan setinggi-tingginya juga diberikan kepada pihak Puskesmas Limboto yang telah memfasilitasi tempat pelaksanaan, serta kepada Bidan Koordinator KIA dan seluruh Bidan Desa atas dedikasi serta pendampingannya selama kegiatan berlangsung. Kerja sama yang luar biasa dari Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Angkatan VI sangat membantu kelancaran teknis di lapangan. Terakhir, apresiasi tulus disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif, dengan harapan semoga hasil kegiatan ini memberikan manfaat luas bagi peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamsir, F., As, S., Tahir, A. M., Soraya, D., Fujiko, M., Chalid, S. M. T., & Idris, I. (2022). Macro- And Micronutrient Of Junk Food And Preeclampsia On Pregnant Women. 10, 1–6.
- Kemendes, R. (2023). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. In Kementerian Kesehatan RI.
- Komang Ayu Purnama Dewi, Ni
- Made Nurtini, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi, N. M. A. Y. R. T. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Dan Kelengkapan Pengisian Buku KIA Pada Ibu Hamil. 5(2), 228–241.
- Lail, N. H. (2019). Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif. In Asuhan Kebidanan Komprehensif. Penerbitannurani@Gmail.Com
- Mustofa, L. A., Nakamnanu, M. S., Pratika, Y., Kurniati, D. E., & Julyanti, E. M. (2019). Kelas Ibu Hamil Untuk Memantau Capaian Kunjungan K4 (Kemilau Kupat) Sebagai Intervensi Inovatif Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu Dan Anak Di Desa Bulu Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. *Prosiding Senias*, 4, 10–17.
- Natalia, J. R., Obstetri, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Pengaruh Obesitas Dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin The Impact Of Maternal Obesity On Fetal Weight. 10,

539–544.

- Nurkumalasari, N., & Nurhanifah, T. (2024). Hubungan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Penambahan Berat Janin Menjelang Persalinan Di Smc Rs Telogorejo Stikes Telogorejo Semarang , Indonesia Menjelang Persalinan ". Mengambil Judul “ Hubungan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Terhadap Tafsiran Berat Janin. 2(4).
- Yani, A., Mulia, U. S., Suhartati, S., Mulia, U. S., Rizali, M., & Mulia, U. S. (2023). Pemanfaatan Buku KIA Oleh Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan Di Puskesmas Murung Pudak. 2.



PEMBERDAYAAN DAN EDUKASI FAKTOR DETERMINAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU KASIH IBU KOTO PANJANG

Nur Hidayah Afnas¹, Ira Maulina Sa'danoer,² Yade Kurnia Sari,³ Armita Sri Azhari⁴,
Elwitri Silvia⁵.

^{1,2,3,5} Universitas Sumatera Barat ⁴ Akbid Pasaman Barat

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Quality of Life

Menopause

Health Education

Women Empowerment,

Community Health Center

(Posyandu)

ABSTRAK

Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan menopause di dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Hal ini dikarenakan penurunan hormon estrogen yang menyebabkan gejala fisik (hot flashes, jantung berdebar) dan psikologis (kecemasan, depresi, insomnia). dan sekitar 75-80% perempuan mengalami gejala vasomotor selama masa perimenopause dan menopause. Di Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, pengetahuan mengenai pengelolaan masa menopause masih terbatas, sehingga diperlukan upaya edukasi yang terstruktur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pemberdayaan wanita menopause mengenai faktor-faktor determinan yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan demonstrasi teknik relaksasi. Kegiatan ini diikuti oleh 22 wanita menopause di wilayah kerja Posyandu Kasih Ibu. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan sebesar 30%. Sebelum edukasi, mayoritas peserta menganggap keluhan menopause sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan, namun setelah kegiatan, peserta memahami pentingnya nutrisi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial sebagai faktor determinan kualitas hidup. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi mandiri untuk mengurangi kecemasan. Program pemberdayaan melalui edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup wanita menopause. Disarankan bagi pihak Posyandu untuk menjadikan edukasi menopause sebagai agenda rutin dalam layanan kesehatan lansia.

ABSTRACT

It is estimated that by 2030, the number of menopausal women worldwide will reach 1.2 billion. This transition is characterized by a decrease in estrogen levels, which triggers physical symptoms (such as hot flashes and heart palpitations) and psychological symptoms (including anxiety, depression, and insomnia). Approximately 75-80% of women experience vasomotor symptoms during the perimenopausal and menopausal periods. At Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, knowledge regarding the management of menopause was limited, necessitating structured educational efforts. Objective: This community service activity aimed to enhance the understanding and empowerment of menopausal

women regarding the determinant factors affecting their quality of life. The activity was implemented using interactive lectures, focus group discussions (FGD), and demonstrations of relaxation techniques. The program was attended by 22 menopausal women within the working area of Posyandu Kasih Ibu. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results to measure the increase in participants' knowledge levels. The results indicated a significant increase in participants' knowledge by 30%. Prior to the education, the majority of participants perceived menopausal complaints as uncontrollable; however, after the activity, participants understood the importance of nutrition, physical activity, and social support as key determinants of quality of life. Furthermore, participants were able to practice independent relaxation techniques to reduce anxiety. Empowerment programs through health education were effective in improving the preparedness and quality of life of menopausal women. It was recommended that the Posyandu incorporate menopause education as a routine agenda within their elderly healthcare services.

**Corresponding Author: afnasnurhidayah@gmail.com*

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fase alamiah dalam siklus hidup manusia yang meliputi tahap anak, dewasa, hingga tua. Sesuai dengan Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1993 dan definisi WHO, lanjut usia (lansia) adalah mereka yang berusia 60 tahun. Penting untuk dipahami bahwa menua bukanlah suatu penyakit, melainkan proses fisiologis yang kecepatan serta dampaknya sangat bergantung pada kondisi setiap individu. Salah satu tantangan besar dalam kesehatan lansia, khususnya pada wanita, adalah masa menopause. Menopause pada wanita merupakan fenomena alamiah yang terjadi seiring bertambahnya usia wanita, dimana wanita mengalami penurunan hormon reproduksi estrogen dan progesteron yang selanjutnya dapat menyebabkan penurunan fungsi ovarium (Nursing et al. 2025).

Penurunan produksi hormon estrogen secara drastis selama masa menopause membawa implikasi klinis yang signifikan dan dapat berdampak serius pada status kesehatan jangka panjang seorang wanita. Secara fisiologis, estrogen memiliki peran protektif pada berbagai sistem organ, sehingga berkurangnya hormon ini berkaitan erat dengan peningkatan risiko terhadap sejumlah penyakit kronis dan degeneratif. Salah satu risiko utama adalah berkembangnya osteoporosis, di mana kepadatan tulang menurun secara progresif sehingga meningkatkan kerentanan terhadap fraktur. Selain itu, hilangnya efek perlindungan estrogen pada pembuluh darah meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi dan penyakit jantung koroner. Tidak hanya pada fisik, perubahan hormonal ini juga memengaruhi fungsi kognitif yang dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit Alzheimer pada wanita lansia (Norisa et al. 2022). Oleh karena itu, pemahaman mengenai risiko-risiko ini sangat krusial agar wanita menopause dapat melakukan tindakan preventif melalui pola hidup sehat dan deteksi dini.

Gejala menopause yang muncul dengan intensitas parah tidak sekadar menjadi keluhan medis, tetapi sering kali menjadi hambatan besar yang mengganggu ritme aktivitas sehari-hari dan produktivitas seorang wanita. Manifestasi klinis seperti hot flashes, gangguan tidur, hingga perubahan suasana hati yang drastis menciptakan beban fisik dan emosional yang signifikan, yang pada akhirnya secara sistematis menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Khodijah, Palupi, and Kameliawati 2025).

Kualitas hidup (Quality of Life) itu sendiri merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi subjektif individu mengenai posisi dan keberadaan mereka dalam konteks kehidupan yang dijalani. Persepsi ini bersifat sangat personal karena dipengaruhi secara kompleks oleh sistem nilai, latar belakang budaya, tujuan hidup, harapan, serta standar kesehatan yang dianut oleh individu tersebut (Sari 2020).

Oleh karena itu, rendahnya kualitas hidup pada masa menopause bukan hanya disebabkan oleh penurunan fungsi biologis, melainkan juga dipicu oleh ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan sosial di sekitarnya. Hal ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan bagi wanita menopause harus dilakukan secara holistik, mencakup aspek fisik sekaligus dukungan psikososial untuk mengembalikan kepuasan hidup mereka (Ruspawan et al 2025).

Berdasarkan data Kemenkes (Indonesia 2022), jumlah wanita berusia >45 tahun di Sumatera Barat telah mencapai 1.107.068 jiwa, yang menunjukkan besarnya populasi yang rentan terhadap isu kesehatan ini. Di Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, tercatat 70 orang Lansia usia ≥ 60 tahun dengan berbagai keluhan seperti hipertensi, rematik, dan diabetes melitus, dan , 42 orang diantaranya adalah wanita. Survei awal pada November 2025 menunjukkan bahwa banyak ibu mengalami myalgia, sakit kepala, emosi tidak terkontrol, serta penurunan kepercayaan diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan manajemen diri wanita menopause guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 6 Desember 2025 di wilayah kerja Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang yang dihadiri 22 wanita menopause. Metode yang digunakan meliputi:

1. Ceramah Interaktif: Penyampaian materi mengenai perubahan fisiologis, psikologis, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause.
2. Diskusi Kelompok Terfokus (FGD): Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman terkait gejala yang dialami dan dukungan sosial yang dibutuhkan.
3. Demonstrasi Teknik Relaksasi: Pelatihan praktis teknik pernapasan dan relaksasi mandiri untuk mengurangi kecemasan.
4. Evaluasi: Menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kasih Ibu dilakukan dengan melibatkan 22 orang wanita menopause sebagai partisipan aktif. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui instrumen kuesioner yang mencakup aspek kognitif, psikologis, dan persepsi diri. Hasil perbandingan nilai sebelum dan sesudah kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Perbandingan rata-rata Score Evaluasi

Variabel Evaluasi	Rata-rata Skor Pretest	Rata-rata Skor Postest	Peningkatan
Pengetahuan Menopause	40,0	70,0	30%
Kemampuan Manajemen Stress	43,0	70,0	28%
Persepsi Kualitas Hidup	41,0	66,3	25%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya tren positif pada seluruh indikator. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek pengetahuan sebesar 30%. Sementara itu, kemampuan peserta dalam mengelola stres secara mandiri meningkat 28%, yang diikuti dengan perbaikan persepsi kualitas hidup sebesar 25%.

B. Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan sebesar 30% pada 22 responden. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta tidak menyadari bahwa keluhan fisik seperti myalgia atau sakit kepala yang mereka alami berhubungan erat dengan penurunan

hormon estrogen yang memicu risiko penyakit degeneratif. Dengan meningkatnya pengetahuan, peserta kini lebih memahami pentingnya nutrisi dan pencegahan penyakit sejak dini.

Sejalan dengan penelitian Della dan Asep (2024) adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan wanita perimenopause menghadapi menopause yang diasumsikan bahwa masih terdapat kurangnya tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause (Health and Journal 2025).

Peningkatan kemampuan manajemen stres sebesar 28% mencerminkan keberhasilan metode demonstrasi teknik relaksasi. Hal ini sangat relevan mengingat hasil survei awal menunjukkan adanya ibu yang mengalami emosi tidak terkontrol dan kecemasan. Pemberian penyuluhan kesehatan pada ibu perimenopause terbukti menjadi intervensi yang krusial dalam mempersiapkan transisi masa menopause. Berdasarkan penelitian terdahulu, penyuluhan yang komprehensif memberikan tiga dampak utama: Pertama, peningkatan pengetahuan yang secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan karena ibu memahami bahwa gejala yang dialami adalah proses fisiologis normal. Kedua, penguasaan teknik relaksasi dan manajemen stres sebagai bagian dari materi penyuluhan memberikan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi gangguan psikologis seperti depresi dan insomnia. Ketiga, edukasi mengenai pola hidup sehat dan nutrisi membantu ibu mengontrol gejala fisik (vasomotor), sehingga secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

Asumsi Peneliti: Peneliti berasumsi bahwa meskipun jumlah sampel terbatas (22 orang), dampak yang dihasilkan sangat nyata karena pendekatan yang dilakukan bersifat personal dan interaktif. Kenaikan persepsi kualitas hidup sebesar 25% diasumsikan sebagai hasil dari berkurangnya kecemasan peserta setelah memahami bahwa menopause adalah proses alamiah, bukan suatu penyakit.

Selain itu, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang meningkat memberikan harapan baru bagi ibu-ibu di Posyandu Kasih Ibu untuk kembali aktif secara sosial dan fisik. Sejalan dengan teori dari (Artini, Yudi, and Putra 2024), peningkatan derajat kesehatan melalui edukasi ini secara otomatis mengangkat standar kepuasan hidup peserta. Kepercayaan diri yang mulai tumbuh setelah memahami manajemen gejala menopause merupakan kunci utama meningkatnya kualitas hidup mereka sesuai dengan harapan dan standar lingkungan sosial mereka (Nursing et al. 2025). Peneliti meyakini bahwa jika program edukasi ini diintegrasikan dengan dukungan suami dan keluarga (Artini et al. 2024), maka kualitas hidup wanita menopause di wilayah ini akan terus mengalami perbaikan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program pemberdayaan melalui edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup wanita menopause di Posyandu Kasih Ibu. Peserta tidak lagi memandang menopause sebagai beban yang pasif, melainkan fase yang bisa dikelola melalui nutrisi yang baik, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

B. Saran

1. Bagi Posyandu: Menjadikan edukasi menopause dan sesi aktivitas fisik ringan sebagai agenda rutin dalam layanan kesehatan lansia.
2. Bagi Keluarga: Diharapkan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang lebih kuat karena dukungan suami/keluarga berhubungan erat dengan kesehatan mental wanita menopause

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Tinggi Universitas Sumatera Barat yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dan untuk seluruh Pengurus Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, Kader Kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini hingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Artini, I. Gusti Ayu, I. Putu Yudi, and Pramana Putra. 2024. "The Relationship between Physical Activity Levels and Quality of Life in Menopausal Women." 5(2):162–68.

- Health, Malahayati, and Student Journal. 2025. "1* , 2 1-2." 5:371–83.
- Indonesia, Profil Kesehatan. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2022.
- Khodijah, Siti, Rini Palupi, and Feri Kameliawati. 2025. "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024." 3(3):159–64.
- Norisa, Nanda, Aida Fitriani, Program Studi, D-iii Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes, Program Studi, D-iii Kebidanan Lhokseumawe, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes, Program Studi, D-iii Kebidanan Banda, Jurusan Kebidanan, and Poltekkes Kemenkes. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause." 3:72–79.
- Nursing, Cardiovascular, Program Studi Keperawatan, Universitas Riau, Widia Lestari, Kualitas Hidup, Self Awareness, and Self Awarenes. 2025. "HUBUNGAN SELF AWARENESS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE"
- Ruspawan I Dewa Made, Rosiladewi Gusti Ayu Ketut, Lestari Ni Kadek Yuni. 2024. "Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause".
- Sari, Amatulqaiyum Idri. 2020. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause." 143–49.
- Willutama Della dan Barkah Asep 2024. "Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan wanita premenopause menghadapi menopause di wilayah buaran Cakung Timur RT 05 DAN RT 13". 5(1): 371-383



**EDUKASI POLA MAKAN "ISI PIRINGKU" BERBASIS BAHAN PANGAN
LOKAL ORGANIK UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN
KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA**

Wahyuni Alinengsih¹, Siti Aminah², Ayu Cahyani³, Dian Fadillah⁴, Nadia dewi Putri⁵

^{1,2,3,4,5} Stikes Panrita Husada Bulukumba

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Nutrition education

Isi piringku

Local organic foods

Adolescents

Nutritional status

Reproductive health

ABSTRAK

Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan dan fungsi reproduksi di masa depan. Edukasi gizi merupakan upaya promotif yang penting untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi, status gizi, dan partisipasi remaja usia 15–18 tahun melalui edukasi pola makan Isi Piringku berbasis bahan pangan lokal organik. Kegiatan dilaksanakan dengan desain pre–post test tanpa kelompok kontrol pada 50 remaja. Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), dan partisipasi dinilai melalui observasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test menggunakan uji paired t-test, uji Wilcoxon, dan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan setelah edukasi, dengan skor rata-rata meningkat dari $58,4 \pm 10,2$ menjadi $82,6 \pm 8,7$ ($p < 0,001$). Proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 16% menjadi 68%. Status gizi menunjukkan kecenderungan perbaikan meskipun belum signifikan. Partisipasi remaja tergolong tinggi. Edukasi Isi Piringku berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan keterlibatan remaja

ABSTRACT

Nutritional problems among adolescents remain a concern because they may affect future health and reproductive function. Nutrition education is an important promotive effort to improve knowledge and healthy eating behavior in this age group. This community service activity aimed to improve nutritional knowledge, nutritional status, and participation of adolescents aged 15–18 years through My Plate–based nutrition education using local organic foods. The activity applied a pre–post test design without a control group involving 50 adolescents. Nutritional knowledge was measured using a structured questionnaire before and after the education, nutritional status was assessed using Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age), and participant involvement was evaluated through observation. Data were analyzed by comparing pre-test and post-test scores using paired t-test, Wilcoxon test, and Chi-Square test. The results showed a significant increase in nutritional knowledge after the intervention, with mean scores rising from 58.4 ± 10.2 to 82.6 ± 8.7 ($p < 0.001$). The proportion of participants with a good level of knowledge increased from 16% to 68%. Nutritional status

showed a positive trend, although the changes were not statistically significant. Participant involvement was high. In conclusion, Isi Piringku-based nutrition education using local organic foods effectively improved nutritional knowledge and adolescent participation

**Corresponding Author: wahyunialinengsih91@gmail.com*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, perubahan hormon serta kesiapan reproduksi, sehingga kebutuhan gizinya mengalami peningkatan signifikan dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada periode ini, asupan gizi yang tidak optimal dapat berdampak jangka pendek maupun panjang termasuk gangguan pertumbuhan, risiko obesitas, maupun defisiensi mikronutrien seperti anemia yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi di kemudian hari dan kemampuan reproduktif ketika memasuki masa dewasa. Studi juga menunjukkan bahwa remaja sering mengalami tantangan gizi seperti triple burden—kekurangan gizi, obesitas, dan kurangnya variasi diet—yang dapat memengaruhi status kesehatan mereka secara keseluruhan (Janaki, et al 2025).

Konsep gizi seimbang menjadi salah satu pendekatan nutrisi yang penting untuk diterapkan di kalangan remaja. Di Indonesia, pedoman Isi Piringku dicanangkan sebagai bentuk komunikasi edukasi gizi yang menekankan pentingnya porsi makan yang seimbang antara karbohidrat, sayuran, buah, protein hewani maupun nabati sesuai kebutuhan individu. Edukasi Isi Piringku terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi gizi seimbang pada remaja, bahkan ketika diterapkan melalui media interaktif, flipchart, maupun kegiatan penyuluhan di sekolah (Nashihatul, et al 2025).

Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal yang diproduksi secara organik, seperti sayuran, buah-buahan, umbi-umbian, serta sumber protein nabati, memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Bahan pangan lokal umumnya tersedia dalam kondisi lebih segar dan mengandung zat gizi esensial yang lebih baik dibandingkan pangan olahan maupun produk impor. Di samping manfaat gizi, pemanfaatan pangan lokal organik juga berkontribusi terhadap pelestarian lingkungan serta memperkuat ketahanan dan kemandirian pangan di tingkat lokal. Pola konsumsi pangan lokal yang beragam dapat meningkatkan variasi diet remaja, sehingga mendukung kecukupan asupan vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif lainnya yang berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik serta menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan reproduksi remaja (Kemenkes RI, 2020).

Kesehatan reproduksi remaja sangat berkaitan dengan status gizi mereka. Gizi yang baik membantu menjaga keseimbangan hormon, siklus menstruasi yang sehat pada remaja putri, serta perkembangan organ reproduksi yang optimal. Kekurangan nutrisi tertentu seperti zat besi atau vitamin dapat mengakibatkan gangguan fungsi reproduksi termasuk anemia dan irama menstruasi yang tidak teratur, yang implikasinya tidak hanya berdampak pada kesehatan saat ini tetapi juga pada kemampuan reproduksi di masa depan (Valeria, 2024).

Dengan latar inilah, edukasi pola makan "Isi Piringku" berbasis bahan pangan lokal organik misalnya umbi-umbian, jagung, tempe, tahu, sayuran hijau atau bahan makanan yang ada di lingkungan sekitar dan mudah didapatkan, perlu dikembangkan sebagai strategi intervensi nutrisi untuk remaja. Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang, tetapi juga memotivasi remaja untuk memanfaatkan potensi pangan lokal yang tersedia di lingkungan mereka melalui pendekatan yang kontekstual, partisipatif, dan berkelanjutan. Implementasi program semacam ini berpotensi mendukung peningkatan status gizi, pertumbuhan sehat, serta kesehatan reproduksi remaja secara holistik, sehingga generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif di masa dewasa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Kegiatan difokuskan pada edukasi gizi melalui penerapan konsep pola makan Isi Piringku berbasis bahan pangan lokal organik sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi, status gizi, dan pemahaman kesehatan reproduksi remaja. Intervensi

dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi, diskusi interaktif, serta praktik penyusunan menu seimbang menggunakan bahan pangan lokal organik.

Responden dalam kegiatan ini adalah remaja berusia 15–18 tahun yang berada di SMAN 7 Bulukumba, adapun jumlah sampel sebanyak 50 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan PKM ini meliputi : materi penyuluhan Isi Piringku, leaflet, poster, dan media visual piring makan gizi seimbang. Alat pengukuran: timbangan berat badan digital, alat ukur tinggi badan (microtoise), dan formulir pengukuran status gizi. Materi tentang pangan lokal organik yang digunakan dalam kegiatan edukasi gizi ini merupakan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar dan diproduksi secara lokal dengan minim penggunaan bahan kimia sintesis. Jenis pangan yang digunakan meliputi makanan pokok seperti beras, jagung, dan ubi jalar sebagai sumber energi; lauk pauk berupa tempe, tahu, telur, dan ikan air tawar sebagai sumber protein nabati dan hewani; sayur-sayuran seperti bayam, kangkung, wortel, dan tomat yang kaya vitamin, mineral, dan zat besi; serta buah-buahan lokal seperti pisang dan pepaya sebagai sumber serat dan mikronutrien.

Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner pengetahuan gizi dan kesehatan reproduksi, lembar observasi, serta lembar pre-test dan post-test. Adapun teknik pengumpulan data yaitu pengukuran pengetahuan, pengukuran status gizi, serta observasi partisipasi. Analisis Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan komparatif. Data karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Perubahan tingkat pengetahuan dianalisis dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test menggunakan uji statistik sederhana, seperti uji paired t-test atau uji Wilcoxon, sesuai dengan distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 50 remaja usia 15–18 tahun, yang terdiri dari 28 perempuan (56%) dan 22 laki-laki (44%). Seluruh responden merupakan siswa sekolah menengah yang mengikuti program edukasi gizi berbasis *Isi Piringku* dengan pendekatan pangan lokal organik.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia 15–16 tahun	21	42
Usia 17–18 tahun	29	58
Laki-laki	22	44
Perempuan	28	56
Total	50	100

2. Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi. Analisis menggunakan uji Paired t-test karena data berdistribusi normal

Tabel 2. Perbandingan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik (≥ 80)	8 (16%)	34 (68%)
Cukup (60–79)	22 (44%)	14 (28%)
Kurang (< 60)	20 (40%)	2 (4%)
Total	50 (100%)	50 (100%)

Hasil menunjukkan adanya peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik dari 16% sebelum edukasi menjadi 68% setelah edukasi. Sebaliknya, proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kurang menurun secara signifikan dari 40% menjadi 4% setelah intervensi. Hal ini

menunjukkan bahwa edukasi pola makan Isi Piringku berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi remaja.

3. Hasil Pengukuran Status Gizi Remaja

Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebelum dan setelah intervensi edukasi.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Status Gizi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Gizi Kurang	18	14
Gizi Normal	68	74
Gizi Lebih	14	12
Total	100	100

Hasil analisis menunjukkan adanya perbaikan distribusi status gizi, ditandai dengan meningkatnya proporsi remaja dengan status gizi normal serta penurunan proporsi gizi kurang dan gizi lebih. Namun, berdasarkan uji statistik sederhana (uji Wilcoxon), perubahan ini belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$), yang kemungkinan disebabkan oleh durasi intervensi yang relatif singkat.

4. Hasil Observasi Partisipasi Peserta

Observasi dilakukan selama sesi edukasi, diskusi, dan praktik penyusunan menu Isi Piringku berbasis pangan lokal.

Tabel 4. Tingkat Partisipasi Peserta Selama Kegiatan

Aspek yang Diamati	Aktif (%)	Cukup Aktif (%)	Kurang Aktif (%)
Mengikuti penyuluhan	86	14	0
Bertanya/berdiskusi	78	18	4
Praktik penyusunan menu	82	14	4

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan partisipasi aktif, terutama pada sesi praktik penyusunan menu seimbang berbasis bahan pangan lokal. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan remaja secara optimal. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pola makan Isi Piringku berbasis pangan lokal organik efektif meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi gizi yang bersifat kontekstual, aplikatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja lebih mudah dipahami serta diinternalisasi dibandingkan metode ceramah konvensional. Penelitian oleh Kurniawati et al. (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis praktik langsung mampu meningkatkan skor pengetahuan gizi remaja secara bermakna karena peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal organik sebagai media edukasi terbukti meningkatkan daya tarik dan relevansi materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan temuan Sari dan Widajanti (2021) yang menyatakan bahwa pemanfaatan pangan lokal dalam edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong sikap positif terhadap pola makan sehat dan berkelanjutan. Remaja cenderung lebih mudah menerima pesan gizi apabila dikaitkan dengan makanan yang familiar dan mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik, seperti simulasi penyusunan menu dan diskusi interaktif, berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan retensi pengetahuan. Hal tersebut terlihat dari tingginya tingkat partisipasi remaja selama kegiatan, yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Peningkatan pengetahuan ini berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku makan sehat, khususnya dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Asupan zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin dari pangan lokal berkontribusi terhadap pencegahan anemia serta menjaga keseimbangan

hormonal. Pengetahuan gizi yang baik memengaruhi pemilihan konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik atau normal (Khairani et al., 2023). Meskipun perubahan status gizi belum menunjukkan signifikansi statistik, kecenderungan perbaikan menunjukkan bahwa intervensi edukatif memiliki potensi jangka panjang apabila dilakukan secara berkelanjutan dan disertai pendampingan lanjutan di lingkungan sekolah dan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi pola makan Isi Piringku berbasis bahan pangan lokal organik pada remaja usia 15–18 tahun, dapat disimpulkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi peserta secara signifikan. Peningkatan nilai pengetahuan setelah intervensi menunjukkan adanya peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik dari 16% sebelum edukasi menjadi 68% setelah edukasi. Sebaliknya, proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kurang menurun secara signifikan dari 40% menjadi 4% setelah intervensi bahwa metode edukasi yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap prinsip gizi seimbang dan pentingnya pemilihan pangan sehat. Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan status gizi, meskipun perubahan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan status gizi membutuhkan waktu dan keberlanjutan intervensi yang lebih panjang. Tingginya tingkat partisipasi peserta selama kegiatan mencerminkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik dan pangan lokal dapat meningkatkan keterlibatan serta minat remaja terhadap isu kesehatan dan gizi.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan tersebut adapun saran yang dapat diberikan adalah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi berbasis Isi Piringku ke dalam kegiatan pembelajaran atau program kesehatan sekolah secara berkelanjutan guna membentuk perilaku makan sehat sejak dini serta untuk menggunakan pendekatan edukatif yang aplikatif dan kontekstual, seperti pemanfaatan bahan pangan lokal dan praktik langsung, agar pesan gizi lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah beserta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi pola makan Isi Piringku berbasis pangan lokal. Apresiasi juga diberikan kepada para guru dan tenaga pendidik yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim pelaksana pengabdian dan seluruh pihak yang telah membantu dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan ini. Tidak lupa, penghargaan disampaikan kepada institusi yang telah memberikan dukungan moral dan administratif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlu and A. Fayasari, "Effect of nutrition education using the podcast method on adolescent girls' knowledge and attitudes on anemia in Central Jakarta," *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, vol. 8, no. 2, p. 139, Jun. 2023, doi: 10.30867/action.v8i2.696.
- Ariestiningsih, L. Y., Laurita, H. P., & Arifani, M. N. (2025). *Effectiveness of peer education based on social cognitive theory in preventing anemia among adolescent girls at the State Senior High School 1 Kebomas Gresik*. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(2). <https://doi.org/10.30867/action.v10i2.2576> ejournal.poltekkesaceh.ac.id
- Atasasih, H. (2022). *Sosialisasi "Isi Piringku" pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting*. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685> Directory of Open Access Journals
- Bilmez, H., Kurçer, M. A., & Erdoğan, Z. (2021). *The effect of educational video-based intervention on nutrition and physical activity in high school students on healthy lifestyle behaviors: A randomized controlled trial*. *Turkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(3), 556–563. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79595> turkiyeklinikleri.com

- Calcaterra V, Verduci E, Stagi S and Zuccotti G (2024) How the intricate relationship between nutrition and hormonal equilibrium significantly influences endocrine and reproductive health in adolescent girls. *Front. Nutr.* 11:1337328. doi: 10.3389/fnut.2024.1337328
- Chahyanto, B. A., & Hasfika, I. (2025). *Edukasi gizi seimbang dengan program "Isi Piringku" pada remaja sekolah menengah di Kota Sibolga*. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1110–1117. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388> abdiinsani.unram.ac.id
- Chatterjee, P., & Nirgude, A. (2024). *A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents*. *Cureus*, 16(1), e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127> PMC
- Fantini, M., Saadah, N., Setiyani, A., & Sulikah. (2025). *Impact of dietary patterns on anemia incidence in adolescent girls*. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 5(6), 328–334. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v5i6.489> ijahst.org
- Jacob, C. M., Hardy-Johnson, P. L., Inskip, H. M., Morris, T., Parsons, J., Barrett, M., ... Baird, J. (2021). *A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01065-9> Springer Link
- Kim, S. S., Sununtnasuk, C., Berhane, H. Y., Walissa, T. T., Oumer, A. A., Asrat, Y. T., ... Sanghvi, T. (2023). *Feasibility and impact of school-based nutrition education interventions on the diets of adolescent girls in Ethiopia: A non-masked, cluster-randomised, controlled trial*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(10), 686–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(23\)00168-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00168-2) PMC
- Medeiros, G. C. B. S. d., Azevedo, K. P. M. d., Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. d. S., Fernandes, A. K. P., ... Piuvezam, G. (2022). *Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: A systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522> MDPI
- Nakabayashi, J., Melo, G. R.-i., & Toral, N. (2020). *Transtheoretical model-based nutritional interventions in adolescents: A systematic review*. *BMC Public Health*, 20, Article 1543. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09643-z> Springer Link
- Nurmadinisia, R., & Susilawati, S. (2025). *Effectiveness of the peer educator model in improving hemoglobin level among adolescent girls in Depok City*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 16(1), 56–64. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*
- Parajuli J, Prangthip P. Adolescent Nutrition and Health: a Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. *Curr Nutr Rep.* 2025 Oct 23;14(1):116. doi: 10.1007/s13668-025-00706-4. PMID: 41128775; PMCID: PMC12549772.
- Raikar, K., Thakur, A., Mangal, A., Vaghela, J. F., Banerjee, S., & Gupta, V. (2020). *A study to assess the effectiveness of a nutrition education session using flipchart among school-going adolescent girls*. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 183. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_258_18 PMC
- Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S. P., & Sunuwar, D. R. (2024). *Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: A quasi-experimental study*. *BMC Nutrition*, 10, 35. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0> PMC
- Salam, R. A., Das, J. K., Irfan, O., Ahmed, W., Sheikh, S. S., & Bhutta, Z. A. (2020). *Effects of preventive nutrition interventions among adolescents on health and nutritional status in low- and middle-income countries: A systematic review*. *Campbell Systematic Reviews*, 16(2), e1085. <https://doi.org/10.1002/cl2.1085> PubMed
- Sharif Ishak, S. I., Chin, Y. S., Mohd Taib, M. N., Chan, Y. M., & Mohd Shariff, Z. (2020). *Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents*. *BMC Pediatrics*, 20, 122. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x> PMC
- Ula, N., Ariestiningsih, E. S., & Rahma, A. (2025). Implementasi Penggunaan Kotak Makan "Isi Piringku" Terhadap Pola Makan Remaja Di Ma Ma'arif Nu Sidomukti. *Ghidza Media Jurnal*, 6(2), 26–39. <https://doi.org/10.30587/Ghidzamediajurnal.V6i2.10506>

- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). *Impact of nutrition education and counselling on nutritional status and anaemia among early adolescents: A randomized controlled trial*. *Human Nutrition & Metabolism*, 31, 200182. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2022.200182> ScienceDirect
- Yanti, S., Sari, Y. A. P., & Meilina, A. (2024). *Diet, protein, iron and vitamin C intake on anemia status of adolescent girls*. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(1), 177–183. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i1.192> janh.candle.or.id
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). *The effect of nutrition education on knowledge, attitudes, and iron intake in adolescent girls*. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3). <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.174> Journal MPC



**PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PUTRI UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DI SMA IBRAHIMY PONDOK
PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH SUKOREJO SITUBONDO**

Eliyawati

¹Universitas Ibrahimy

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Adolescents

Mental Health

Learning Motivation

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu secara fisik dan psikis yang memungkinkan seseorang mengelola stres, berfungsi secara produktif, dan berperan aktif dalam lingkungan sosial. Penyuluhan kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman serta kepedulian terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik mindfulness sederhana, dengan melibatkan 30 remaja putri tingkat SMA. Media yang digunakan meliputi slide presentasi, leaflet edukatif, video pendek, dan panduan latihan mindfulness.

Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta masih tergolong sedang dengan rata-rata 59,12%, serta ditemukannya gejala stres akademik seperti kelelahan belajar, kesulitan konsentrasi, dan kecemasan. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan dengan nilai post-test rata-rata 95,56%. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya kesadaran kesehatan mental dan dukungan sosial. Praktik mindfulness mendapat respons positif karena membantu pengelolaan stres dan meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penyuluhan ini menjadi langkah penting dalam pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dan perlu didukung secara berkelanjutan oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat

ABSTRACT

Mental health is a condition of individual well-being, both physically and psychologically, that enables a person to manage stress, function productively, and actively participate in social environments. Mental health education for adolescent girls at Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School was conducted as a promotive and preventive effort to enhance awareness and understanding of mental health. The activity employed interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and simple mindfulness practices, involving 30 female senior high school students. The media used included presentation slides, educational leaflets, short videos, and mindfulness practice guides.

The pre-test results indicated that participants' knowledge of mental health was at a moderate level, with an average score of 59.12%, and several academic stress symptoms were identified, such as learning fatigue, difficulty concentrating, and anxiety.

After the intervention, a significant improvement in understanding was observed, with an average post-test score of 95.56%. These findings are consistent with previous studies emphasizing the importance of mental health awareness and social support. Mindfulness practices received positive responses as they helped manage stress and enhance learning motivation. Therefore, this mental health education program represents an important step in preventing mental health problems among adolescents and requires continuous support from schools, families, and the community.

**Corresponding Author: Istanameimei2013@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Masa ini sering kali dianggap sebagai fase penuh dinamika karena individu mulai menghadapi tuntutan tanggung jawab yang lebih besar. Periode ini umumnya berlangsung dari usia 19 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, seseorang rentan mengalami berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti lingkungan sekitar, kondisi sosial, serta hubungan dengan teman sebaya. Berbagai tantangan yang muncul bisa berkaitan dengan aspek fisik, sosial, budaya, maupun lainnya (Putri, 2022).

Sementara itu, masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang terbagi menjadi beberapa tahap. Remaja awal terjadi pada usia 10-13 tahun, remaja tengah berada di rentang usia 14-17 tahun, sedangkan remaja akhir berkisar antara 18-24 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik dari segi psikologis, fisik, maupun perilaku. Perubahan tersebut dapat memicu berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu kesehatan mental, terutama pada remaja putri (Jahja, 2019). Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang signifikan. Remaja awal berlangsung pada usia 10-13 tahun, remaja tengah berada di rentang usia 14-17 tahun, sedangkan remaja akhir mencakup usia 18-24 tahun. Dalam rentang usia ini, terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, serta perilaku, yang dapat menimbulkan beragam permasalahan, termasuk gangguan kesehatan mental, terutama pada remaja putri.

Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara perkembangan intelektual, emosional, dan fisik seseorang, yang selaras dengan tuntutan zaman. Saat ini, kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting. Menurut WHO (2019), sekitar 10 hingga 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan setengah dari kasus tersebut dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja mencapai 45% berdasarkan data RISKESDAS tahun 2023. Kondisi ini berpengaruh terhadap prestasi belajar, terutama pada remaja putri. Salah satu konsekuensi serius dari gangguan kesehatan mental adalah tingginya angka bunuh diri. Data menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada kelompok usia 15-19 tahun, dengan sekitar 62.000 remaja meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2016. Stres menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum dialami remaja, terutama selama masa pubertas. Berdasarkan Data Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia tahun 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, meningkat dari 6% pada tahun 2013. Sementara itu, gangguan jiwa berat seperti skizofrenia memiliki prevalensi 1,2 per seribu pada tahun 2013 (Agustina et al., 2022)

Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu beban utama dalam dunia kesehatan remaja. Secara global, diperkirakan bahwa satu dari lima remaja mengalami gangguan kesehatan mental setiap tahunnya. Salah satu bentuk masalah kesehatan mental yang sering terjadi adalah tindakan melukai diri sendiri, yang menjadi penyebab utama kematian ketiga di kalangan remaja. Selain itu, depresi juga merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan kecacatan pada remaja (UNICEF, 2019). Gangguan mental ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan fisik, psikososial, dan sosial. Namun, gangguan yang terjadi umumnya diperantarai oleh faktor psikososial. Oleh karena itu,

upaya peningkatan serta pencegahan gangguan kesehatan mental telah dilakukan melalui berbagai intervensi. Salah satu permasalahan yang banyak dialami remaja, terutama remaja putri, adalah manifestasi dari stres. Mereka cenderung mengalami kecemasan, perasaan gelisah, depresi, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat, serta berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala dan nyeri sendi. Sama seperti orang dewasa, stres juga dapat berdampak negatif pada tubuh remaja putri, meskipun perbedaannya terletak pada faktor penyebab serta cara mereka merespons tekanan tersebut. Reaksi terhadap stres sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan situasi kehidupan yang sedang dihadapi (Nasution, 2017). Sejarah mencatat bahwa pada periode 2019 hingga 2021, masalah kesehatan mental pada remaja, terutama remaja putri, mengalami peningkatan signifikan. Lonjakan ini disebabkan oleh pandemi COVID-19, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan bosan, takut, cemas, serta kekhawatiran akan ketertinggalan dalam pelajaran. Selain itu, tekanan fisik maupun verbal dari lingkungan dan keluarga semakin memperburuk kondisi mental remaja. Dampaknya lebih terasa pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren, di mana ruang gerak mereka lebih terbatas sehingga aktivitas sehari-hari hanya berlangsung di dalam asrama. Pasca pandemi, santri mulai kembali menjalani aktivitas normal, tetapi motivasi belajar mereka masih cenderung rendah, mirip dengan kondisi saat pandemi. Idealnya, pencapaian akademik remaja putri di pondok pesantren dapat diukur dari prestasi, nilai yang baik, serta semangat belajar yang tinggi. Namun, setelah pandemi COVID-19, minat belajar menurun drastis, sehingga banyak remaja yang mengabaikan pendidikan mereka. Akibatnya, hasil belajar menurun, dan kurangnya motivasi dalam diri mereka semakin menghambat proses pembelajaran.

Kesehatan mental saat ini menjadi isu penting di lingkungan sekolah. Fenomena ini terlihat dari meningkatnya stres akademik yang dialami oleh siswa SMA dan SMK Ibrahimy, serta kurangnya hubungan sosial yang harmonis di sekolah, yang turut berdampak pada kesehatan mental remaja putri di pondok pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, Situbondo. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kondisi depresi pada remaja putri dapat memicu perilaku antisosial. Beberapa bukti lain menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami masalah kesehatan mental sering kali merasakan kecemasan, ketakutan, serta kehilangan produktivitas dalam belajar. Hal ini berdampak pada masalah psikologis mereka di bidang pendidikan (Ningrum & Amna, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyuluhan ini, diharapkan mereka mendapatkan informasi yang tepat mengenai kesehatan mental yang baik serta cara mengatasi gangguan mental dengan benar. Kegiatan ini mengusung tema Penyuluhan bagi Remaja Putri tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Sekolah SMA Ibrahimy Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Harapannya, dosen dari Fakultas Ilmu Kesehatan dapat memberikan edukasi yang efektif kepada remaja putri di pondok pesantren, khususnya di SMA Ibrahimy, sehingga mereka lebih memahami pentingnya kesehatan mental dalam menunjang prestasi akademik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan cara bertatap muka langsung dengan peserta, di mana materi tentang kesehatan mental pada remaja putri disampaikan secara interaktif. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner guna mengetahui tingkat pengetahuan mereka. Materi disampaikan melalui media PowerPoint yang menarik, disertai dengan praktek untuk mengatasi kecemasan dalam diri remaja putri, serta sesi relaksasi. Selain itu, pretest dan post-test juga disediakan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Proses pelaksanaan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahap, sebagai berikut:

- a. **Persiapan:** Langkah pertama adalah melakukan koordinasi dengan pihak Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo untuk memperoleh izin melaksanakan kegiatan di lingkungan pesantren, khususnya untuk remaja putri.
- b. **Survei Lokasi dan Penyusunan Materi:** Pada tanggal 17 Desember 2024, dilakukan survei lokasi dan penentuan waktu pelaksanaan penyuluhan. Pada tanggal 23 Desember 2024, pemateri mulai menyiapkan materi penyuluhan (PowerPoint) yang dirancang semenarik mungkin, untuk

memastikan materi dapat disampaikan dengan efektif kepada peserta. Selain itu, pretest dan post-test juga disiapkan untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental.

- c. **Pelaksanaan Penyuluhan:** Penyuluhan dilakukan dalam satu pertemuan dengan jumlah 45 peserta yang mencakup pretest sebelum materi disampaikan dan post-test setelah materi selesai diberikan. Sesi penyuluhan berlangsung secara interaktif antara narasumber dan peserta. Setelah pemaparan materi, diadakan sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan berbagai pertanyaan seputar kesehatan mental. Sebagai penutup, narasumber mengajak peserta untuk melakukan sesi relaksasi dengan memberikan afirmasi positif kepada diri mereka sendiri sebagai bentuk penghargaan atas usaha mereka. Peserta tampak sangat antusias dan menghayati sesi relaksasi ini. Setelah sesi relaksasi, peserta diminta mengisi post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan mereka. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan ucapan terima kasih dan rasa syukur kepada pengurus asrama, khususnya kepada pihak Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, yang telah mendukung kelancaran acara ini. Dengan metode yang menarik dan melibatkan peserta secara langsung, diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sehingga mereka dapat lebih termotivasi dalam belajar dan menghadapi tantangan hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja putri ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dan dihadiri oleh 30 remaja putri dari SMA Ibrahimy. Materi yang disampaikan berjudul "Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja Putri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar," yang mencakup pengertian kesehatan mental, fakta menarik, contoh masalah kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, serta upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental pada remaja putri. Sebelum materi disampaikan, para peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner sebagai langkah awal untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka.



Gambar 1 : Sebelum diberikan materi di berikan kuesioner

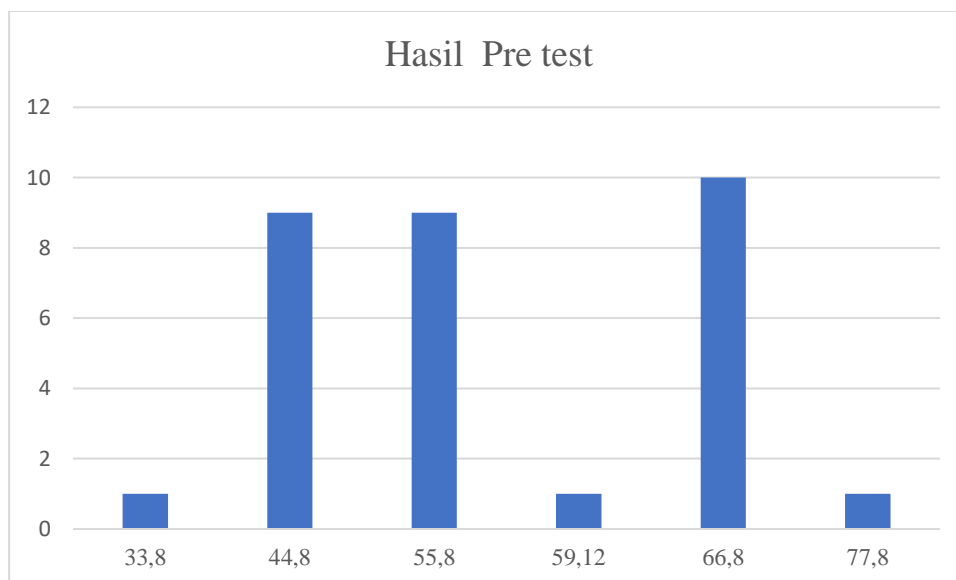
Sebelum dan sesudah pemaparan materi, peserta melakukan sesi pengisian pretest dan post-test dengan bentuk soal pilihan "Ya" dan "Tidak" sebanyak 9 item pertanyaan sebagai berikut.

No	Pertanyaan
1	Apakah Anda mengetahui apa itu kesehatan mental atau mental health?
2	Apakah Anda mengetahui bahwa remaja di Indonesia rawan terkena gangguan kesehatan mental?
3	Apakah Anda mengetahui apa saja masalah kesehatan mental?

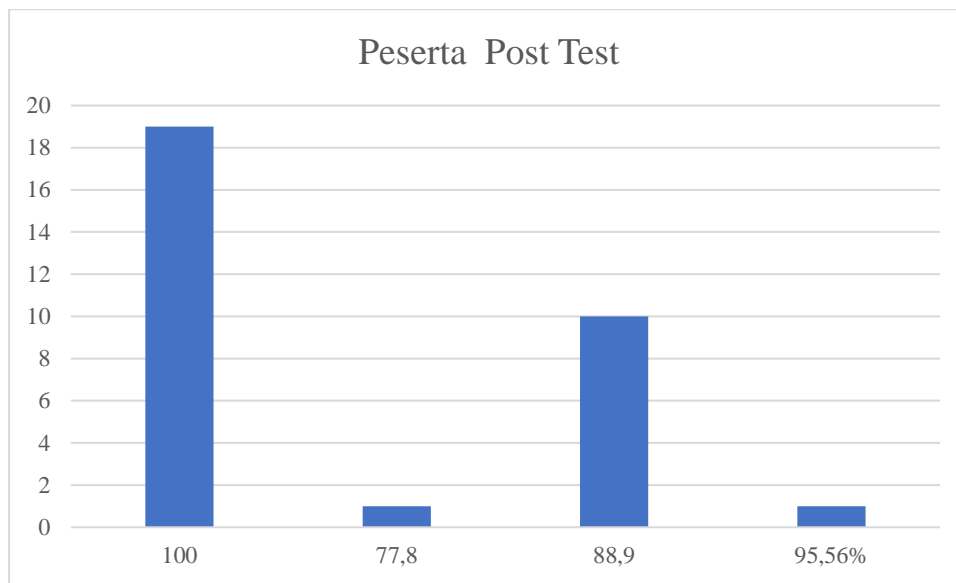
4	Apakah Anda mengetahui apa saja faktor yang memengaruhi kesehatan mental?
5	Apakah Anda mengetahui apa saja tanda-tanda gangguan kesehatan mental?
6	Apakah Anda mengetahui bagaimana cara mencegah gangguan kesehatan mental?
7	Apakah Anda mengetahui bagaimana penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan kesehatan mental?
8	Apakah Anda mengetahui bentuk peran dukungan sosial dalam gangguan kesehatan mental?
9	Apakah Anda pernah atau sedang berkontribusi dalam memberikan dukungan pencegahan gangguan kesehatan mental?

Setiap jawaban “Ya” bernilai 1, dan jawaban “Tidak” bernilai 0. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus yang telah disebutkan, rata-rata nilai pretest dari 30 peserta adalah 59,15%, sementara rata-rata nilai post-test mencapai 95,56%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, yang terlihat dari perbedaan skor antara pretest dan post-test. Rincian skor masing-masing peserta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1: Tabulasi dan nilai rata2



Tabulasi hasil Post test



Berdasarkan diagram di atas, tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah menunjukkan bahwa rata-rata nilai dari 30 peserta adalah 59,12%. Persentase ini termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan yang masih rendah. Sejalan dengan Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nopratiлова (2024), mayoritas siswa mampu mengenali berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Selain itu, sebanyak 19 peserta telah memiliki pengalaman atau sedang aktif dalam memberikan dukungan guna mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyadari pentingnya mencari bantuan dan dukungan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Sedangkan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan. Dari 30 peserta, rata-rata nilai yang diperoleh mencapai 95,6%. Hanya satu peserta yang masih memiliki tingkat pengetahuan rendah dengan nilai di bawah 80%, sementara 29 peserta lainnya memperoleh persentase di atas 80%. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam tingkat pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 2 : Narasumber memberikan Materi



Gambar 3 saat melakukan rileksasi



Gambar 4 : Narasumber dengan seluruh peserta

Setelah pengisian post-test, peserta melanjutkan dengan praktik relaksasi menggunakan metode mindfulness, yaitu dengan menyadari setiap tarikan dan hembusan napas. Selain itu, peserta juga diberikan motivasi belajar untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan. Hasilnya, praktik mindfulness mendapat respons positif dari peserta. Mereka tampak serius dan antusias saat menjalani sesi relaksasi. Setelah praktik selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait pengalaman peserta dalam menerapkan teknik mindfulness. Penyuluhan mengenai kesehatan mental pada remaja putri bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar sekaligus menunjukkan kepedulian terhadap isu kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja putri di pondok pesantren. Program sosialisasi ini didasari oleh hasil survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang mengungkap bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memberikan dukungan serta menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan mental remaja. Gangguan kesehatan mental ini dapat mencakup kecemasan, emosi berlebihan, depresi, dan lain sebagainya, yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik serta kehidupan remaja secara keseluruhan (Suryana et al., 2022). Oleh karena itu, program sosialisasi ini memiliki peran penting dan tetap relevan dalam upaya pencegahan serta pengurangan masalah kesehatan mental remaja di Indonesia. Melalui kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan mental ini, diharapkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dapat meningkat, sehingga mereka lebih mampu merawat dan mencintai diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepedulian sekolah dan siswa terhadap isu kesehatan mental, serta mendorong keterlibatan aktif dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan mental pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Sebelum penyuluhan, rata-rata tingkat pengetahuan peserta hanya mencapai 59,12%, yang dikategorikan sebagai tingkat pemahaman yang masih rendah. Namun, setelah diberikan penyuluhan, nilai rata-rata meningkat menjadi 95,56%, menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman peserta mengenai kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nopratiłova (2024), yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta menyadari pentingnya mencari dukungan. Selain itu, praktik mindfulness yang dilakukan dalam kegiatan ini mendapatkan respons positif dari peserta, yang terlihat dari keseriusan dan antusiasme mereka saat menjalani sesi relaksasi. Penyuluhan ini juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kepedulian terhadap kesehatan mental di kalangan remaja putri. Berdasarkan survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang menyatakan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, program ini menjadi salah satu langkah penting dalam pencegahan serta penanganan gangguan mental pada remaja.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental tetapi juga mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Diharapkan, dukungan dari pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat dapat terus diberikan agar remaja memiliki mental yang sehat, mampu mengatasi tekanan hidup, serta dapat berkontribusi secara positif dalam kehidupan mereka..

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, yaitu kepada pihak pemangku asrama pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo dan kepada seluruh pengurus pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. dan kepada FIK universitas Ibrahimy.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Fuadi, A. (2020). Keragaman dalam dinamika sosial budaya kompetensi sosial kultural perekat bangsa. Sleman: Deepublish.
- Geldard, K. (2009). *Konseling remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gurning, F. P., Nasution, F., & Eliska. (2019). *Pendampingan teman sebaya dan peran orang tua*.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan antara pola asuh orang tua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Hartati, A. (2020). Analisis upaya peningkatan hubungan sosial antar teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok di SMPN 26 Surabaya. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 4(1), 16–20. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n1.p16-20>
- Hasbullah. (2017). *Dasar-dasar ilmu pendidikan (Edisi revisi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Herlina. (2013). Perkembangan masa remaja (usia 11/12–18 tahun). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>

- Heryana, A. (2017). Analisis data penelitian kuantitatif. Jakarta: Erlangga.
- Ho, K. H. M., et al. (2022). Peer support and mental health of migrant domestic workers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137617>
- I-NAMHS. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey.
- Ifdil. (2018). Mengembangkan kesehatan mental di lingkungan keluarga dan sekolah. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 1–9.
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada remaja. Universitas Sumatra Utara.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mariyam, S. (2006). Hubungan konformitas kelompok terhadap kenakalan remaja siswa MTs Al Hidayah Depok. UIN Syarif Hidayatullah.



**REMAJA PUTRI TANGGUH PASCA BANJIR: EDUKASI ANEMIA UNTUK
GENERASI SEHAT DI SMK SWASTA BINA BERSAUDARA 1 MEDAN**

**Adriana Bangun¹, Kiki Khoiriyani², Ratih Widya Wati Gultom³, Ayu Ressa Amelia⁴, Bunga
Lestari Bancin⁵**

^{1,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati

²Institut Kesehatan Sumatra Utara

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

anemia

adolescent_girls

health_education

post_flood

community_service

ABSTRAK

Abstrak Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja putri dan berpotensi meningkat pada kondisi pasca bencana banjir akibat terganggunya pola konsumsi dan ketersediaan pangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia melalui edukasi kesehatan pasca banjir di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Bina Bersaudara 1 Medan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2025 dengan sasaran siswa kelas XI. Pendekatan yang digunakan berupa edukasi kesehatan dengan metode promotif dan preventif melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 70 siswa, dengan fokus analisis pada 45 remaja putri sebagai kelompok berisiko. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup dan kurang. Setelah edukasi, terjadi peningkatan proporsi remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik serta penurunan kategori pengetahuan kurang. Skor rata-rata pengetahuan peserta juga mengalami peningkatan setelah intervensi edukasi diberikan. Kegiatan pengabdian ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang aplikatif di lingkungan sekolah, khususnya pada kondisi pasca bencana.

ABSTRACT

Anemia was one of the nutritional problems commonly experienced by adolescent girls and tended to increase in post-flood conditions due to disrupted dietary patterns and limited food availability. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge of anemia through post-flood health education at Bina Bersaudara 1 Private Vocational High School in Medan. The activity was conducted on December 17, 2025, targeting eleventh-grade students. A promotive and preventive health education approach was implemented through material presentation and interactive discussion. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to assess changes in participants' knowledge levels. The activity involved 70 students, with the analysis focused on 45 adolescent girls as the high-risk group. The results showed that before the educational intervention, most

adolescent girls had moderate and low levels of knowledge regarding anemia. After the intervention, the proportion of adolescent girls with good knowledge increased, while the proportion with low knowledge decreased markedly. The average knowledge score also increased after the educational intervention was implemented. In conclusion, post-flood anemia education was effective in improving adolescent girls' knowledge and has the potential to serve as an applicable promotive and preventive strategy in the school setting, particularly in post-disaster conditions.

**Corresponding Author: adrianabangun1988@gmail.com*

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang sering dijumpai pada remaja putri di Indonesia. Pada fase remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan terjadinya menstruasi, sementara pola konsumsi makanan belum selalu mencukupi kebutuhan gizi harian. Kondisi anemia pada remaja putri dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta gangguan kesehatan jangka panjang, termasuk risiko masalah kesehatan reproduksi di masa mendatang (1,2)

Kerentanan remaja putri terhadap anemia menjadi semakin nyata dalam situasi pasca bencana alam. Bencana banjir, khususnya, sering kali berdampak pada terganggunya ketersediaan pangan, kualitas lingkungan, dan sanitasi, yang pada akhirnya memengaruhi pola makan dan status gizi masyarakat. Beberapa kajian menunjukkan bahwa kondisi pasca bencana berkontribusi terhadap meningkatnya masalah gizi dan kesehatan pada kelompok rentan, termasuk remaja usia sekolah (3)

Di Kota Medan, banjir yang terjadi sekitar dua minggu sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menyebabkan sebagian masyarakat harus beradaptasi dengan kondisi lingkungan dan keterbatasan akses terhadap kebutuhan dasar, termasuk pangan bergizi. Kondisi pemulihan pasca banjir sering kali menempatkan perhatian masyarakat pada pemenuhan kebutuhan darurat, sehingga aspek pemeliharaan gizi dan kesehatan remaja belum menjadi prioritas utama (2)

Situasi pasca banjir tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kelompok rentan, salah satunya remaja putri. Remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari, namun dalam kondisi lingkungan yang tidak stabil, pemenuhan kebutuhan tersebut sering kali tidak optimal. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri yang hidup dalam kondisi sosial dan lingkungan yang terganggu memiliki risiko anemia yang lebih tinggi (Branca F., 2015)

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk melakukan intervensi promotif dan preventif kesehatan remaja, terutama pada situasi pasca bencana. Sekolah dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan (recovery setting) untuk membangun kembali kebiasaan hidup sehat dan literasi kesehatan peserta didik. Pendekatan berbasis sekolah dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan remaja (5)

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dengan karakteristik peserta didik pada fase remaja akhir, memiliki potensi besar sebagai sasaran edukasi kesehatan. Namun, hasil pengamatan awal dan komunikasi dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa pemahaman remaja putri mengenai anemia masih terbatas, terutama dalam mengaitkan kondisi pasca banjir dengan risiko kesehatan yang mereka hadapi. Kurangnya pemahaman ini dapat menghambat upaya pencegahan anemia secara mandiri (6)

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya edukasi anemia bagi remaja putri pasca banjir di SMK Swasta Bina Bersaudara 1 Medan. Edukasi dilakukan dengan pendekatan interaktif agar materi yang disampaikan relevan dengan pengalaman nyata peserta dan mudah dipahami. Pendekatan edukatif dinilai mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membentuk sikap positif terhadap pencegahan anemia (7)

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, meliputi pengertian, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahannya dalam konteks pasca banjir. Melalui peningkatan literasi kesehatan ini, diharapkan remaja putri dapat menjadi lebih tangguh

dan berdaya dalam menjaga kesehatan dirinya, baik dalam kondisi normal maupun setelah mengalami bencana (8)

METODE PELAKSANAAN

Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai kegiatan edukasi kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif. Edukasi kesehatan dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk perilaku pencegahan pada kelompok remaja (8). Fokus utama kegiatan adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia dalam konteks pasca banjir.

Rancangan kegiatan bersifat deskriptif-partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara aktif melalui diskusi dan tanya jawab. Pendekatan partisipatif ini dinilai mampu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada remaja usia sekolah (6).

Sasaran dan Cara Pemilihan Peserta

Sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas XI (kelas 11) berjumlah 70 siswa di SMK Swasta Bina Bersaudara 1 Medan. Pemilihan sasaran dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa remaja putri pada usia remaja akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat dan telah mengalami menstruasi secara aktif (1).

Pendekatan berbasis sekolah dipilih karena sekolah merupakan lingkungan strategis untuk intervensi promotif kesehatan remaja, terutama pada kondisi pasca bencana (5). Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan persetujuan pihak sekolah.

Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi materi edukasi anemia remaja putri yang disusun oleh tim pengabdian, media presentasi, leaflet, dan modul singkat anemia. Media edukasi cetak dipilih karena dinilai efektif sebagai sarana penguatan pesan kesehatan dan dapat digunakan kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai (7).

Selain itu, digunakan lembar pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi peningkatan pengetahuan peserta, serta peralatan penunjang seperti laptop, proyektor, dan alat tulis.

Desain Alat dan Kinerja Kegiatan

Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan anemia yang disusun secara sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik remaja putri. Penggunaan kuesioner pengetahuan sebagai alat evaluasi edukasi kesehatan telah banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian dan promosi kesehatan (6).

Kinerja kegiatan dievaluasi berdasarkan tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung dan perubahan skor pengetahuan antara pre-test dan post-test. Indikator ini digunakan untuk menilai efektivitas proses edukasi dan produktivitas kegiatan pengabdian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian pre-test sebelum pemberian materi edukasi dan post-test setelah seluruh rangkaian edukasi selesai. Teknik pre-test dan post-test sederhana banyak digunakan dalam kegiatan edukasi kesehatan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta setelah intervensi (9).

Selain itu, dilakukan observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung untuk melihat keaktifan dan respons peserta terhadap materi yang disampaikan. Data yang dikumpulkan bersifat non-invasif dan digunakan sebagai bahan evaluasi kegiatan pengabdian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Hasil analisis disajikan dalam bentuk rerata dan persentase peningkatan skor pengetahuan.

Analisis deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu mengevaluasi dampak edukasi tanpa melakukan pengujian hipotesis statistik yang kompleks (9).

Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi anemia pasca banjir dan sebagai dasar perbaikan program pengabdian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Gambar 1. Karakteristik Responden Kegiatan Pengabdian (n = 70)

Karakteristik	N	%	Total
Jenis Lk	45	64,3	70
Kelamin Pr	25	35,7	
Usia 16 Tahun	19	25,7	70
17 Tahun	46	48,6	
18 Tahun	19	25,7	

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 70 siswa kelas XI di SMK Swasta Bina Bersaudara 1 Medan. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Gambar 1. Dari total peserta, 45 siswa (64,3%) merupakan remaja putri dan 25 siswa (35,7%) remaja putra. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun (48,6%), sedangkan sisanya berusia 16 tahun (25,7%) dan 18 tahun (25,7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan berada pada fase remaja akhir.

Meskipun kegiatan diikuti oleh siswa laki-laki dan perempuan, analisis hasil kegiatan difokuskan pada remaja putri (n = 45) sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu peningkatan pengetahuan tentang anemia pada kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi.

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah edukasi anemia disajikan pada Tabel 1. Pada tahap pre-test, sebagian besar remaja putri berada pada kategori pengetahuan cukup (46,7%) dan kurang (33,3%), sedangkan hanya 20,0% yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan remaja putri. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 66,7%, sementara kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 6,7%.

Selain perubahan kategori pengetahuan, terjadi pula peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan remaja putri. Skor rata-rata pre-test sebesar 58,4 meningkat menjadi 81,6 pada post-test, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah pelaksanaan kegiatan edukasi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Edukasi (n = 45)

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	9 (20,0)	30 (66,7)
Cukup	21 (46,7)	12 (26,6)
Kurang	15 (33,3)	3 (6,7)
Total	45 (100)	45 (100)

Respons Peserta Selama Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan, remaja putri menunjukkan keterlibatan yang aktif dalam sesi edukasi. Peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, terlibat dalam diskusi, serta mengajukan pertanyaan terkait tanda dan gejala anemia, hubungan anemia dengan menstruasi, serta jenis makanan yang dapat

dikonsumsi untuk mencegah anemia, khususnya dalam kondisi pasca banjir. Dokumentasi visual kegiatan disajikan pada Gambar 2 dan Gambar 3.

Gambar 2 menunjukkan keterlibatan peserta dan pihak sekolah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk dukungan terhadap pelaksanaan edukasi anemia. Gambar 3 memperlihatkan proses pelaksanaan edukasi di dalam kelas, yang mencerminkan interaksi aktif antara pemateri dan peserta selama penyampaian materi serta diskusi.



GAMBAR 2

Foto bersama siswa guru dan kepala sekolah setelah kegiatan pengabdian



GAMBAR 3

Kegiatan penyuluhan di dalam kelas

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia setelah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi edukasi, hanya 20,0% remaja putri yang berada pada kategori pengetahuan baik, sementara 80,0% lainnya berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah edukasi diberikan, proporsi remaja putri dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 66,7%, dan kategori pengetahuan kurang menurun drastis dari 33,3% menjadi 6,7%. Peningkatan ini juga tercermin dari kenaikan skor rata-rata pengetahuan dari 58,4 pada pre-test menjadi 81,6 pada post-test.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi anemia yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini efektif dalam memperbaiki pemahaman remaja putri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (10) di Indonesia yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia secara signifikan, terutama ketika materi disampaikan secara interaktif dan kontekstual. Penelitian serupa oleh (11) juga menunjukkan bahwa penyuluhan anemia pada remaja putri dapat meningkatkan skor pengetahuan lebih dari 20 poin pada pengukuran pasca intervensi.

Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri juga didukung oleh teori perubahan perilaku. Menurut teori PRECEDE-PROCEED yang dikemukakan oleh Green dan Kreuter, pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan. Seseorang tidak akan mampu mengambil keputusan kesehatan yang tepat tanpa memiliki pengetahuan yang memadai. Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Selain itu, teori Health Belief Model (HBM) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan akan meningkatkan persepsi individu terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keseriusan (*perceived severity*) suatu masalah kesehatan. Setelah edukasi, remaja putri menjadi lebih memahami bahwa anemia bukan sekadar kondisi kelelahan biasa, melainkan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan reproduksi di masa depan. Pemahaman ini berpotensi

mendorong terbentuknya niat untuk melakukan perilaku pencegahan, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan memperhatikan kesehatan selama menstruasi.

Konteks pasca banjir yang melatarbelakangi kegiatan ini juga memberikan kontribusi penting terhadap hasil yang diperoleh. Banjir yang terjadi sebelum pelaksanaan kegiatan berpotensi mengganggu pola konsumsi dan ketersediaan pangan keluarga, sehingga risiko anemia pada remaja putri meningkat. Penelitian (12) menunjukkan bahwa kondisi pasca bencana berkaitan dengan penurunan kualitas asupan gizi pada remaja, terutama pada keluarga yang masih berada dalam fase pemulihan. Oleh karena itu, edukasi yang dikaitkan langsung dengan kondisi pasca banjir menjadi lebih relevan dan mudah diterima oleh peserta.

Pendekatan edukasi berbasis sekolah yang digunakan dalam kegiatan ini juga memperkuat hasil yang diperoleh. Sekolah merupakan lingkungan yang kondusif untuk peningkatan literasi kesehatan remaja karena memungkinkan interaksi langsung, diskusi terbuka, dan penguatan pesan kesehatan secara kolektif. Hasil penelitian (13) menegaskan bahwa intervensi kesehatan berbasis sekolah lebih efektif dibandingkan pendekatan individual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait anemia.

Meskipun kegiatan ini belum menilai perubahan perilaku secara langsung, peningkatan pengetahuan yang signifikan merupakan indikator awal yang penting. Menurut teori Knowledge–Attitude–Practice (KAP), perubahan pengetahuan akan diikuti oleh perubahan sikap, yang pada akhirnya dapat mendorong perubahan praktik kesehatan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan remaja putri dalam kegiatan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian melalui edukasi anemia pasca banjir mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara bermakna. Hasil ini tidak hanya konsisten dengan teori promosi kesehatan dan penelitian terdahulu, tetapi juga menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang kontekstual dan berbasis kebutuhan nyata masyarakat. Edukasi yang dirancang sesuai dengan situasi pasca bencana dan karakteristik sasaran berpotensi memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi anemia pasca banjir di SMK Swasta Bina Bersaudara 1 Medan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia secara signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan proporsi remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik, disertai dengan penurunan kategori pengetahuan kurang secara nyata.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dirancang secara kontekstual, interaktif, dan berbasis sekolah efektif dalam menjembatani kesenjangan informasi yang dialami remaja putri, khususnya pada kondisi pasca bencana banjir. Edukasi yang mengaitkan materi anemia dengan pengalaman sehari-hari peserta membuat pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterima.

Hasil kegiatan ini menguatkan peran sekolah sebagai lingkungan strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh merupakan langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan, terutama dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang berpotensi berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas sumber daya manusia.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi menjadi model intervensi edukasi kesehatan yang relevan dan aplikatif untuk diterapkan pada kelompok remaja putri di wilayah lain, khususnya pada kondisi pasca bencana.

Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan pengetahuan yang telah diperoleh melalui kegiatan edukasi ini sebagai dasar untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Remaja putri disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan bergizi seimbang, khususnya

konsumsi makanan sumber zat besi, serta menjaga kesehatan selama menstruasi. Kesadaran yang telah terbentuk melalui edukasi ini diharapkan dapat mendorong remaja putri untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya, terutama pada kondisi pasca bencana yang berpotensi memengaruhi status gizi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah disarankan untuk menjadikan edukasi kesehatan, khususnya terkait anemia pada remaja putri, sebagai bagian dari kegiatan pembinaan rutin atau program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pihak sekolah juga diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat untuk melakukan edukasi berkelanjutan dan pemantauan kesehatan remaja, terutama di wilayah yang rentan terhadap bencana banjir. Integrasi edukasi kesehatan ke dalam lingkungan sekolah dapat memperkuat peran sekolah sebagai ruang promotif dan preventif kesehatan remaja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pelaksana Pengabdian

Tenaga kesehatan dan pelaksana kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan program edukasi anemia yang lebih komprehensif dengan mengombinasikan pendekatan edukatif dan pendampingan berkelanjutan. Pada wilayah pasca bencana, materi edukasi sebaiknya disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan ketersediaan pangan lokal agar lebih relevan dan mudah diterapkan oleh sasaran.

4. Bagi Penelitian dan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk menambahkan evaluasi jangka panjang guna menilai perubahan sikap dan perilaku remaja putri setelah edukasi, serta mengombinasikan edukasi dengan intervensi lain seperti suplementasi zat besi atau skrining anemia. Selain itu, pengukuran indikator kesehatan yang lebih objektif, seperti kadar hemoglobin, dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran dampak intervensi yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Mitra Sejati, Ibu Martaulian Sinaga, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes, yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen STIKes Mitra Sejati atas dukungan, kerja sama, dan semangat kolegal yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Swasta Bina Bersaudara Medan beserta seluruh dewan guru yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Optimal Untuk Negeri yang telah memfasilitasi dan menyediakan wadah publikasi jurnal pengabdian kepada masyarakat bagi artikel ini.

Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada orang tua tercinta, Ayahanda Sentosa Bangun, S.Pd., MM dan Ibunda Rencana Sihotang, S.Pd, atas doa, dukungan, dan nilai-nilai kehidupan yang senantiasa menjadi sumber motivasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada suami tercinta Demensah Ginting, SST, serta ananda Dean Epo Leo Ginting, atas dukungan moral, materi, pengertian, dan kasih sayang yang diberikan selama proses pelaksanaan hingga penyelesaian penulisan artikel pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Global anaemia estimates: Prevalence of anaemia in women of reproductive age (15–49 years), by pregnancy status. Geneva; 2025.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta; 2024.
3. United Nations Children’s Fund. United Nations Children’s Fund. United Nations Children’s Fund, editor. 2020.
4. Branca F. PE, SW, SLM. Nutrition and health in women, children, and adolescents. The

- Lancet. 2015;386(9999):451–2.
5. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Panduan UKS dan pendidikan kesehatan di sekolah. Jakarta : Kemendikbud RI; 2020.
 6. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta. 2018;45–62.
 7. Nursalam & EF. Pendidikan dalam keperawatan dan kesehatan. Jakarta : Salemba Medika ; 2021.
 8. Green LW, & KMW. Health program planning: An educational and ecological approach (4th ed.). New York: McGraw-Hill; 2005.
 9. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta ; 2019.
 10. Nur Putri Erdianti, Kusmintarti A, Astuti DP, Ekowaty R, Ariyani L, Putri FD, et al. Analisis Faktor-Faktor Kejadian Anemia Remaja di SMP Al-Basyariah. Jurnal Pengabdian MALEO. 2024 Oct 31;3(1):18–29.
 11. Sari M, & HS. Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. 2022;17(3):201–9.
 12. Rahmawati D, PNL, & HA. Dampak bencana banjir terhadap asupan gizi dan risiko anemia pada remaj. 2024;1(16):33–41.
 13. Utami RT, NE, & LP. Intervensi berbasis sekolah dalam peningkatan literasi kesehatan remaja. 2023;2(11):89–97.



EDUKASI PENGETAHUAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS

Fatmawaty Amir Tangke¹, Riska Mila Valentina²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Postpartum care,

Breast care

Breast milk production

Health education

Community Service

ABSTRAK

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara dapat menyebabkan berbagai masalah menyusui yang berdampak pada keberhasilan pemberian ASI. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara serta mendorong kelancaran ASI melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri Puruk Cahu dengan sasaran ibu nifas. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi perawatan payudara. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya perawatan payudara, manfaatnya terhadap kelancaran ASI, serta kemampuan ibu dalam menjelaskan kembali teknik perawatan payudara yang benar. Edukasi yang diberikan juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam mendukung kelancaran ASI dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu nifas, serta berpotensi menjadi model edukasi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di pelayanan kesehatan tingkat primer.

ABSTRACT

Breast care during the postpartum period is an important measure in supporting the smooth production and secretion of breast milk. A lack of knowledge among postpartum mothers about breast care can lead to various breastfeeding problems that affect the success of breastfeeding. This Community Service Activity aims to enhance postpartum mothers' knowledge about breast care and promote smooth breast milk production through health education. The activity was carried out at the Puruk Cahu Independent Midwife Practice, targeting postpartum mothers. The methods used included health counseling, discussions and question and answer sessions, as well as demonstrations of breast care. The results of the activity showed an increase in postpartum mothers' understanding of the importance of breast care, its benefits for smooth breast milk production, and their ability to explain the correct breast care techniques. The education provided also increased the motivation and confidence of postpartum mothers in performing breast care independently. Thus, this community service activity had a positive impact in supporting breast milk flow and improving the health quality of postpartum mothers, and

has the potential to become an educational model that can be applied sustainably in primary health care services.

**Corresponding Author: fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akademi Kebidanan Murung Raya memiliki tanggung jawab dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari Akademi Kebidanan Murung Raya, Program Studi DIII Kebidanan Murung Raya secara berkelanjutan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dijalankan oleh dosen dan disesuaikan dengan visi dan misi institusi.

Kabupaten Murung Raya merupakan salah satu wilayah administratif yang berada di Provinsi Kalimantan Tengah, Indonesia, dengan Puruk Cahu sebagai pusat pemerintahan. Kabupaten ini terbentuk sebagai hasil pemekaran dari Kabupaten Barito Utara pada tahun 2002. Memiliki luas wilayah sekitar 23.700 km², Kabupaten Murung Raya dihuni oleh kurang lebih 120.824 penduduk pada pertengahan tahun 2024. Kabupaten Murung Raya mengusung semboyan “Tira Tangka Balang” yang mencerminkan semangat, ketangguhan, serta kebersamaan masyarakatnya dalam menghadapi berbagai tantangan dan menjaga keharmonisan kehidupan sosial serta budaya.

Perawatan payudara pada masa nifas berperan penting dalam mempersiapkan payudara agar berfungsi optimal selama proses menyusui (Putri et al. 2025). Upaya perawatan ini meliputi pemeliharaan kebersihan payudara sebelum dan sesudah menyusui serta perawatan puting susu guna mencegah terjadinya luka atau lecet yang dapat mengganggu kenyamanan dan keberhasilan menyusui. Pemberian ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi sejak lahir hingga usia tertentu merupakan langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Kebaikan, Pengabdian, and Volume 2025).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif bagi setiap bayi karena terbukti mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, seperti diare, sekaligus memberikan manfaat ekonomi bagi keluarga, terutama yang memiliki keterbatasan finansial (Indrayani et al. 2024). Masa nifas merupakan periode yang dimulai beberapa jam setelah persalinan dan berlangsung selama sekitar enam hingga delapan minggu, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, organ reproduksi ibu berangsur kembali ke keadaan sebelum kehamilan, sementara secara psikologis ibu menyesuaikan diri dengan peran barunya, termasuk dalam menjalani proses menyusui (Damayanti, Farhat, and Mas 2025)

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu setelah melahirkan, khususnya dalam proses adaptasi menyusui (Rusmita 2015) Salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan menyusui adalah kelancaran produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). ASI memiliki peran vital dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung tumbuh kembang secara optimal (Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, and Marni Br. Karo 2019). Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu nifas yang mengalami kendala dalam menyusui, seperti ASI tidak keluar lancar, payudara bengkak, puting lecet, dan rasa nyeri saat menyusui. Salah satu penyebab terjadinya masalah tersebut adalah kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara yang benar (S. K. Ramadhani, Rohmah, and Fitriahadi 2026). Perawatan payudara selama masa nifas bertujuan untuk menjaga kebersihan, merangsang produksi ASI, mencegah bendungan ASI, serta mempertahankan fungsi payudara agar proses menyusui berjalan optimal (Lorensa et al. 2025) Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang perawatan payudara menjadi upaya promotif dan preventif yang penting dilakukan oleh tenaga kesehatan (S. N. Ramadhani, Ningrum, and Kurniawan 2025).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara dan hubungannya dengan kelancaran ASI. Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara terstruktur agar tujuan pengabdian dapat tercapai secara optimal.

Sasaran Kegiatan

Populasi sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu nifas yang berada di wilayah Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. Kriteria inklusi mencakup ibu nifas dengan rentang usia nifas 0–6 bulan, tidak memiliki kontraindikasi terhadap pelaksanaan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga moderat, serta bersedia berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 40 ibu nifas.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukasi kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu nifas di kabupaten murung raya, Kalimantan tengah. Pada hari Rabu, 10 Desember, Pukul 09.10-15.00 WITA

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang memuat pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan kelancaran ASI. Selain itu, data pendukung diperoleh melalui kegiatan observasi yang dilakukan selama proses pelaksanaan kegiatan berlangsung.

Tahapan Kegiatan

- a. Tahap Persiapan
Tahap persiapan dilaksanakan pada pukul 08.00–09.00 WITA yang meliputi koordinasi dengan pihak Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, persiapan tempat dan sarana kegiatan, registrasi peserta, pembagian media edukasi, serta penyiapan alat dan bahan pendukung kegiatan. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan pengarahan singkat kepada tim pelaksana untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana.
- b. Tahap Implementasi (09.00-14.00)
Tahap implementasi dilaksanakan pada pukul 09.00–14.00 WITA. Kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner pretest kepada ibu nifas untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait perawatan payudara dan kelancaran ASI. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif mengenai konsep, manfaat, serta teknik perawatan payudara yang benar. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik perawatan payudara, pendampingan langsung kepada partisipan, serta sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman materi. Pada akhir tahap implementasi, dilakukan pengisian kuesioner posttest sebagai evaluasi awal terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah mengikuti kegiatan edukasi.
- c. Tahap Evaluasi dan Penutupan (14.00-15.00)
Tahap evaluasi dan penutupan dilaksanakan pada pukul 14.00–15.00 WITA. Kegiatan evaluasi dilakukan melalui pengisian dan analisis kuesioner posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara dan kelancaran ASI setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, dilakukan sesi tanya jawab dan umpan balik dari partisipan sebagai bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Kegiatan selanjutnya ditutup dengan penyampaian kesimpulan, pemberian motivasi kepada ibu nifas untuk menerapkan perawatan payudara secara mandiri di rumah, serta ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Metode penyampaian materi

Metode penyampaian materi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Materi disampaikan oleh pemateri Bdn. Fatmawaty Amir Tangke, S.Tr.Keb., M.Keb Menggunakan metode ceramah untuk memberikan pemahaman dasar mengenai konsep, manfaat, dan pentingnya perawatan payudara terhadap kelancaran ASI. Selanjutnya dilakukan diskusi interaktif untuk memberikan kesempatan kepada ibu nifas bertanya, berbagi pengalaman, serta memperjelas materi yang belum dipahami. Selain itu, digunakan metode demonstrasi dan praktik langsung untuk memperagakan teknik perawatan payudara yang benar, sehingga partisipan dapat memahami dan mempraktikkannya secara mandiri. Metode ini didukung dengan penggunaan media

edukasi berupa leaflet dan alat peraga guna meningkatkan pemahaman dan keterlibatan partisipan selama kegiatan berlangsung.

Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut dilakukan dengan mendorong ibu nifas untuk menerapkan perawatan payudara secara rutin dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan motivasi agar ibu tetap konsisten dalam menyusui. Selain itu, diharapkan tenaga kesehatan setempat dapat melanjutkan edukasi dan pendampingan sebagai upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kelancaran ASI dan kesehatan ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan dimensi kognitif partisipan

Berdasarkan hasil pengukuran dimensi kognitif melalui kuesioner pretest dan posttest, diperoleh adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu nifas setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Pada hasil pretest, sebagian besar partisipan berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebesar 62,5%, diikuti kategori pengetahuan cukup sebesar 25%, dan kategori pengetahuan baik sebesar 12,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pemahaman ibu nifas mengenai perawatan payudara dan kelancaran ASI masih relatif terbatas.

Setelah diberikan edukasi mengenai perawatan payudara dan hubungannya dengan kelancaran ASI, hasil posttest menunjukkan perubahan yang signifikan. Persentase partisipan dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 72,5%, sementara kategori pengetahuan cukup sebesar 20%, dan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 7,5%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas proses edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas terhadap materi yang disampaikan.

Secara keseluruhan, terjadi peningkatan dimensi kognitif partisipan sebesar 60%, yang ditunjukkan oleh pergeseran dominasi tingkat pengetahuan dari kategori kurang ke kategori baik. Peningkatan dimensi kognitif ini terlihat dari kemampuan partisipan dalam memahami konsep perawatan payudara, manfaatnya dalam menunjang kelancaran ASI, serta langkah-langkah perawatan payudara yang benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan aspek kognitif ibu nifas sebagai dasar pembentukan sikap dan perilaku positif dalam praktik menyusui.

Peningkatan Kemampuan Tindakan

Berdasarkan hasil observasi kemampuan tindakan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara, diperoleh adanya peningkatan keterampilan setelah pelaksanaan edukasi dan praktik langsung. Pada tahap awal (sebelum demonstrasi), sebanyak 67,5% partisipan berada pada kategori kemampuan kurang, 22,5% pada kategori cukup, dan 10% pada kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas belum mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri dan sesuai prosedur. Setelah diberikan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan langsung, hasil observasi akhir menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 80% partisipan berada pada kategori kemampuan baik, 15% pada kategori cukup, dan hanya 5% yang masih berada pada kategori kurang. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kemampuan tindakan ibu nifas dalam mempraktikkan perawatan payudara secara benar.

Penilaian kemampuan tindakan dilakukan berdasarkan beberapa indikator observasi, meliputi:

1. kemampuan menjaga kebersihan payudara sebelum dan sesudah perawatan.
2. ketepatan langkah-langkah perawatan payudara.
3. teknik pemijatan payudara yang benar.
4. kemampuan melakukan perawatan secara mandiri tanpa bantuan; dan
5. sikap percaya diri partisipan saat mempraktikkan perawatan payudara.

Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kemampuan tindakan ibu nifas sebagai bagian dari upaya mendukung kelancaran ASI.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu nifas terkait perawatan payudara. Pengetahuan yang memadai merupakan dasar terbentuknya perilaku kesehatan yang positif. Dengan pemahaman yang baik, ibu nifas cenderung lebih mampu melakukan tindakan perawatan payudara secara benar dan konsisten, sehingga dapat membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI. Peningkatan pemahaman ibu nifas setelah edukasi sejalan dengan teori bahwa informasi yang disampaikan melalui metode penyuluhan dan demonstrasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Demonstrasi perawatan payudara memberikan pengalaman belajar langsung, sehingga ibu nifas tidak hanya mengetahui secara teoritis, tetapi juga memahami secara praktis cara melakukan perawatan payudara dengan benar.

Selain itu, diskusi dan tanya jawab dalam kegiatan ini berkontribusi dalam mengatasi kesalahpahaman dan mitos yang masih berkembang di masyarakat terkait perawatan payudara dan menyusui. Dengan klarifikasi yang tepat dari tenaga kesehatan, ibu nifas menjadi lebih yakin dalam menerapkan praktik perawatan payudara yang dianjurkan. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Edukasi perawatan payudara terbukti menjadi intervensi yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI dan mencegah terjadinya masalah menyusui pada ibu nifas. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pelayanan kesehatan ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan.

Tantangan dan Hambatan

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh tim pelaksana. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu partisipan, mengingat ibu nifas memiliki tanggung jawab dalam merawat bayi serta menjalankan aktivitas rumah tangga. Kondisi ini menyebabkan sebagian partisipan tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara optimal sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Selain keterbatasan waktu, perbedaan tingkat pengetahuan, pengalaman, dan kesiapan partisipan dalam menerima materi juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan. Sebagian ibu nifas masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai perawatan payudara serta menunjukkan keraguan dan kurangnya rasa percaya diri dalam mempraktikkan teknik perawatan payudara secara mandiri. Hal ini menuntut pendekatan yang lebih intensif dan pendampingan secara bertahap dari tim pelaksana.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat tetap dapat dilaksanakan dengan baik. Tim pelaksana mengatasi kendala yang ada melalui pendekatan edukatif yang komunikatif, pemberian motivasi, serta pendampingan langsung kepada partisipan. Upaya tersebut membantu meningkatkan partisipasi dan pemahaman ibu nifas, sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan serta pendukung laporan. Dokumentasi meliputi pengambilan foto dan video selama seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi perawatan payudara, hingga tahap evaluasi dan penutupan.



KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi pengetahuan tentang perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya perawatan payudara serta teknik pelaksanaannya yang benar. Peningkatan pemahaman tersebut mendorong ibu nifas untuk lebih percaya diri dan termotivasi dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri, sehingga dapat mendukung kelancaran ASI dan keberhasilan proses menyusui

2. Saran

- 1) Diharapkan ibu nifas dapat menerapkan perawatan payudara secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan payudara dan kelancaran ASI.
- 2) Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan frekuensi dan kualitas edukasi serta pendampingan kepada ibu nifas, khususnya terkait perawatan payudara dan menyusui.
- 3) Institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa secara berkelanjutan dan menjangkau sasaran yang lebih luas.
- 4) Penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan edukasi dengan pemantauan praktik perawatan payudara secara langsung guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Praktik Bidan Mandiri Puruk Cahu atas kerja sama dan fasilitas yang telah diberikan, kepada para ibu nifas sebagai peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan antusiasme selama kegiatan berlangsung, serta kepada seluruh pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan optimal. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi di wilayah Puruk Cahu.

DAFTAR PUSTAKA

- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, and Marni Br. Karo. 2019. "Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga." *Binawan Student Journal* 1 (3): 167–71. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>.
- Damayanti, Angela Ira, Yasir Farhat, and Siti Mas. 2025. "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif , Penyakit Infeksi , Dan Kejadian BBLR Dengan Kenaikan Berat Badan Berdasarkan KBM Bayi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Buntok Kabupaten Barito Selatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2024" 1 (10): 1863–80.
- Indrayani, Sri, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Mitra Husada, Nopalina Suyanti Damanik, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, et al. 2024. "Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023 Sri Indrayani Nopalina Suyanti Damanik Parningotan Simanjuntak Anna Waris Nainggolan" 2 (1): 78–88.
- Kebaikan, Panggung, Jurnal Pengabdian, and Sosial Volume. 2025. "Available Online at: <https://Pkm.Lpkd.or.Id/Index.Php/PanggungKebaikan>" 2.
- Lorensa, Ervina, Ika Friscila, Novita Dewi Iswandari, and Universitas Sari Mulia. 2025. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Pekauman Banjarmasin" 8: 1722–27.
- Putri, Talitha Harlina, Risqi Utami, Tri Ribut Sulistyawati, Program Studi, and Kebidanan Universitas.

2025. “ZONA KEBIDANAN : PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BATAM
ZONA KEBIDANAN : PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BATAM” 15 (2):
11–21.

Ramadhani, Sitta Nurlaeli, Ema Wahyu Ningrum, and Wasis Eko Kurniawan. 2025. “Edukasi Manajemen Laktasi Dan Pelatihan Mandiri Pijat Endorphin Sebagai Strategi Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ny . R Dengan Post Partum Sectio Caessarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr . R . Goeteng” 8: 982–87.

Ramadhani, Syarah Khairunnisa, Fathiyatur Rohmah, and Eny Fitriahadi. 2026. “Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif Dengan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Sleman Yogyakarta” 8: 1407–21.

Rusmita, Eli. 2015. “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung.” *Jurnal Ilmu Keperawatan III* (2): 80–86.



PENYULUHAN TEKNIK COUNTERPRESSURE SEBAGAI METODE NON-FARMAKOLOGIS DALAM MANAJEMEN NYERI PERSALINAN

Meidayana Refisiliyani¹, Dewi Nur Anita²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Counterpressure

Labor Pain

Non-Pharmacological Method

Pregnant Women

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada ibu bersalin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan adalah teknik counterpressure. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan yang disertai praktik langsung dengan pendampingan oleh tim pengabdian. Desain evaluasi kegiatan menggunakan metode pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 73,3% pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam persiapan persalinan serta dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal.

ABSTRACT

Labor pain is a physiological experience that can cause discomfort and anxiety in laboring women. One non-pharmacological approach that can be used to help reduce labor pain is the counterpressure technique. This Community Service activity aimed to improve pregnant women's knowledge of the counterpressure technique as a non-pharmacological method for managing labor pain. The method used in this activity consisted of health education and training accompanied by hands-on practice with guidance from the community service team. The evaluation design employed a pre-test and post-test method. The participants were 30 pregnant women, their husbands, and family members who served as birth companions and attended the entire series of activities. Data were collected using a questionnaire to assess participants' knowledge levels before and after the educational intervention. The results showed a 73.3% increase in pregnant women's knowledge following the education and training on the counterpressure technique. This indicates that education accompanied by direct practice is effective in improving pregnant

women's understanding of the counterpressure technique. It is expected that this activity can serve as a promotive and preventive effort in childbirth preparation and be integrated into antenatal care services.

**Corresponding Author: meidayanarefisiliyani@akbidmurungraya.ac.id*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menandai akhir dari masa kehamilan dan menjadi peristiwa penting dalam kehidupan seorang perempuan. Meskipun bersifat alamiah, persalinan sering kali disertai dengan nyeri yang intens akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta penurunan dan penekanan kepala janin pada struktur panggul dan jaringan lunak (1). Nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan, dan stres pada ibu, yang berpotensi memengaruhi kemajuan persalinan dan kesejahteraan ibu maupun janin (2).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) merekomendasikan agar setiap ibu bersalin mendapatkan asuhan yang berfokus pada pengalaman persalinan yang positif, termasuk dukungan dalam manajemen nyeri persalinan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan ibu (3). Dalam praktik kebidanan, manajemen nyeri persalinan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan metode non-farmakologis semakin dianjurkan karena minim efek samping, mudah diterapkan, berbiaya rendah, serta dapat meningkatkan rasa kontrol dan kenyamanan ibu selama persalinan (4).

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan adalah teknik counterpressure. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan kuat dan stabil pada area sakrum atau punggung bawah ibu saat kontraksi berlangsung. Counterpressure bekerja berdasarkan teori gate control, yaitu dengan menstimulasi serabut saraf non-nosiseptif sehingga dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat dan menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan ibu (5). Selain membantu mengurangi nyeri, teknik ini juga memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional bagi ibu bersalin.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik counterpressure efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan, khususnya pada kala I fase aktif. Penelitian menunjukkan bahwa massage counterpressure secara signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan dibandingkan sebelum intervensi (6). Hasil serupa juga dilaporkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan intervensi counterpressure mengalami penurunan nyeri dan peningkatan kenyamanan selama persalinan (7,8,9). Selain itu, studi internasional juga menunjukkan bahwa teknik non-farmakologis seperti counterpressure berkontribusi positif terhadap pengalaman persalinan yang lebih baik (10).

Meskipun efektivitas teknik counterpressure telah banyak dibuktikan, pemahaman ibu hamil mengenai metode ini masih terbatas, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan kondisi lapangan di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya, sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan edukasi yang memadai mengenai manajemen nyeri persalinan non-farmakologis. Informasi yang diterima ibu hamil umumnya masih berfokus pada pemeriksaan kehamilan rutin, sementara persiapan menghadapi nyeri persalinan belum menjadi perhatian utama. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik edukasi kesehatan di masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure di Posyandu Desa Muara Sumpoi sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan, serta mempersiapkan ibu hamil agar lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu hamil memiliki alternatif manajemen nyeri yang aman, mudah diterapkan, dan berbasis bukti, sehingga dapat mendukung terciptanya pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan positif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan penyuluhan dan pelatihan yang disertai dengan praktik langsung teknik counterpressure melalui pendampingan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya, Pada tanggal 02 - 03 Desember 2025 dengan Sasaran adalah 30 orang ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan yang dipilih berdasarkan kriteria kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test dengan instrumen kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan pada hari Selasa, 02 Desember 2025 yang meliputi koordinasi tim pengabdian dengan pihak terkait, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan media dan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Desember 2025 yang diawali dengan pemberian pre-test kepada peserta, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi mengenai konsep, manfaat, serta prinsip teknik counterpressure, kemudian dilakukan pelatihan dan praktik langsung teknik counterpressure dengan pendampingan oleh tim pengabdian. Tahap evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Desember 2025 yaitu dengan pemberian post-test kepada peserta untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan PKM.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai efektivitas kegiatan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Penyuluhan Teknik Counterpressure sebagai Metode Non-Farmakologis dalam Manajemen Nyeri Persalinan” diikuti oleh 30 orang ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta pelatihan teknik counterpressure.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Teknik Counterpressure (n = 30)

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	6 (20%)	22 (73,3 %)
Cukup	9 (30%)	8 (26,7%)
Kurang	15 (50%)	0 (0%)
Total	30 (100%)	30 (100 %)

Berdasarkan Tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (50%) dan cukup (30%) mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Hanya sebagian kecil peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan, yang menunjukkan masih terbatasnya informasi yang diterima ibu hamil terkait manajemen nyeri persalinan non-farmakologis.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada peserta. Sebagian besar ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan berada pada kategori pengetahuan baik (73,3%), dan tidak ditemukan lagi peserta dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan

bahwa penyuluhan yang disertai dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure.

Pembahasan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan. Perubahan tingkat pengetahuan yang terlihat antara hasil pre-test dan post-test menegaskan bahwa metode edukasi yang disampaikan secara langsung dan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan sebagai dasar pembentukan sikap dan perilaku kesehatan (11).

Teknik counterpressure merupakan salah satu metode non-farmakologis yang bekerja dengan memberikan tekanan kuat pada area sakrum sehingga dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat melalui mekanisme gate control theory (12). Pemahaman ibu hamil terhadap konsep, manfaat, serta cara penerapan teknik counterpressure sejak masa kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi nyeri persalinan.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa massage counterpressure efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif(6). Penelitian lain juga membuktikan bahwa teknik counterpressure berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan dan dapat diterapkan sebagai alternatif yang aman dalam asuhan kebidanan (7,8). Selain itu, ibu bersalin yang mendapatkan intervensi counterpressure menunjukkan tingkat kenyamanan dan kemampuan coping yang lebih baik selama proses persalinan (9).

Dari aspek promotif dan preventif, kegiatan penyuluhan teknik counterpressure memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan menghadapi persalinan(10). Edukasi yang disertai praktik langsung memudahkan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan dalam memahami dan mengingat materi yang diberikan, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk menerapkan teknik tersebut saat persalinan berlangsung (11). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif ibu hamil terhadap manajemen nyeri persalinan non-farmakologis (12).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan dan berpotensi mendukung penerapan manajemen nyeri persalinan yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan (13). Oleh karena itu, teknik counterpressure direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program edukasi antenatal sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang komprehensif.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure pada 30, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Penyuluhan yang disertai praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Saran

Meskipun kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna pada ibu hamil, suami, dan anggota keluarga pendamping persalinan, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif terbatas serta waktu pelaksanaan yang singkat sehingga belum memungkinkan untuk mengevaluasi penerapan teknik counterpressure secara langsung pada saat persalinan. Oleh karena itu, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan teknik counterpressure sebagai salah satu alternatif dalam mengelola nyeri persalinan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi dan pelatihan teknik counterpressure dalam pelayanan antenatal secara rutin. Selain itu, kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, durasi pendampingan yang lebih panjang, serta disertai evaluasi praktik pada saat proses persalinan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Murung Raya dan Pemerintah Desa Muara Sumpoi atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada Direktur serta rekan-rekan dosen Akademi Kebidanan Murung Raya atas dukungan dan keterlibatan aktif dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi PIS, Aryawan KY, Ariana PA, Nandarini Ni Ayu Putu Eka. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):456–65.
2. Rahayu NA, Kurniawati HF. Efektivitas Music Therapy terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 2020;5(2):83–94.
3. WHO. Preterm birth. WHO. 2018;(February).
4. Anita W. Terapi Komplementer Dengan Massage Dalam Nyeri Persalinan : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Maharatu*. 2021;2(2):1–11.
5. Handayani L. Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalina : Literatur Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2021;12(1):107–18.
6. Xaveria Cristifora Palilingan, Irfana Tri Wijayanti, Desi Sariyani. Nyeri Persalinan Turun Dengan Metode Massage Ounterpresure. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*. 2023;14(1):7–12.
7. Suyani S, Anwar M, Kurniawati HF. Pengaruh massage counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;12(1):20–8.
8. Suyani S, Anwar M, Kurniawati HF. Pengaruh massage counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;12(1):20–8.

9. Hairunisyah R, Jamila J, Setiawati S. Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2023;5(4):986–97.
10. Yusniarita Y, Laasara N, Sari WIPE. Provision of Counterpressure and Lavender Aromatherapy in Reducing Perceived Labor Pain. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;10(1):0–2.
11. Siti Rochmaedah, Eka Dewi Kamarullah. Teknik Counterpressure Berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Namlea Kabupaten Buru. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(1):76–81.
12. Astuti NPA, Lestari NPYS, Sumawati NMR. The Effectiveness of Counterpressure Implementation with Birth Ball in Reducing Labor Pain During the Active Phase of the First Stage in the Delivery Room of BaliMed Hospital Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*. 2025;13(2):126–31.
13. Irianti B, Israyati NI. Pengaruh Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*. 2022;5(2):88–93.



EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI IBU NIFAS

Veradilla¹, Junay Darmawati², Rini Mayasari³, Leny⁴ Tirta Anggraini⁵

^{1,3,4,5} STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang

² STIKES Al-Su'aibah Palembang

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Postpartum period

Postpartum mothers

Postpartum care

Family support

Health cadres

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa pemulihan organ reproduksi Ibu setelah melahirkan, yang berlangsung setelah hari pertama melahirkan hingga 6 minggu atau sekitar 42 hari ke depan. Pada masa pemulihan berlangsung Ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan mental dan sebagian besar bersifat fisiologis setelah melahirkan, masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal akan meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) seperti perdarahan atau komplikasi pada masa nifas, Metode kegiatan meliputi Pemberian edukasi kesehatan reproduksi ibu nifas sebelum dan setelah memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi ibu nifas dengan menggunakan Booklet berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap sasaran yaitu ibu nifas. Hasil Kegiatan, Pemahaman atau pengetahuan yang baik yaitu 80% responden, akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan pemeriksaan ibu nifas sampai KF 4 dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas yaitu mempercepat pemulihan fisik (Luka Melahirkan, involusi Uterus, memastikan ASI Berkualitas, mencegah komplikasi dan komplikasi. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam pemeriksaan nifas sampai KF 4, maka semakin baik Kesehatan reproduksi ibu nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas.

ABSTRACT

The postpartum period is the recovery period of the mother's reproductive organs after giving birth, which lasts from the first day of giving birth to 6 weeks or about 42 days ahead. During the recovery period, the mother will experience various physical and mental changes and most of them are physiological after giving birth, this period is quite important for health workers to always monitor because less than optimal implementation will increase the Maternal Mortality Rate (MMR) such as bleeding or complications during the postpartum period, the activity method includes Providing reproductive health education for postpartum mothers before and after providing education about postpartum maternal reproductive health using Booklets has a big influence on respondents' understanding of the target, namely postpartum mothers. Activity Results, Good understanding or knowledge, namely 80% of respondents, will stimulate the family's attitude in providing support to mothers to carry out postpartum examinations until KF 4 regularly, so that it will contribute greatly to improving the health status of postpartum mothers, namely accelerating physical recovery

(Birth Wounds, Uterine involution, ensuring Quality Breast Milk, preventing complications and complications. The greater the support of postpartum mothers who receive family and cadre support in postpartum examinations until KF 4, the better the reproductive health of postpartum mothers. Healthy postpartum mothers will minimize the occurrence of postpartum complications and reduce MMR in Indonesia as well as maintain overall reproductive health during the postpartum period.

*Corresponding Author: veradilla90@gmail.com , nayputriria250@yahoo.com, rinimayasari8585@gmail.com , basorirayca@gmail.com , tirtaangraini1705@gmail.com

PENDAHULUAN

Lahirnya placenta sampai dengan kembalinya alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil disebut juga sebagai masa nifas. Masa nifas atau puerperium terhitung sejak 2 jam setelah lahirnya ari-ari sampai dengan 6 minggu (42 hari). Dalam bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium yaitu kata puer yang artinya bayi dan parous melahirkan. Jadi puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat- alat kandungan kembali seperti pra hamil. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. Salah satu kebutuhan dasar ibu nifas diantaranya ada senam nifas (Rini, 2016). Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Berbagai perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan, serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas. (Hayati, 2022)

Masa nifas adalah masa pemulihan organ reproduksi Ibu setelah melahirkan, yang berlangsung setelah hari pertama melahirkan hingga 6 minggu atau sekitar 42 hari ke depan. Pada masa ini Ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik dan mental, seperti: Rasa Tidak Nyaman pada Payudara, Saat menyusui, payudara Ibu mungkin terasa kencang dan membengkak. Ibu bisa mengompres payudara dengan kompres hangat atau dingin ketika sedang tidak menyusui, atau menggunakan pompa ASI untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ASI. Rasa Tidak Nyaman pada Vagina, Pada persalinan normal, biasanya ada robekan pada bagian vagina atau anus yang bisa menimbulkan rasa sakit setelah melahirkan. Namun, luka robekan ini bisa sembuh dan waktu pemulihannya tergantung pada kondisi lukanya. Jika terjadi luka pada jaringan sekitar kandung kemih, Ibu juga bisa mengalami kesulitan buang air kecil. Namun, masalah ini akan hilang dengan sendirinya sejalan dengan waktu. Lakukan senam kegel untuk mengurangi rasa tidak nyaman sekaligus memperkuat otot panggul. Kram atau Nyeri Perut Ini terjadi karena Ibu mengalami kontraksi selama masa nifas, yang tujuannya mencegah pendarahan berlebih selama masa pemulihan. Kontraksi ini juga membantu penyusutan rahim setelah melahirkan. Keputihan Selama 2-4 minggu setelah melahirkan tubuh mungkin akan mengeluarkan cairan nifas, yang merupakan cara alami untuk menghilangkan darah dan jaringan yang tersisa dalam rahim. Perubahan pada Kulit dan Rambut, Selama masa nifas, biasanya rambut mudah rontok, namun kondisi ini akan membaik dalam 6 bulan. Pada kulit juga biasanya timbul guratan halus, yang dikenal sebagai stretch mark. Guratan-guratan ini lambat laun akan memudar hingga kulit menjadi terang kembali. Perubahan Emosi, Berbagai perubahan dan tekanan yang Ibu rasakan karena harus merawat bayi bisa membuat suasana hati Ibu mudah berubah-ubah. Kadang Ibu merasa sedih, marah dan tak berdaya. Hal ini menjadi tanda terjadinya baby blues, dan jika tidak ditangani dengan baik, bisa menyebabkan depresi pada ibu setelah melahirkan. (Pmb et al., 2023)

METODE PELAKSANAAN

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan melalui ketua RT dan kader posyandu.

4. Metode yang digunakan adalah metode ceramah melalui penyampaian materi secara langsung kepada ibu nifas di PMB Lismarini,S.Keb dengan metode ceramah dan pelatihan senam nifas. Pengabdian dilaksanakan di PMB Lismarini,S.Keb 20 orang.
5. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
6. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan fisik lainnya serta konseling tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi Ibu Nifas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu postpartum yang berada di wilayah PMB Lismarini Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan ibu nifas. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Mengetahui kesehatan reproduksi pada ibu nifas
2. Pentingnya Pemantauan Kesehatan Reproduksi pada Nifas
3. Kebutuhan Dasar Masa Nifas
4. Faktor faktor yang mempengaruhi tanda bahaya pasca persalinan dan laktasi.
5. Pemulihan Fisik Optimal
6. Pencegahan masalah Jangka Panjang pada ibu Nifas

Sebelum dilakukan penyuluhan dan dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 20 orang ibu postpartum. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu postpartum di PMB Lismarini Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu postpartum tentang kesehatan reproduksi pada Ibu Nifas 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu postpartum tentang Kesehatan Reproduksi pada ibu nifas
3. Membuat Booklet dan HKI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi kesehatan reproduksi pada ibu nifas ini telah dilaksanakan di PMB Lismarini,S.Keb kepada 20 orang. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan dan pemeriksaan ibu nifas, peserta tidak mengetahui kesehatan reproduksi Ibu nifas.

Didukung hasil kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan Edukasi kesehatan reproduksi ibu Nifas dan pemeriksaan ibu nifas sebanyak 20 orang dengan melibatkan suami/keluarga di PMB Lismarini. Kegiatan ini memberikan edukasi tentang edukasi kesehatan reproduksi nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan.

Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuesioner pre test. Setelah edukasi selesai dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test. Berdasarkan dari hasil pre test dan post test yang diisi oleh Ibu Nifas untuk mengukur tingkat pengetahuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan Ibu Nifas	Frekuensi	%
Baik	0	0
Kurang	11	55%
Cukup	9	45%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas sebelum diberikan edukasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak

9 orang (45%). Hanya 11 orang (55%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel 2. Hasil Post Test Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan Ibu Nifas	Frekuensi	%
Baik	16	80%
Kurang	0	0%
Cukup	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian ibu nifas setelah diberikan edukasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 16 orang (80%). Hanya 4 orang (20%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan baik.

Hasil yang diperoleh dari edukasi kesehatan reproduksi pada ibu nifas yaitu pengetahuan ibu nifas meningkat sebesar 80% untuk kategori baik, pengetahuan ibu nifas dalam kategori cukup menurun menjadi 20% dan pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 0%. Dengan kata lain, edukasi melalui media booklet berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan sikap personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang positif dan bermakna.

Secara statistik Media booklet berisi materi dalam bentuk fisik yang unik, menarik dan fleksibel. Bentuk fisik kecil didesain dengan desain penuh warna sehingga menambah minat memakai. Karena ukurannya yang kecil (lebih kecil dari buku biasa), buku ini fleksibel dan dapat dibawa serta digunakan kapan saja dan di mana saja. Edukasi tentang kesehatan reproduksi pada ibu nifas merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan informasi juga menanamkan keyakinan agar ibu nifas tidak hanya sekedar tahu dan mengerti namun juga dapat Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Berbagai perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan, serta menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh selama masa nifas. Penelitian yang dilakukan (Wanodya dkk, 2021), Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas. Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang dilakukan pada ibu dengan sederetan gerakan yang berurutan dan bertahap sehingga terjadi peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan. Memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, otot perut dan tungkai merupakan manfaat dari senam nifas (Wahyuni & Syukur, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini, Pada ibu yang baru bersalin biasanya akan merasa kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat melemaskan badan dan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagaimana ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali kekeadaan sebelum hamil. Guna mengatasi masalah diatas diantaranya melakukan senam nifas yang dilakukan dari hari 1-10 (Rini, 2016) pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang senam nifas adalah $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan demikian H_0 diterima yang artinya ada pengaruh edukasi tentang senam nifas terhadap Tingkat pengetahuan ibu nifas dan H_0 ditolak. Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum dalam kegiatan ini. Involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Untuk mengembalikan perubahan fisik seperti sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot, otot perut bagian bawah merupakan salah satu bentuk ambulasi yang dilakukan pada senam nifas (Wulandan et al, 2020).

Pemberian edukasi kesehatan reproduksi ibu nifas berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap ibu nifas. Pemahaman yang baik akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan pemeriksaan ibu nifas sampai KF 4 dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas yaitu mempercepat pemulihan fisik (Luka Melahirkan, involusi Uterus, memastikan ASI Berkualitas, mencegah komplikasi

dan komplikasi. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam pemeriksaan nifas samapi KF 4, maka semakin baik Kesehatan reproduksi ibu nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia (Windarti et al., 2022).

Hasil dan Evaluasi dari kegiatan konseling serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu nifas di PMB Lismarini Palembang:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu di PMB Lismarini Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 20 orang.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PMB Lismarini Palembang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Bdn. Juliana Widyastuti Wahyuningsih, SST, M. Kes selaku Ketua STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang dan PMB Lismarini, SST, M. Kes yang telah memberikan supportnya sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKes Budi Mulia Sriwijaya Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu PostPartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM*. Mataram, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>
- Hayati, F. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas. 4(1), 21–27.
- Pmb, D., Ade, H., & St, K. S. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi : Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas. 1(1), 41–44.
- Rini, S. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice* / Susilo Rini, SST., M.Kes. , Feti Kumala D.

SST., M. Kes. (Cetakan Pe).

Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 159–163. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

Setya Ferdina, C., & Sri Wulaningtyas, E. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Ibu Nifas Hari 2-3 Di Rsud Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 4(1).

Victoria, S. I. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01. <https://doi.org/e-ISSN 0000-0000>

Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Temindung. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 5(1), 27. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v5i1.143>

Windarti, Y., Anggasari, Y., & Zahra, F. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Wisanggeni : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 18–24. <https://doi.org/10.25217/wisanggeni.v2i1.2218>

Wulandari, N., Handayani, N. I., Ngudia, S., & Madura, H. (2020). Penyuluhan dan Aplikasi Senam Nifas.

2(April), 38–42.

Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018).

Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16.



**PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN REPRODUKSI BAGI CALON
PENGANTIN SEBAGAI UPAYA PREVENTIF STUNTING DI DESA MUARA
SUMPOI**

Dewi Nur Anita¹, Meidayana Refisiliyani²

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan, Akademi Kebidanan Murung Raya, Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

health literacy,

prospective couples,

reproductive health, stunting

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Upaya pencegahan stunting perlu dimulai sejak sebelum kehamilan, salah satunya melalui peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada calon pengantin. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi calon pengantin sebagai upaya preventif stunting di Desa Muara Sumpoi. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah calon pengantin usia reproduksi yang berdomisili di Desa Muara Sumpoi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta menjadi 72% setelah intervensi edukasi, serta meningkatnya pemahaman mengenai kesiapan kehamilan sehat dan pencegahan stunting. Kegiatan ini membuktikan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada calon pengantin merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam upaya pencegahan stunting berbasis masyarakat.

ABSTRACT

Stunting remains a public health problem with long-term impacts on the quality of human resources. Efforts to prevent stunting need to begin before pregnancy, one of which is through improving reproductive health literacy among prospective brides and grooms. This Community Service activity aimed to enhance the reproductive health literacy of prospective brides and grooms as a preventive effort against stunting in Muara Sumpoi Village. The methods employed included reproductive health education through interactive counseling, group discussions, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The target participants were prospective brides and grooms of reproductive age residing in Muara Sumpoi Village. The results showed an increase in participants' knowledge scores to 72% after the educational intervention, along with improved understanding of readiness for a healthy pregnancy and stunting prevention. This activity demonstrates that improving reproductive health literacy among prospective brides and grooms is an effective promotive and preventive strategy in community-based stunting prevention efforts.

*Corresponding Author: dewinuranita@akbidmurungraya.ac.id

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi pertumbuhan anak yang gagal mencapai potensi tinggi badan optimal akibat kekurangan gizi kronis dan faktor lingkungan sejak masa awal kehidupan, termasuk periode prakonsepsi hingga 1.000 hari pertama kehidupan (Early Life Nutrition) anak. Masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan utama di Indonesia, meskipun tren prevalensi menunjukkan penurunan, upaya pencegahan yang komprehensif tetap diperlukan karena dampaknya yang luas terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas manusia (1). Upaya penurunan stunting tidak dapat hanya dilakukan pada masa kehamilan dan bayi, tetapi harus dimulai jauh sebelum masa konsepsi melalui persiapan kesehatan yang matang pada calon orang tua.

Persiapan prakonsepsi berperan penting dalam menurunkan risiko stunting karena status kesehatan dan gizi wanita sebelum kehamilan berkaitan erat dengan hasil kehamilan dan perkembangan anak di masa depan. Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi prakonsepsi telah terbukti berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan calon orang tua dalam mengelola risiko yang mungkin berdampak pada anak mereka kelak (2). Intervensi edukatif yang diberikan pada fase pranikah membantu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi sehingga calon pengantin lebih siap dalam merencanakan kehamilan sehat dan mengantisipasi faktor risiko seperti kurangnya gizi atau anemia yang dapat memperburuk kondisi pertumbuhan anak.

Literasi kesehatan reproduksi adalah kemampuan individu dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi terkait kesehatan reproduksi untuk mengambil keputusan yang tepat mengenai kesehatannya dan kehidupan reproduksi (3). Literasi ini mencakup pemahaman tentang siklus reproduksi, pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, kebutuhan gizi prakonsepsi, pencegahan infeksi, dan implikasi perilaku terhadap hasil kehamilan. Pendidikan prakonsepsi yang efektif dapat mengubah pola pikir calon pengantin sehingga menjadi lebih sadar akan pentingnya pemenuhan gizi, pemeriksaan kesehatan, dan perencanaan keluarga yang kondusif untuk kehamilan sehat serta mencegah kejadian stunting.

Studi di berbagai daerah menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan reproduksi, baik melalui penyuluhan langsung maupun pemberdayaan kader kesehatan masyarakat, berkontribusi dalam peningkatan tingkat pengetahuan peserta yang berhubungan dengan pencegahan faktor risiko stunting (4). Selain itu, penelitian pada pasangan pranikah di Yogyakarta menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan dukungan sosial merupakan determinan penting dalam partisipasi layanan prakonsepsi, di mana pasangan dengan tingkat pengetahuan tinggi empat kali lebih mungkin mengikuti perawatan prakonsepsi dibandingkan pasangan yang kurang pengetahuannya (5).

Di wilayah pedesaan seperti Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya, Kalimantan Tengah, tantangan literasi kesehatan reproduksi sering diperparah oleh keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan yang belum merata. Hal ini berimplikasi pada rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya persiapan kehamilan sehat dan peran gizi prakonsepsi dalam mencegah stunting. Intervensi berbasis komunitas, seperti edukasi pranikah yang dilakukan secara partisipatif oleh tenaga kesehatan dan akademisi, menjadi strategi penting untuk memperkuat pengetahuan dan perilaku calon pengantin dalam konteks lokal.

Sebagai bagian dari peran tridarma perguruan tinggi, implementasi Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dalam bentuk edukasi kesehatan reproduksi kepada calon pengantin di Desa Muara Sumpoi diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi teknis mengenai kesehatan reproduksi, tetapi juga bertujuan membangun sikap dan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebelum dan selama kehamilan. Dengan demikian, penguatan literasi kesehatan reproduksi pada calon pengantin merupakan langkah strategis dalam upaya preventif stunting yang sesuai dengan prioritas kesehatan nasional dan konteks masyarakat pedesaan.

Adapun hipotesis PKM ini adalah Peningkatan literasi kesehatan reproduksi melalui edukasi pranikah pada calon pengantin di Desa Muara Sumpoi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan kesehatan reproduksi sebagai upaya preventif stunting.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan, yaitu koordinasi dengan pemerintah desa dan petugas kesehatan, penyusunan materi edukasi kesehatan reproduksi dan stunting, serta penyiapan instrumen evaluasi.
2. Pelaksanaan, berupa penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi, diskusi kelompok, dan tanya jawab terkait kesehatan reproduksi pranikah, gizi calon ibu, dan pencegahan stunting.
3. Evaluasi, dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan literasi kesehatan reproduksi peserta.

Sasaran kegiatan adalah 25 calon pengantin usia reproduksi di Desa Muara Sumpoi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Umur Responden di Desa Muara Sumpoi

Kelompok Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
<19 tahun	3	12,0
19-24 tahun	9	36,0
25-30 tahun	10	40,0
>35 tahun	3	12,0
Total	25	100

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25–30 tahun (40%) dan 19–24 tahun (36%), yang merupakan usia reproduksi aktif dan fase penting dalam perencanaan kehamilan. Namun, masih ditemukan responden berusia <19 tahun dan >35 tahun, yang termasuk kelompok usia berisiko dalam kehamilan. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan reproduksi pranikah untuk meningkatkan kesiapan kehamilan sehat dan mencegah risiko stunting sejak masa prakonsepsi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Reproduksi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	5 (20,0)	18 (72,0)
Cukup	8 (32,0)	6 (24,0)
Kurang	12 (48,0)	1 (4,0)
Total	25 (100)	25 (100)

Berdasarkan Tabel 2, sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang (48%), menunjukkan rendahnya literasi kesehatan reproduksi pada calon pengantin. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik, dari 20% menjadi 72%, serta penurunan drastis kategori pengetahuan kurang menjadi 4%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan pemahaman calon pengantin mengenai kesiapan kehamilan sehat dan pencegahan stunting.

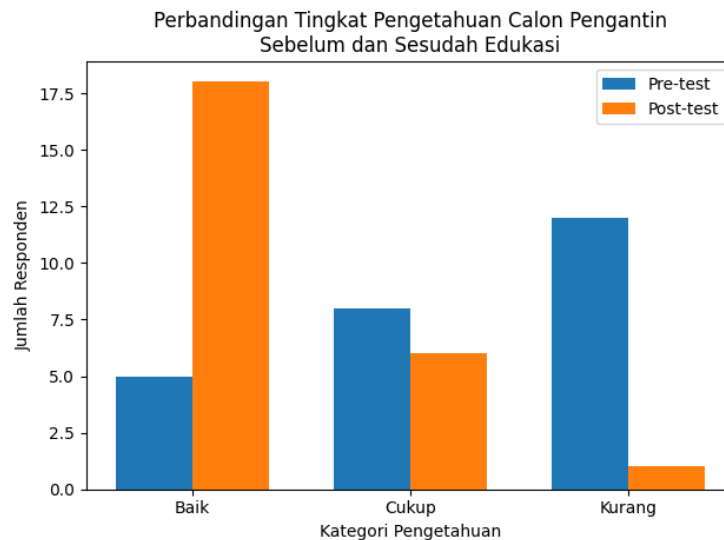
2. Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan calon pengantin setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yang mencerminkan rendahnya literasi kesehatan reproduksi pranikah di Desa Muara Sumpoi. Kondisi ini sejalan dengan berbagai laporan nasional yang menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman kesehatan reproduksi pada masa prakonsepsi masih menjadi permasalahan umum, terutama di wilayah pedesaan dan daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi pergeseran distribusi pengetahuan yang nyata, di mana mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa

metode edukasi yang digunakan, yaitu penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok, mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Edukasi yang bersifat partisipatif memungkinkan responden untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengklarifikasi mitos dan kesalahpahaman yang selama ini berkembang terkait kesehatan reproduksi dan kehamilan.

Peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada calon pengantin memiliki implikasi yang sangat penting dalam upaya preventif stunting. Literasi kesehatan yang baik akan memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat, termasuk dalam perencanaan kehamilan, pemenuhan gizi prakonsepsi, serta pemanfaatan layanan kesehatan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan pranikah berhubungan erat dengan kejadian anemia, kekurangan energi kronis, dan kehamilan berisiko, yang merupakan faktor determinan terjadinya stunting pada anak.



Grafik 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Sesudah Edukasi

Temuan PKM ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Suryani yang menyatakan bahwa edukasi pranikah secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap pasangan usia subur terkait kesehatan reproduksi dan kesiapan kehamilan (6). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi edukasi pada fase prakonsepsi lebih efektif dibandingkan intervensi yang dilakukan saat kehamilan, karena mampu mencegah faktor risiko sejak dini. Dalam hal ini juga menegaskan bahwa perbaikan kesehatan reproduksi dan status gizi sebelum kehamilan merupakan strategi kunci dalam pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan ibu dan anak (7).

Hasil kegiatan ini juga mendukung kebijakan nasional percepatan penurunan stunting yang menempatkan calon pengantin sebagai kelompok sasaran strategis dalam intervensi promotif dan preventif. Program edukasi pranikah yang terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di tingkat desa dan puskesmas dinilai mampu meningkatkan kesiapan pasangan dalam menghadapi kehamilan dan pengasuhan anak (8). Edukasi yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini memberikan pemahaman menyeluruh mengenai pentingnya status gizi, jarak kehamilan, serta pemeriksaan kesehatan sebelum menikah.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berpotensi mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan calon pengantin (9). Responden menunjukkan antusiasme dan komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti memperhatikan asupan gizi, melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan, dan mempersiapkan kehamilan secara terencana. Hal ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan faktor awal yang penting dalam proses perubahan perilaku.

Secara keseluruhan, hasil PKM ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi melalui edukasi pranikah merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam upaya preventif stunting berbasis masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan kesiapan calon pengantin dalam menjalani kehamilan yang sehat. Oleh

karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar dapat memberikan dampak yang lebih besar dalam mendukung program nasional penurunan stunting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan reproduksi calon pengantin sebagai upaya preventif stunting di Desa Muara Sumpoi. Edukasi kesehatan reproduksi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai kesiapan kehamilan sehat.

Disarankan agar kegiatan edukasi pranikah dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan reproduksi di tingkat desa dan puskesmas untuk mendukung program nasional percepatan penurunan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat Desa Muara Sumpoi, tenaga kesehatan setempat, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wizia, Lady, Yusrawati Y, Meinapuri M, Masrul M, Yetti H, Afdal A. Stunting Prevention in the Preconception Period. *J Kesehat.* 2024;15(2):27–36.
2. World Health Organization. World Health Organization. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025. World Health Organization; 2018. 2018.
3. Nutbeam D. The evolving concept of health literacy. *Soc Sci Med [Internet]*. 2008;67(12):2072–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
4. Purnamasari SD, Pratiwi AM, Hositanisita H. Edukasi Kesehatan Reproduksi Masa Pra-konsepsi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Kader Posyandu Remaja di Desa Tegalrejo, Kecamatan Gedangsari, Gunung Kidul, Yogyakarta. *Bangun Desa J Pengabdian Masy.* 2023;2(2):47.
5. Nuriana Kartika Sari, Ismiyati A, Hernayanti MR, Sumarah S, Siscadarsih I. Preventing Stunting from the Source: A Study of Premarital Couples on Participation in Preconception Care. *J Kesehat Ibu dan Anak.* 2025;19(1):1–9.
6. Framesthi DB, Supriatna D, Sudrajat A, ... Ibu Dan Literasi Kesehatan: Kunci Pencegahan Stunting Di Keluarga. *J ... [Internet]*. 2024;3(1):1–10. Available from: <http://jurnal.abisatya.org/index.php/JAGADDHITA/article/view/110%0Ahttps://jurnal.abisatya.org/index.php/JAGADDHITA/article/download/110/73>
7. Who. Report of the first meeting of WHO Strategic and Technical Advisory Group. 2007. 17–18 p.
8. Susanto AH. PERAN BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL DALAM PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย.* 2023;4(1):88–100.
9. Partadisastra A, Octaria Y. Analisis Keselarasan Kebijakan Nasional dan Kebijakan Daerah Terkait Percepatan. *J Kebijak Kesehat Indones JKKI.* 2023;12(04):214–23.



OPTIMALISASI EDUKASI TABLET FE DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI

Dyah Mubarokah Ahadiyati¹, Wening Pangesthi Maharani², Nevy Norma Renityas³, Citra Dewi Fitri Setiani⁴, Recavery Dwi Wulandari⁵

¹Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Madani Indonesia

^{2,3,4,5}Program Studi DIII Kebidanan Universitas Madani Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Anemia,

Ferrum,

Iron,

Health Education,

Knowledge

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi yang masih sering terjadi, terutama pada remaja putri, akibat rendahnya asupan zat besi. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe), namun tingkat pengetahuan remaja putri mengenai hal tersebut masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan desain pre-test dan post-test yang dilaksanakan di Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, Kabupaten Blitar, pada 19 Desember 2025, dengan peserta sebanyak 15 remaja putri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 53% sebelum edukasi menjadi 96% setelah edukasi, atau meningkat sebesar 43%. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe.

ABSTRACT

Anemia is a nutritional problem that still frequently occurs, especially among adolescent girls, due to low iron intake. One of the efforts to prevent anemia is the consumption of Iron Supplement Tablets (Fe); however, the level of knowledge among adolescent girls regarding this practice remains low. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about the consumption of iron tablets as an effort to prevent anemia. The method used in this activity was health education with a pre-test and post-test design, which was conducted at Yayasan Pesantren Kyai Haji Mohamad Dawami NurhadI, Blitar Regency, on December 19, 2025, involving 15 adolescent girls. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge of 43%, from 53% before the education to 96% after the educational intervention. Health education has been proven to be effective in improving adolescent girls' knowledge regarding anemia prevention through iron tablet consumption.

*Corresponding Author : dyahmubarokah@umkudus.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun perilaku. Pada periode ini, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Oleh karena itu, kesehatan menjadi faktor penting yang memengaruhi proses tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja adalah anemia. Prevalensi anemia pada remaja perempuan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Risiko remaja perempuan mengalami anemia bahkan sepuluh kali lebih tinggi daripada remaja putra. Kondisi ini disebabkan oleh adanya menstruasi setiap bulan serta kebutuhan zat besi yang meningkat karena remaja perempuan masih berada dalam masa pertumbuhan (1).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dalam World Health Statistics tahun 2021, prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif (15–49 tahun) di seluruh dunia pada tahun 2019 mencapai sekitar 29,9%. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Balitbangkes menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 27,2% pada kelompok usia 15–24 tahun. Secara umum, anemia disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai anemia serta kurangnya asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A (2).

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi penting. Hingga saat ini, anemia masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang paling sering terjadi dan sulit ditanggulangi, baik di negara berkembang maupun negara maju. Kondisi ini dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, namun paling banyak terjadi pada kalangan remaja (3).

Risiko terjadinya anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Beberapa di antaranya adalah rendahnya motivasi remaja untuk mencari informasi mengenai anemia, anggapan dalam keluarga bahwa anemia merupakan hal yang tabu sehingga remaja kurang memperoleh dukungan keluarga, serta tidak tercukupinya asupan gizi yang berdampak pada rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu, minimnya peran tenaga kesehatan dalam melakukan pendekatan kepada remaja melalui kegiatan penyuluhan atau konseling tentang anemia turut berkontribusi terhadap meningkatnya angka kejadian anemia pada remaja (4).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah anemia, salah satunya dengan mendorong konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) pada remaja, ibu hamil, serta wanita usia subur. Langkah ini dilakukan karena kandungan zat besi dalam tablet tambah darah berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Namun demikian, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia masih tergolong rendah. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia sebagai salah satu langkah pencegahan stunting. Edukasi kesehatan merupakan proses penyampaian informasi kepada masyarakat, kelompok, maupun individu mengenai tablet Fe dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, yang selanjutnya diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan, khususnya terkait pentingnya konsumsi tablet Fe dalam mencegah anemia (5).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk intervensi edukatif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai upaya pencegahan anemia, melalui pemberian edukasi kesehatan yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya asupan zat besi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, Kelurahan Plumpungrejo, Kecamatan Kademangan, Kabupaten Blitar, Jawa Timur, pada Jumat, 19 Desember 2025. Peserta kegiatan berjumlah 15 remaja putri. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh peserta. Tahap kedua berupa penyampaian materi penyuluhan mengenai optimalisasi edukasi konsumsi tablet FE sebagai upaya pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Pada tahap ini, peserta terlihat sangat antusias dalam menyimak materi serta aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Tahap ketiga adalah pengisian kuesioner post-test setelah materi penyuluhan selesai disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mengenai optimalisasi konsumsi tablet Fe pada remaja putri dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang runtun dan terstruktur. Kegiatan diawali dengan persiapan ruangan serta pengecekan sarana prasarana yang akan digunakan, seperti LCD proyektor, pengeras suara, lembar pre-test/post-test, serta media edukasi berupa poster dan slide presentasi. Setelah seluruh peserta hadir, acara dibuka oleh tim pengabdian dengan penyampaian pengantar mengenai tujuan kegiatan, urgensi pencegahan anemia pada remaja putri, serta manfaat yang diharapkan setelah mengikuti penyuluhan.



Gambar 1. Sesi persiapan dan penyampaian pengantar kegiatan

Tahap berikutnya adalah pengisian kuesioner pre-test oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe. Proses ini berlangsung dengan pendampingan tim pengabdian agar peserta memahami cara pengisian yang benar. Setelah pre-test selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi inti. Materi diberikan secara interaktif, meliputi definisi anemia, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampak jangka panjang pada remaja, hingga upaya pencegahan melalui konsumsi tablet Fe sesuai anjuran program pemerintah. Tim juga menampilkan contoh tablet Fe, cara konsumsi yang benar, serta tips mengurangi efek samping seperti mual atau konstipasi.



Gambar 2. Sesi pengisian kuesioner pre-test oleh peserta

Selama penyuluhan berlangsung, peserta terlihat antusias dan aktif memberikan tanggapan. Diskusi dilakukan dua arah, di mana tim pengabdian memberikan pertanyaan pemicu, sementara peserta

bebas berbagi pengalaman terkait menstruasi, kebiasaan makan, maupun alasan belum rutin mengonsumsi tablet Fe. Antusiasme meningkat saat tim memberikan kuis singkat dengan hadiah untuk peserta yang menjawab benar, sehingga suasana penyuluhan menjadi lebih hidup dan menyenangkan.



Gambar 3. Sesi penyampaian materi penyuluhan mengenai optimalisasi edukasi konsumsi tablet FE sebagai upaya pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri.

Setelah sesi materi dan diskusi selesai, peserta kembali diminta mengisi kuesioner post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Proses ini juga didampingi oleh tim pengabdian untuk memastikan pengisian berlangsung tertib. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan kesehatan, ajakan untuk rutin mengonsumsi tablet Fe, serta sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan. Dukungan dari pihak pesantren dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini secara keseluruhan.

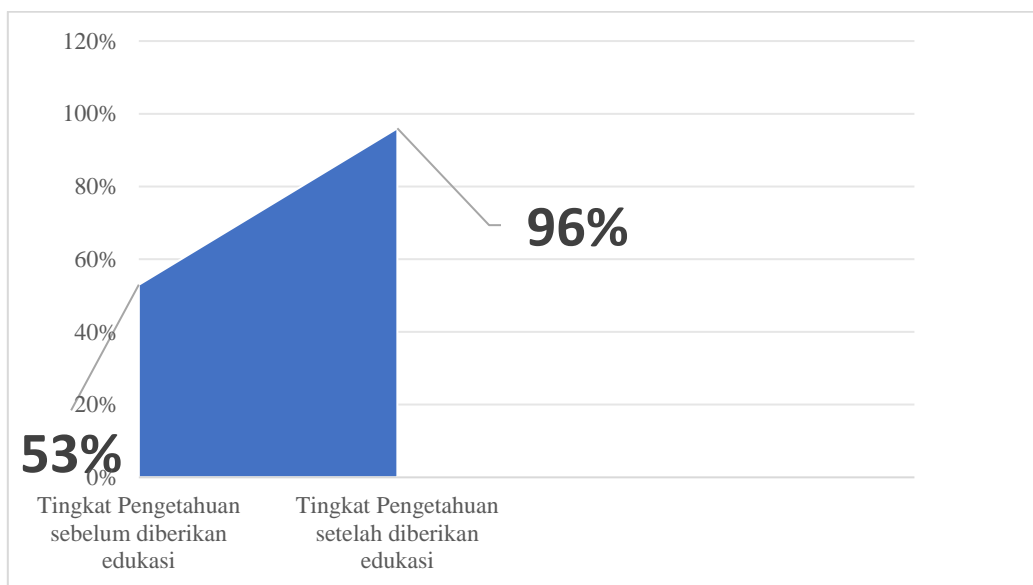


Gambar 4. Sesi foto bersama

Hasil edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 43% yaitu sebelum diberikan penyuluhan, 53% remaja putri belum memahami pentingnya tablet FE dalam pencegahan anemia. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, dimana 96% remaja putri kini

memahami peran penting tablet FE terhadap kejadian anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait berbagai masalah kesehatan (6). Dengan mengetahui pentingnya tablet FE, remaja putri menjadi lebih menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari anemia di masa depan. Salah satu bukti nyata dari peningkatan pengetahuan ini adalah kesediaan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) secara rutin, yaitu 1 tablet per hari saat menstruasi dan 1 tablet per minggu saat tidak menstruasi.

Pengetahuan memegang peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta memperbaiki sikap terhadap pencegahan anemia (7). Sebagai contoh, sebuah penelitian di Yordania menemukan bahwa program pendidikan gizi mampu meningkatkan skor pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai anemia di kalangan siswi remaja (8). Hal ini menunjukkan bahwa kampanye edukasi dan peningkatan kesadaran memiliki peran penting dalam pencegahan anemia dengan memperluas pemahaman tentang kondisi ini, faktor penyebabnya, dan mendorong perilaku sehat. Pengembangan materi edukasi yang menarik dan mudah dipahami, terutama dalam bentuk visual yang bisa dibagikan melalui media sosial. Media sosial dapat menjadi sumber informasi alternatif tentang anemia, khususnya bagi remaja di lingkungan pendidikan (9).



Gambar 5. Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Tablet Fe untuk Pencegahan Anemia

Dalam pelaksanaan edukasi kesehatan ini, terdapat faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi partisipasi aktif seluruh remaja, dukungan dari pihak Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, serta kondisi sarana dan prasarana yang memadai sehingga kegiatan berjalan lancar. Sementara itu, faktor penghambat adalah pelaksanaan kegiatan di Ponpes yang membutuhkan penyesuaian dengan jadwal para santri dan pengurangan hari libur. Untuk mengatasi hal ini, penyelenggara melakukan berbagai upaya, seperti memberikan kuis interaktif, menggunakan media yang menarik seperti poster, serta memberikan reward untuk meningkatkan semangat dan keterlibatan peserta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai tablet FE dalam kaitannya dengan kejadian anemia. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, remaja putri diharapkan mampu menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari anemia, sehingga dapat mendukung terwujudnya generasi penerus bangsa yang sehat. Diharapkan kegiatan edukasi bagi remaja putri seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, sehingga semakin banyak remaja putri yang memahami pentingnya konsumsi tablet FE sebagai salah satu upaya pencegahan anemia sejak usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Madani Indonesia, Ketua LPPM Universitas Madani Indonesia, rekan-rekan dosen Universitas Madani Indonesia, serta para asatidz/asatidzah Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri TA. Studi Literatur : Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi. Pros Semin Nas dan Call Pap Kebidanan Univ Ngudi Waluyo. 2024;3(1):1–6.
2. Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia Pada Remaja Putri. J Penelit Perawat Prof [Internet]. 2022;4(November):1377–86. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
3. Suaib F, Rowa SS, Adwiah W. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Media Kesehat Politek Kesehat Makassar. 2024;XIX(1):71–6.
4. Agustina AN, Dewi SU, Rahayu HS, Mahardika P. Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. GEMAKES J Pengabd Kpd Masy. 2024;4(1):120–8.
5. Sinau ATT, Ramadhan K, Sakti PM. Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. Poltekita J Pengabd Masy [Internet]. 2024;5:87–93. Available from: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/%0ACegah>
6. Iswatun I, Kusnanto K, Nasir A, Fadliyah L, Wijayanti ES, Susanto J, Suniyadewi NW. The Effect of Health Education on Knowledge, Attitudes, and Actions in Prevention of Leukorrhoea in Adolescent Girls. Journal of International Dental and Medical Research ISSN 1309-100X <http://www.jidmr.com> The Effect of Health Education Iswatun Iswatun and et al. J Int Dent Med Res [Internet]. 2021;14(3):1240. Available from: <http://www.jidmr.com>
7. Kusuma NI, Kartini F. Changes in Knowledge and Attitudes in Preventing Anemia in Female Adolescents : A Comparative Study. Women, Midwives and Midwifery. 2021;1(2).
8. Abu-baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. The impact of nutrition education on knowledge , attitude , and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. Heliyon J [Internet]. 2021;7(2):e06348. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
9. Zulfajriani, Nurfatimah, Entoh C, Longgupa LW, Sitorus SMB, Siregar NY, et al. Enhancing Adolescent Girls ' Knowledge about Anemia through Instagram : A Pre-Experimental Study. J Bidan Cerdas. 2023;5:74–83.



**PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL DENGAN INOVASI E-BOOK SEHATI
(SEHAT HAMIL UNTUK BUAH HATI) DI KELURAHAN KERENG BANGKIRAI
KOTA PALANGKA RAYA**

Erina Eka Hatini¹, Riny Natalina², Riyanti³, Okto Riristina Gultom⁴, Jeny Padiah⁵
^{1,2,3,4,5}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Pregnant women class

Electronic book

Pregnancy danger signs

Birth preparedness

Exclusive breastfeeding

ABSTRAK

Kelas ibu hamil merupakan salah satu strategi yang digunakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, serta pemberian air susu ibu secara eksklusif masih berkontribusi terhadap keterlambatan penanganan komplikasi kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik “Sehat Hamil untuk Buah Hati”. Kegiatan ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Septina, Kelurahan Kereng Bangkirai, Kota Palangka Raya, dengan melibatkan dua puluh lima ibu hamil sebagai sasaran. Metode pelaksanaan meliputi studi pustaka, survei lapangan, penyusunan media edukasi, penyuluhan interaktif, serta monitoring dan evaluasi menggunakan tes awal dan tes akhir. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil yang dibuktikan melalui peningkatan nilai tes akhir, dengan tingkat penguasaan materi mencapai sekitar delapan puluh persen. Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, dan pemberian air susu ibu secara eksklusif.

ABSTRACT

Pregnant women classes were used as a strategy to improve pregnant women's knowledge and readiness in facing pregnancy, childbirth, and the postpartum period. Limited understanding of pregnancy danger signs, birth preparedness, referral systems, and exclusive breastfeeding contributed to delays in the management of pregnancy complications. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge through the implementation of a pregnant women class using an electronic book-based educational medium entitled “Healthy Pregnancy for Healthy Baby.” The activity was conducted at an independent midwife practice in Kereng Bangkirai, Palangka Raya, involving twenty-five pregnant women as participants. The methods included literature review, field survey, development of educational media, interactive education sessions, and monitoring and evaluation using pre-assessment and post-assessment instruments. The evaluation results demonstrated an improvement

in pregnant women's understanding, as evidenced by increased post-assessment scores, with mastery of the material reaching approximately eighty percent. It was concluded that this activity was effective in increasing pregnant women's knowledge and awareness regarding pregnancy danger signs, birth preparedness, referral systems, and exclusive breastfeeding.

**Corresponding Author: erinaeka@polkesraya.ac.id*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) hingga saat ini masih menjadi indikator penting yang mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan. Sebagian besar kematian ibu disebabkan oleh komplikasi kehamilan yang sebenarnya dapat dicegah, antara lain perdarahan, infeksi, serta pre-eklampsia dan eklampsia. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif, khususnya pada masa kehamilan, masih perlu diperkuat (Sari et al., 2023). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya AKI dan AKB adalah rendahnya kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan kemungkinan terjadinya komplikasi.

Kelas Ibu Hamil (KIH) merupakan program strategis yang dikembangkan pemerintah sebagai sarana pembelajaran kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil sekaligus mendorong pemanfaatan pelayanan kesehatan secara optimal (Ningsih et al., 2025). Namun demikian, kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan masih menjadi permasalahan yang berpotensi menyebabkan keterlambatan penanganan dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius (Herlinda et al., 2025).

Selain pemahaman terhadap tanda bahaya kehamilan, kesiapan persalinan yang mencakup kesiapan mental, fisik, dan logistik keluarga memegang peranan penting dalam menjamin keselamatan ibu dan bayi. Persiapan persalinan yang terencana, sebagaimana tercermin dalam Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), memungkinkan ibu hamil dan keluarga mengambil keputusan yang tepat dalam situasi kegawatdaruratan (Yanti et al., 2025). Apabila komplikasi terjadi, sistem rujukan yang cepat dan tepat menjadi faktor kunci dalam menekan risiko kematian ibu dan bayi (Solihah et al., 2025).

Keberhasilan proses kehamilan dan persalinan juga perlu diikuti dengan persiapan yang optimal pada masa pascapersalinan, khususnya terkait pemberian air susu ibu secara eksklusif. Cakupan ASI eksklusif yang masih berada di bawah target global menunjukkan perlunya edukasi berkelanjutan sejak masa kehamilan (Riana et al., 2024). Dalam konteks ini, pemanfaatan media edukasi digital, seperti buku elektronik, menjadi inovasi yang relevan karena mampu menyajikan informasi kesehatan secara praktis, mudah diakses, dan dapat dipelajari secara mandiri oleh ibu hamil (Yanuarti & Fauzi, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyelenggaraan kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik "Sehat Hamil untuk Buah Hati" sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, dan pemberian ASI eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan edukatif partisipatif dengan pendekatan promotif dan preventif. Rancangan kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui pelaksanaan kelas ibu hamil yang didukung oleh media edukasi berbasis buku elektronik "Sehat Hamil untuk Buah Hati". Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai, Kota Palangka Raya. Pemilihan responden dilakukan secara purposif, yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Praktik Mandiri Bidan Septina dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 25 ibu hamil.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi buku elektronik "Sehat Hamil untuk Buah Hati" sebagai media edukasi utama, perangkat presentasi, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner tes awal dan tes akhir. Buku elektronik dirancang berisi materi tentang tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, dan pemberian ASI eksklusif, dengan tampilan yang

sederhana dan bahasa yang mudah dipahami. Media ini memiliki kinerja yang baik dalam mendukung proses pembelajaran karena dapat diakses secara mandiri oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang mencakup metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal sebelum penyuluhan dan tes akhir setelah penyuluhan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan dan efektivitas pelaksanaan kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik “Sehat Hamil untuk Buah Hati” terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Kegiatan diikuti oleh 25 ibu hamil yang hadir dan berpartisipasi aktif selama sesi penyuluhan berlangsung. Materi yang disampaikan mencakup tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, dan pentingnya pemberian air susu ibu secara eksklusif.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	Peserta	Inisial Nama	Sebelum			Sesudah		
			Benar	Salah	Persentase	Benar	Salah	Persentase
1	Peserta 1	Ny. Chi	4	11	26,7	13	2	86,7
2	Peserta 2	Ny. Ma	12	3	80,0	13	2	86,7
3	Peserta 3	Ny. Nhy	9	6	60,0	14	1	93,3
4	Peserta 4	Ny. Ans	10	5	66,7	12	3	80,0
5	Peserta 5	Ny. Str	9	6	60,0	11	4	73,3
6	Peserta 6	Ny. Ang	11	4	73,3	13	2	86,7
7	Peserta 7	Ny. Srm	8	7	53,3	12	3	80,0
8	Peserta 8	Ny. Stj	5	10	33,3	14	1	93,3
9	Peserta 9	Ny. Ant	12	3	80,0	12	3	80,0
10	Peserta 10	Ny. Wah	6	9	40,0	13	2	86,7
11	Peserta 11	Ny. Krs	7	8	46,7	14	1	93,3
12	Peserta 12	Ny. Sta	8	7	53,3	9	6	60,0
13	Peserta 13	Ny. Sur	7	8	46,7	11	4	73,3
14	Peserta 14	Ny. Amn	7	8	46,7	11	4	73,3
15	Peserta 15	Ny. Nhk	8	7	53,3	11	4	73,3
16	Peserta 16	Ny. Evl	5	10	33,3	10	5	66,7
17	Peserta 17	Ny. Nu	9	6	60,0	10	5	66,7
18	Peserta 18	Ny.Do	9	6	60,0	13	2	86,7
19	Peserta 19	Ny. Sti	5	10	33,3	9	6	60,0

20	Peserta 20	Ny. Mld	12	3	80,0	13	2	86,7
21	Peserta 21	Ny. Tfb	7	8	46,7	10	5	66,7
22	Peserta 22	Ny. Dmi	7	8	46,7	9	6	60,0
23	Peserta 23	Ny. Mh	9	6	60,0	9	6	60,0
24	Peserta 24	Ny. Can	3	12	20,0	10	5	66,7
25	Peserta 25	Ny. Jnp	6	9	40,0	8	7	53,3
			Rata-rata Pretest		52,0	Rata-rata Posttest		75,7

Berdasarkan tabel 1 diatas dari hasil Pre-test dan Post-test bahwa hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai tes akhir dibandingkan dengan tes awal, dengan tingkat penguasaan materi mencapai sekitar 75,7 % Capaian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi yang diberikan secara memadai. Selain itu, hasil observasi selama kegiatan berlangsung menunjukkan minat yang tinggi dan partisipasi aktif peserta, khususnya dalam sesi diskusi terkait pengalaman kehamilan dan kesiapan persalinan.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta menunjukkan bahwa kelas ibu hamil merupakan sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan pendapat Ningsih et al. (2025) yang menyatakan bahwa kelas ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Pemahaman yang baik mengenai tanda bahaya kehamilan menjadi faktor penting dalam mendorong ibu hamil dan keluarga untuk segera mencari pertolongan medis, sehingga dapat mencegah keterlambatan penanganan komplikasi (Herlinda et al., 2025). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nurlaily et al., (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media e-book mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara bermakna hingga lebih dari 70%. Temuan tersebut menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis kebutuhan sasaran dapat meningkatkan daya serap informasi kesehatan pada ibu hamil dan ibu nifas.

Penggunaan media digital e-book bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil karena mampu menyajikan informasi dalam bentuk teks, gambar, dan audiovisual yang mudah dipahami serta dapat dibaca berulang kali kapan saja dan di mana saja (Anhar et al., 2025). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anhar et al., (2025) pendidikan kesehatan dengan media e-book terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, ditunjukkan dengan perubahan kategori pengetahuan dari cukup dan kurang menjadi baik setelah intervensi (p -value = 0,000). Hal ini terjadi karena e-book membantu ibu hamil menerima informasi secara lebih efektif, mengatasi keterbatasan konseling lisan yang mudah dilupakan, serta memudahkan proses penginderaan melalui perhatian dan persepsi terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, media e-book menjadi sarana edukasi yang praktis, efektif, dan mampu memperkuat pemahaman ibu hamil terhadap informasi kesehatan yang diterima (Anhar et al., 2025).

Penelitian lain oleh Mediastuti et al., (2023) menganalisis efektivitas penggunaan E-book terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest–posttest dua kelompok, melibatkan 74 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi (E-book) dan kelompok kontrol (buku cetak). Intervensi dilakukan selama 14 hari, kemudian dilakukan pengukuran ulang pengetahuan dan keterampilan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang menggunakan E-book mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok buku cetak ($p = 0,000$). Kelompok E-book memiliki nilai mean rank lebih tinggi baik pada variabel pengetahuan maupun keterampilan. E-book dinilai praktis, mudah diakses melalui gawai, dapat dipelajari berulang, serta menyajikan materi yang lebih menarik sehingga mendukung pelaksanaan senam hamil secara mandiri dan berkelanjutan (Mediastuti et al., 2023).

Hasil ini diperkuat oleh temuan Zulmi et al., (2021) yang menyatakan bahwa media e-book memungkinkan terjadinya proses belajar mandiri yang berulang, sehingga meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode ceramah konvensional. Media digital juga dinilai mampu menjangkau ibu hamil secara lebih fleksibel, terutama bagi ibu yang memiliki keterbatasan waktu untuk mengikuti edukasi tatap muka secara penuh (Zulmi et al., 2021).

Selain itu, Utaminingtyas et al., (2023) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi kesehatan berkontribusi langsung terhadap perubahan sikap dan kesiapan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Edukasi yang diberikan secara sistematis terbukti meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya deteksi dini komplikasi kehamilan, sehingga ibu lebih siap mengambil keputusan kesehatan yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa kelas ibu hamil tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis dan perilaku ibu hamil

Penggunaan buku elektronik sebagai media edukasi memberikan nilai tambah dalam pelaksanaan kegiatan ini. Media digital memungkinkan ibu hamil mengakses informasi secara fleksibel dan berulang, sehingga memperkuat proses pembelajaran di luar sesi tatap muka. Hal ini mendukung temuan Yanuarti dan Fauzi (2025) yang menyatakan bahwa pemanfaatan media edukasi digital dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan. Selain itu, peningkatan pemahaman mengenai persiapan persalinan dan sistem rujukan diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kondisi kegawatdaruratan (Solihah et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik memiliki implikasi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil. Pendekatan ini tidak hanya mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak, tetapi juga berpotensi memperkuat peran pelayanan kesehatan primer dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Purba et al., (2024) menegaskan bahwa integrasi media edukasi digital dalam pelayanan kesehatan maternal berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil. Literasi kesehatan yang baik terbukti berhubungan dengan peningkatan kesiapan persalinan, kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan, serta kemampuan ibu dalam mengenali kondisi kegawatdaruratan obstetri sejak dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dengan inovasi media edukasi berbasis buku elektronik “Sehat Hamil untuk Buah Hati” disimpulkan berhasil dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan, persiapan persalinan, sistem rujukan, dan pemberian air susu ibu secara eksklusif. Peningkatan tingkat pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi tes akhir mencerminkan bahwa pendekatan edukasi terstruktur yang dipadukan dengan pemanfaatan media digital mampu memperkuat proses pembelajaran dan meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil. Dengan demikian, inovasi media edukasi berbasis buku elektronik dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar pelaksanaan kelas ibu hamil dengan dukungan media edukasi digital dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program pelayanan kesehatan ibu dan anak. Selain itu, diperlukan pengembangan materi edukasi yang lebih variatif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan ibu hamil di setiap wilayah. Keterlibatan tenaga kesehatan, keluarga, dan pemangku kepentingan setempat juga perlu terus diperkuat untuk meningkatkan efektivitas edukasi dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Pada masa mendatang, evaluasi lanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas dan pemanfaatan

teknologi digital yang lebih optimal diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada institusi yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada Praktik Mandiri Bidan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan, serta kepada para ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia Herlinda, Florentina Anung, Anastasia Multi Ige, Elviana Salju, Angelina Sawul, M. S. M. (2025). Pameran Poster Edukatif Di Pustu Namut Purang Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Dalam Kehamilan. *N. 8*, 167–186.
- Anhar, S. S., Sulistyowati, D. W. W., Wardani, N. E. K., & Ain, E. N. (2025). Pengaruh Health Education Dengan Media Digital E-book Terhadap Massage. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Vol.4, No.2, Januari 2025 Pengaruh*, 4(2), 532–541.
- Mediastuti, E. P., Nurlatifah, T., Sabarudin, U., Sutisna, M., Garna, H., & Wijayanegara, H. (2023). Efektivitas penggunaan e-book senam hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di praktik mandiri bidan s kota bengkulu.
- Ningsih, D. A., Fitria, R., Hidayah, N., & Fitriyanti, C. D. (2025). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Program Kelas Ibu Hamil Saibatin (Sehat Anak Ibu, Berdaya, Tanggap Dan Inisiatif). *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1862>
- Nurlaily, A. P., Rohmatika, D., & Susilaningsih, E. Z. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pentingnya Asi Eksklusif Melalui E-book Dalam Mencegah Kegawatan Status Gizi Di Jetis Sukoharjo. [*Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*], 5, 2532–2543.
- Purba, E. M., Sandy, Y. D., Damanik, K. Y., Purba, S., & Nainggolan, A. W. (2024). Efektivitas E-booklet Tentang ASI Eksklusif dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Effectiveness of an E-booklet on Exclusive Breastfeeding in Enhancing Knowledge and Attitudes of Third-Trimester Pregnant Women. *8(3)*, 305–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.30>

- Riana, H., Jumiyati, & Afni, N. (2024). Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif Bagi Bayi di Posyandu Kelurahan Ulunggolaka. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 89–99.
- Sari, I. P., Sucirahayu, C. A., Hafilda, S. A., Sari, S. N., Safithri, V., Febriana, J., & Hasyim, H. (2023). Faktor Penyebab Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi serta Strategi Penurunan Kasus (Studi Kasus di Negara Berkembang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16578–16593.
- Solihah, M., Winarto, H. O., Hernawati, & Handriyanto, N. T. (2025). Deteksi Dini pada Ibu Hamil dan Stabilisasi Rujukan sehingga Menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Ibu (AKI/AKB). *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(1), 107–114.
- Utamingtyas, F., Wahyuni, I., Maria, A., Mufidaturrosida, A., Program, D., Kebidanan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Pabelan, K., & Hamil, I. (2023). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPMA) Vol . 5 . No . 2 Agustus 2023 Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPMA)*. 5(2).
- Yanti, D. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Resiko Tinggi Kehamilan Dengan Persiapan Menghadapi Persalinan. 13(2), 170–175.
- Yanuarti, T., & Fauzi, A. (2025). Kelas Ibu Hamil Berbasis Smart Education: Strategi Komunitas Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Janin Di Wilayah Kerja Puseksmas Cileungsi. *Jurnal Abdimas Sains*, 2(2), 66–70. <https://doi.org/10.33755/jas.v2i2.55>
- Zulmi, D., Dayana, S. D., Refita, C., & Info, A. (2021). Efektivitas E-book KIA Terhadap Pengetahuan Kesehatan Ibu dan Anak pada Ibu Hamil. *Jurnal Obstretika Scientia*.



**PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN
PERSALINAN AMAN MELALUI EDUKASI BERBASIS KOMUNITAS DI
WILAYAN KERJA PUSKESMAS TALIWANG**

Firda Liantanty¹, Fitri Adriani³, Andi Ramliany Hasyim³.

¹ Universitas Muhammadiyah Mataram

² Universitas Almarisah Madani

³ Universitas Sibatokkang Mambo

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Maternal health

Pregnant women

Health education

Anxiety reduction

Anxiety reduction

ABSTRAK

Isu terkini dalam kebidanan masih berfokus pada keselamatan ibu dan bayi saat persalinan, kesiapan ibu menghadapi proses persalinan, serta pencegahan komplikasi melalui edukasi yang tepat. Kecemasan ibu hamil, kurangnya pengetahuan tentang tanda bahaya persalinan, dan minimnya persiapan persalinan masih ditemukan di masyarakat. Sekitar 56,8%, jauh di bawah target nasional 90% menunjukkan area yang perlu perbaikan layanan dan edukasi dan sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan aman di wilayah kerja puskesmas Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan, diskusi interaktif, dan pendampingan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya persalinan, persiapan persalinan, serta upaya nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan di tandai dengan peningkatan hasil intervensi setelah dilakukan edukasi dan pendampingan kunjungan sebesar 26,4%. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan mendukung persalinan yang aman dan nyaman di masyarakat.

ABSTRACT

Current issues in obstetrics still focus on the safety of mothers and babies during childbirth, the mother's readiness to face the birth process, and the prevention of complications through appropriate education. Anxiety in pregnant women, lack of knowledge about danger signs of labor, and inadequate preparation for childbirth are still prevalent in the community. This community service activity aims to improve the knowledge and preparedness of pregnant women in their third trimester for safe childbirth in the Taliwang Community Health Center area in West Sumbawa Regency. The methods used included health education, interactive discussions, and support for pregnant women. The results showed an increase in pregnant women's knowledge about labor danger signs, labor preparation, and non-pharmacological efforts to reduce labor anxiety and pain. These activities are expected to contribute to improving maternal health and supporting safe and comfortable deliveries in the community.

*Corresponding Author: liantanty2323@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menjadi penentu keselamatan ibu dan bayi. Meskipun sebagian besar persalinan berlangsung normal, risiko komplikasi tetap dapat terjadi apabila ibu tidak memiliki pengetahuan dan kesiapan yang memadai. Isu terkini dalam kebidanan menekankan pentingnya persalinan aman dan berpusat pada ibu (women centered care) melalui pendekatan promotif dan preventif, khususnya pada masa kehamilan trimester III sebagai periode persiapan persalinan (World Health Organization [WHO], 2021).

Isu terkini dalam kebidanan menempatkan persalinan aman dan berpusat pada ibu (women centered care) sebagai fokus utama pelayanan kesehatan ibu. Pendekatan ini menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi, pendampingan, dan keterlibatan keluarga dalam proses persalinan (World Health Organization [WHO], 2021). Edukasi persiapan persalinan terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif (Downe et al., 2018).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya persalinan, perencanaan persalinan, serta teknik pengurangan nyeri secara nonfarmakologis masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di masyarakat. Kondisi ini dapat memicu kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, keterlambatan dalam pengambilan keputusan rujukan, serta meningkatkan risiko kegawatdaruratan maternal dan neonatal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

Hasil penelitian sebelumnya dalam satu penelitian tentang efektivitas edukasi persiapan persalinan (Communication Information Education / CIE) pada ibu hamil trimester III, hasilnya menunjukkan bahwa 52 dari 54 responden (96,3 %) mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah edukasi dibandingkan sebelum edukasi, sedangkan 2 orang (3,7 %) tidak berubah. Ini menunjukkan edukasi sangat efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan ibu hamil merupakan strategi penting dalam upaya meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan (L. Indri Riyanti et al., 2024).

Kecemasan menjelang persalinan juga sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada kehamilan pertama. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi proses persalinan, meningkatkan persepsi nyeri, serta berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi (Alder et al., 2017). Edukasi yang tepat dan dukungan emosional terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil secara signifikan (Bjelke et al., 2016).

Selain aspek psikologis, persiapan fisik dan perencanaan persalinan juga berperan penting dalam menciptakan persalinan yang aman. Perencanaan persalinan meliputi pemilihan tempat bersalin, tenaga kesehatan penolong, pendamping persalinan, serta kesiapan menghadapi kemungkinan rujukan (WHO, 2016). Keterlibatan keluarga dalam perencanaan persalinan terbukti meningkatkan kesiapan ibu dan kepatuhan terhadap rencana persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, merupakan salah satu wilayah yang memerlukan penguatan kegiatan promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil trimester III belum pernah mendapatkan edukasi persiapan persalinan secara terstruktur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi ibu hamil dan layanan edukasi yang tersedia, sehingga diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terencana dan berkelanjutan.

Di Kabupaten Sumbawa Barat, data kesehatan ibu yang tersedia melalui Dinas Kesehatan dan Badan Pusat Statistik umumnya mencakup jumlah ibu hamil, cakupan kunjungan antenatal, serta persalinan oleh tenaga kesehatan. Namun demikian, data terkait aspek psikologis seperti tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan ibu hamil belum terdokumentasi secara spesifik dalam laporan rutin kesehatan daerah. Kondisi ini menyebabkan permasalahan psikososial ibu hamil berpotensi terabaikan, meskipun secara tidak langsung dapat memengaruhi capaian program kesehatan ibu, namun survey yang dilakukan sekitar 20 – 40% tingkat pengetahuan kurang dan 20 – 23% ibu hamil mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat, terutama pada trimester akhir kehamilan.

Pendekatan edukasi berbasis komunitas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif memungkinkan ibu hamil untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan keterampilan yang dibutuhkan saat persalinan (Notoatmodjo, 2018). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan.

Evaluasi efektivitas edukasi kesehatan umumnya dilakukan melalui metode pre-test dan post-test. Metode ini dapat menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan intervensi edukasi (Sugiyono, 2019). Peningkatan skor post-test menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan tinjauan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pendampingan persiapan persalinan bagi ibu hamil trimester III di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat.

Rasionalisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan. Edukasi yang diberikan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesiapan mental dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pendekatan ini sejalan dengan kebijakan pelayanan kebidanan yang menekankan peran aktif ibu dan keluarga dalam proses persalinan (Varney, 2018).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan aman di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya persalinan, perencanaan persalinan, peran pendamping persalinan, serta teknik nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan.

METODE PELAKSANAAN

1. Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan edukatif-partisipatif dengan pendekatan promotif dan preventif di bidang kebidanan, khususnya persiapan persalinan. Desain evaluasi yang digunakan adalah one group pre-test dan post-test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu rangkaian pertemuan yang terdiri atas penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi keterampilan, dan evaluasi. Rancangan ini dipilih untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

2. Sasaran dan Teknik Pemilihan Responden

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih ibu hamil yang memenuhi kriteria berikut:

- a. Ibu hamil trimester III
- b. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- c. Tidak mengalami komplikasi kehamilan yang memerlukan perawatan khusus

Jumlah responden yang terlibat sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa trimester III merupakan periode persiapan persalinan yang paling tepat untuk diberikan edukasi intensif.

3. Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

- a. Materi edukasi tentang persiapan persalinan, tanda bahaya persalinan, peran pendamping persalinan, dan teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri
- b. Media edukasi, berupa leaflet, poster, dan presentasi visual
- c. Alat peraga, seperti matras atau kursi untuk demonstrasi posisi dan teknik pernapasan persalinan
- d. Instrumen evaluasi, berupa kuesioner pre-test dan post-test

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Pre-test, dilakukan sebelum pemberian edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden

- b. Observasi, dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan keterlibatan responden
- c. Post-test, dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan demonstrasi selesai
Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden dan data skor pengetahuan pre-test dan post-test.

5. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Skor pengetahuan pre-test dan post-test dihitung dalam bentuk nilai rata-rata dan persentase. Peningkatan pengetahuan responden dianalisis dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Berdasarkan data karakteristik, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat (20–35 tahun). Dari segi paritas, mayoritas responden merupakan multigravida, sedangkan sebagian lainnya adalah primigravida. Sebagian besar responden belum pernah mengikuti edukasi persiapan persalinan secara terstruktur sebelumnya.

Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan edukasi persiapan persalinan, mengingat masih terbatasnya pengalaman dan informasi yang dimiliki terkait proses persalinan. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III dari wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat.



Gambar. Pendampingan Edukasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia 20–25 th	8	26,7
Usia 26–30 th	12	40,0
Usia 31–35 th	10	33,3
Primigravida	12	40,0
Multigravida	18	60,0
Pernah ikut edukasi sebelumnya	6	20,0
Belum pernah edukasi	24	80,0

Sebagian besar responden adalah multigravida dan belum pernah mengikuti edukasi persiapan persalinan, sehingga memerlukan pendampingan dan penyuluhan yang terstruktur.

1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu Hamil

Evaluasi pengetahuan ibu hamil dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan edukasi. Hasil disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil

Aspek Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Persiapan persalinan	58,2	84,1	+25,9
Tanda bahaya persalinan	54,6	81,3	+26,7
Teknik pengurangan nyeri	56,1	82,7	+26,6
Rata-rata total	56,3	82,7	+26,4

Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 26,4% setelah intervensi edukasi dan pendampingan, menunjukkan efektivitas kegiatan.

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi persiapan persalinan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan konsep *women centered care* yang menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi dan keterlibatan aktif (WHO, 2021).

Aspek persiapan persalinan meningkat signifikan (+25,9%), menunjukkan ibu menjadi lebih memahami tahapan persalinan dan pentingnya perencanaan persalinan, termasuk pemilihan tempat bersalin dan pendamping persalinan (Kemenkes RI, 2022). Pengetahuan tentang tanda bahaya persalinan meningkat (+26,7%), yang berimplikasi pada potensi penurunan keterlambatan rujukan dan risiko komplikasi maternal (Downe et al., 2018).

Selain itu, skor teknik pengurangan nyeri persalinan meningkat (+26,6%), menunjukkan ibu hamil memahami dan mampu mempraktikkan metode nonfarmakologis, seperti pernapasan dan relaksasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Simkin & Bolding (2019) dan Varney (2018), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif mengurangi kecemasan dan persepsi nyeri saat persalinan.

Hasil ini mendukung studi Downe et al. (2018) dan Alder et al. (2017), yang menunjukkan bahwa edukasi prenatal dapat meningkatkan kesiapan mental dan fisik ibu hamil. Pendekatan edukasi partisipatif, seperti diskusi interaktif dan demonstrasi praktik, mempermudah ibu memahami materi dan meningkatkan motivasi untuk menerapkan teknik yang dipelajari (Notoatmodjo, 2018).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan antara pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu menjawab kebutuhan informasi ibu hamil terkait persalinan.

Peningkatan pengetahuan mengenai persiapan persalinan sangat penting dalam mendukung terciptanya persalinan aman. Ibu hamil yang memahami tahapan persalinan dan perencanaan persalinan cenderung lebih siap secara fisik dan mental, serta mampu mengambil keputusan yang tepat selama proses persalinan. Temuan ini sejalan dengan pendekatan *women centered care* yang menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi dan keterlibatan aktif dalam proses persalinan (World Health Organization [WHO], 2021).

Aspek pengetahuan mengenai tanda bahaya persalinan juga mengalami peningkatan yang signifikan. Pemahaman yang baik terhadap tanda bahaya persalinan berperan penting dalam mencegah keterlambatan rujukan dan mengurangi risiko kegawatdaruratan maternal. Edukasi tanda bahaya persalinan merupakan bagian integral dari asuhan kebidanan yang bersifat promotif dan preventif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan menunjukkan bahwa ibu hamil semakin memahami alternatif pengelolaan nyeri yang aman dan mudah diterapkan. Teknik pernapasan dan relaksasi dapat membantu ibu mengontrol kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri selama persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode nonfarmakologis efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu bersalin (Simkin & Bolding, 2019; Varney, 2018).

Tingginya partisipasi dan antusiasme responden selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil. Diskusi interaktif dan demonstrasi keterampilan memungkinkan ibu hamil untuk lebih memahami materi dan mengaplikasikannya secara langsung. Pendekatan ini mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pendampingan persiapan persalinan memiliki kontribusi positif dalam mendukung isu terkini kebidanan, khususnya persalinan aman dan berpusat pada ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan aman. Terjadi peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 26,4%, dengan peningkatan signifikan pada aspek persiapan persalinan, tanda bahaya persalinan, dan teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan. Pendekatan edukasi berbasis komunitas yang partisipatif dan interaktif memfasilitasi ibu hamil untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan keterampilan persalinan, sehingga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Hasil ini mendukung konsep *women centered care* dan prinsip pelayanan kebidanan promotif serta preventif, dengan menekankan pemberdayaan ibu dan keterlibatan keluarga. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif sebagai strategi peningkatan kesiapan ibu hamil trimester III dan berpotensi menurunkan risiko komplikasi maternal dan neonatal.

B. Saran

1. Edukasi Rutin: Puskesmas dan tenaga kesehatan di wilayah Taliwang disarankan untuk menyelenggarakan edukasi persiapan persalinan berbasis komunitas secara rutin bagi ibu hamil trimester III agar pengetahuan dan kesiapan ibu meningkat secara berkelanjutan.
2. Pendekatan Partisipatif: Metode edukasi yang bersifat partisipatif dan interaktif, termasuk diskusi dan demonstrasi keterampilan persalinan, perlu dipertahankan agar ibu hamil lebih percaya diri dan mampu menerapkan teknik nonfarmakologis untuk mengelola nyeri dan kecemasan.
3. Keterlibatan Keluarga: Dukungan keluarga perlu ditingkatkan dengan melibatkan anggota keluarga dalam kegiatan edukasi, karena peran keluarga sangat penting dalam memastikan persalinan aman dan kelancaran rencana persalinan.
4. Evaluasi Lanjutan: Disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak edukasi terhadap perilaku persalinan ibu hamil dan outcome maternal-neonatal, sehingga efektivitas kegiatan dapat diukur secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, atas partisipasi dan antusiasme selama kegiatan edukasi dan pendampingan persalinan.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Puskesmas Taliwang, tenaga kesehatan, dan pendamping lapangan, yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan bimbingan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Tidak lupa, penulis mengapresiasi semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan bermanfaat bagi ibu hamil serta masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hosli, I., & Holzgreve, W. (2017). Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 20(3), 189–209. <https://doi.org/10.1080/14767050601184870>
- Bjelke, K., Bodén, A., Waldenström, U., & Hildingsson, I. (2016). Pregnant women's experiences of childbirth education: Effects on anxiety and preparedness. *Midwifery*, 32, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.10.005>
- Downe, S., Finlayson, K., Tunçalp, Ö., & Girard, F. (2018). What matters to women during childbirth: A systematic qualitative review. *PLOS ONE*, 13(4), e0194906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194906>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman pelayanan kebidanan: Persalinan dan perawatan maternal neonatal. Jakarta: Kemenkes RI.
- L. Indri Riyanti, Desi Soraya, QomariyahQomariyah. (2024). Efektifitas Komunikasi Informasi Edukasi(KIE) Persiapan Persalinan Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.81>
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan & perilaku kesehatan (Revisi edisi ke-4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2019). Update on non-pharmacological approaches to pain management in labor. *Birth*, 46(1), 7–15. <https://doi.org/10.1111/birt.12373>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Varney, H. (2018). *Varney's midwifery* (6th ed.). London: Pearson Education.
- World Health Organization. (2016). Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: WHO.



EDUKASI PENTINGNYA PENGENALAN TANDA BAHAYA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KELURAHAN MANGOLO

Hernah Riana¹, Jumiwati², Jingga Aulia³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Dan Teknologi Bisnis Menara Bunda

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Pregnancy
Danger Signs,
Knowledge,
Education

ABSTRAK

Tanda bahaya dalam masa kehamilan menjadi penyumbang peningkatan mortalitas ibu dan bayi. Sekitar 260.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan pada tahun 2023. Hal ini dapat dicegah dengan memberikan edukasi. Pengabdian ini merupakan jenis studi deskriptif yang dilaksanakan pada bulan November 2025 di Kelurahan Mangolo, Kecamatan Latambaga, Kabupaten Kolaka. Sebanyak 17 ibu hamil berperan sebagai responden yang diberikan edukasi berupa ceramah, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasilnya menunjukkan pengetahuan pretest sebanyak 59,7% dan setelah posttest terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 97,7%. Sehingga pendidikan kesehatan sangat dianjurkan untuk dilakukan dengan berbagai media dan metode sehingga informasi kesehatan dapat tersebar luas.

ABSTRACT

Danger signs during pregnancy contribute to increased maternal and infant mortality. Around 260,000 women die during and after pregnancy in 2023. This can be prevented by providing education. This community service is a descriptive study conducted in April 2025 in Mangolo Village, Latambaga District, Kolaka Regency. A total of 17 pregnant women acted as respondents who were given education in the form of lectures, selected using the total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire. The results showed pretest knowledge of 59.7% and after the posttest, there was an increase in knowledge to 97.7%. So health education is highly recommended to be carried out with various media and methods so that health information can be widely disseminated

*Corresponding Author: hernah.riana@gmail.com

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) termasuk salah satu indikator penting dari derajat kesehatan masyarakat. AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganan (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilannya per 100.000 kelahiran hidup(1).

Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun

2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi(2).

Tingginya angka kematian ibu membuat adanya keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 284/MENKES/SK/II/2004 tentang Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) merupakan alat untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan ibu dan anak, alat komunikasi dan penyuluhan dengan informasi yang penting bagi ibu dan keluarga dan masyarakat mengenai pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk rujukannya dan paket (standar) pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), gizi, imunisasi dan tumbuh kembang balita(3).

Kehamilan adalah proses alamiah yang terjadi pada seorang wanita dan berlangsung sekitar 40 minggu. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Meskipun sebagian besar kehamilan berlangsung tanpa komplikasi, beberapa kondisi dapat muncul sebagai tanda bahaya yang mengancam keselamatan ibu dan janin. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengenali tanda bahaya kehamilan agar dapat segera mencari pertolongan medis(4).

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda atau gejala yang menandakan bahwa ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungannya dalam bahaya. Sehingga setiap perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan memiliki resiko untuk mengalami penyulit atau komplikasi dalam kehamilan (5). Menurut WHO, ada sepuluh tanda bahaya yang umum terjadi selama kehamilan. Tanda-tanda tersebut termasuk perdarahan vagina, sakit kepala yang menyiksa, penglihatan kabur, ketidaknyamanan perut yang hebat, demam, pembengkakan pada wajah atau jari, gerakan janin yang lebih jarang, kejang-kejang, pernapasan yang tidak teratur, dan muntah yang berlebihan. Tanda bahaya kehamilan mengindikasikan bahwa seorang wanita hamil mungkin mengalami komplikasi yang dapat mengancam kesehatannya dan bayinya (6).

Banyak ibu hamil tidak menyadari potensi risiko yang dapat muncul selama kehamilan. Pengetahuan yang minim ini menyebabkan mereka tidak mengenali tanda-tanda bahaya, seperti perdarahan, kontraksi dini, atau gejala preeklampsia. Ketidakhahaman ini dapat berakibat fatal dan meningkatkan angka kematian ibu dan bayi(7). Deteksi dini gejala dan tanda bahaya selama kehamilan merupakan cara terbaik untuk mencegah timbulnya masalah serius pada kehamilan atau menjamin keselamatan ibu hamil. Faktor risiko dan adanya penyakit penyerta juga perlu dideteksi sejak dini agar dapat dilakukan segala upaya pencegahan terhadap gangguan yang serius baik terhadap kehamilan maupun keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan (8).

Tanda bahaya kehamilan yang harus diketahui ibu dimulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Tanda bahaya trimester pertama diantaranya mual-muntah berlebihan, sakit kepala yang hebat dan menetap, penglihatan yang kabur, kelopak mata yang pucat (anemia), demam tinggi. Kemudian, trimester kedua diantaranya perdarahan pervaginam, nyeri abdomen yang hebat, dan kurangnya pergerakan janin. Kemudian, trimester ketiga diantaranya bengkak pada wajah, kaki dan tangan, keluar air ketuban sebelum waktunya dan perdarahan(9).

Ketidaktahuan dan kurangnya deteksi dini pada tanda bahaya kehamilan dan faktor resiko selama kehamilan dapat mengakibatkan kurangnya antisipasi yang cepat pada saat kehamilan hingga proses persalinan. Hal ini dapat berisiko besar terjadinya kematian ibu. AKI merupakan salah satu penyebab mortalitas dari ibu hamil. Mortalitas pada ibu hamil dapat dicegah jika ibu hamil beserta keluarga mampu mengenali tanda bahaya kehamilan dan mencoba mencari pertolongan kesehatan (10).

Sebagian besar kasus kematian ibu terjadi akibat lambatnya pengambilan keputusan dan keterlambatan dalam memperoleh penanganan yang tepat. Untuk mengurangi risiko komplikasi, penting untuk melakukan deteksi dini terhadap tanda bahaya selama kehamilan. Pengetahuan individu terhadap tanda bahaya kehamilan berperan besar dalam hal ini. Namun, pada kenyataannya pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan masih tergolong minim(11). Pencegahan kematian ibu di pengaruhi oleh wawasan yang baik terkait kehamilan dan persalinan serta mendapat sosialisasi antenatal care agar ibu hamil bisa mengantisipasi komplikasi saat bersalin. Ibu yang punya wawasan terkait pertanda berbahaya kehamilan secara positif bisa memengaruhi putusan ibu hamil terkait kapan mendapat penanganan medis (12). Pengetahuan tentang tanda bahaya pada kehamilan sangat membantu menurunkan AKI, karena dengan mengetahui tanda bahayapada kehamilan seorang ibu hamil akan lebihcepat mencari tempat pelayanan kesehatansehingga risiko pada kehamilan akan dapatterdeteksi dan tertangani lebih dini. Faktor pendidikan merupakan karakteristik predisposisi dalam perilaku pengguna sarana kesehatan terhadap penyerapan informasi dan pengetahuan(13).

Keterlibatan masyarakat secara aktif sangat diperlukan terutama dikalangan perempuan, untuk memahami tanda bahaya kehamilan. Setiap wanita perlu menyadari tanda-tanda bahaya yang terjadi selama kehamilan, karena komplikasi dapat terjadi tanpa diduga. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran perempuan untuk mengantisipasi bahaya yang mungkin terjadi. Pengetahuan tentang tanda-tanda bahaya ini akan membantu wanita untuk membuat keputusan yang tepat dan mengambil tindakan pencarian layanan kesehatan yang tepat (6)

Pengetahuan adalah salah satu bagian yang menjadi faktor yang berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Minimnya pengetahuan akan risiko kehamilan menyebabkan banyak ibu hamil yang tidak dapat mengidentifikasi gejala yang muncul sehingga tindakan antisipasi tidak dapat segera dilakukan. Pengetahuan ibu yang kurang terkait munculnya bahaya kehamilan juga berdampak terhadap meningkatnya jumlah kematian ibu hamil (14).

Data terkini menunjukkan bahwa tingkat kematian ibu dan bayi pada masa kehamilan di Indonesia menjadi hal yang memprihatinkan. Faktor tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan dalam pemahaman dan pengetahuan ibu hamil terkait dengan tanda-tanda bahaya

Kehamilan (15).

Tujuan dari edukasi pentingnya pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang tanda bahaya selama hamil, guna memastikan ibu dan bayi dalam keadaan sehat. Gap research atau celah pengabdian terkait pemahaman dan partisipasi ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama hamil. Misalnya, belum adanya studi yang mendalam mengenai faktor-faktor budaya, dan pelayanan petugas kesehatan yang mempengaruhi pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil di Kelurahan Ulunggolaka. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian lebih lanjut diperlukan untuk menggali tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil dalam pengenalan tentang tanda bahaya selama hamil serta untuk merancang program yang lebih efektif.

Urgensi dari pengabdian ini sangat tinggi, mengingat kesehatan ibu dan anak merupakan indikator utama dalam menentukan kualitas kesehatan masyarakat. Kenaikan angka kematian ibu dan bayi sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu dalam mengenali tanda bahaya selama hamil yang memadai. Dengan memahami permasalahan yang ada dan melakukan pengabdian yang mendalam, diharapkan dapat tercipta strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam pengenalan tanda bahaya selama hamil, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat terjaga dan risiko komplikasi selama masa kehamilannya dapat diminimalisir. Dalam jangka panjang, hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat di Kelurahan Ulunggolaka secara keseluruhan, menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini merupakan jenis studi deskriptif yang dilaksanakan pada bulan November 2025 di Kelurahan Mangolo, Kecamatan Latambaga, Kabupaten Kolaka. Sebanyak 17 ibu hamil berperan sebagai responden dalam pengabdian ini, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Dengan metode ini, seluruh populasi ibu hamil di kelurahan tersebut diikuti sertakan sebagai sampel, memungkinkan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kondisi yang ada. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi pengetahuan ibu terhadap pentingnya pengenalan tanda bahaya selama hamil. Sebelum edukasi dimulai, para peserta diberikan kuesioner pretest tentang pengetahuan tanda bahaya kehamilan untuk diisi selama 20 menit. Setelah itu, dilakukan sesi ceramah selama 10 menit dan diskusi selama 30 menit. Posttest dilakukan setelah kegiatan diskusi selesai, dengan alokasi waktu sebanyak 20 menit. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan pendekatan analisis deskriptif, yang mencakup karakteristik responden, tingkat pengetahuan terhadap pengenalan tanda bahaya selama hamil. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pemahaman ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama di Kelurahan Mangolo. Dengan analisis ini, diharapkan dapat dihasilkan informasi yang bermanfaat untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil dengan deskripsi yang jelas. Hasil dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data,

menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan, dan implikasi dari temuan.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi karakteristik dan pengetahuan responden, di Kelurahan Mangolo. Melalui pengumpulan data yang sistematis, kami dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang gambaran edukasi pentingnya pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil di daerah tersebut. Berikut ini adalah analisis mendetail dari karakteristik responden dan variabel yang terkait dengan pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam pengabdian ini meliputi usia, pendidikan, status pekerjaan, dan paritas ibu hamil. Data yang diperoleh dapat dilihat dalam Tabel 1. Dari tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 35 tahun, yang mencakup 70% dari total responden. Usia ibu hamil yang ideal umumnya berada dalam rentang ini, karena mereka cenderung lebih sehat dan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi sehingga tidak terjadi tanda bahaya selama kehamilannya. Sebanyak 12% responden berusia di bawah 20 tahun, yang mungkin menunjukkan kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang tanda bahaya selama hamil, sehingga memerlukan perhatian lebih dari tenaga kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	F	%
1	Usia		
	a.<20 tahun	2	12
	b.20-35 tahun	12	70
	c.>35 tahun	3	18
	Total	17	100
2	Pendidikan		
	a.Pendidikandasar	8	47
	b.Pendidikan menengah	7	41
	c.Pendidikantinggi	2	12
	Total	17	100
3	Status Pekerjaan		
	a.Bekerja	6	35
	b.Tidakbekerja	11	65
	Total	17	100
4	Paritas		
	a.Primigravida	7	41
	b.Multigravida	10	59
	Total	17	100

Dari segi pendidikan, 47% responden memiliki pendidikan dasar, sementara 41% memiliki pendidikan menengah. Hanya dua responden yang memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan yang rendah dapat menjadi faktor penghambat dalam pemahaman tentang pentingnya pengenalan tanda bahaya selama hamil. Pentingnya pendidikan dalam mempengaruhi pengetahuan terhadap kesehatan kehamilan sudah banyak dibuktikan oleh pengabdian sebelumnya.

Dalam hal status pekerjaan, mayoritas responden (65%) tidak bekerja, yang menunjukkan ketergantungan ekonomi yang tinggi terhadap pasangan mereka. Hal ini mungkin memengaruhi asupan makanan selama hamil. Terakhir, 41% responden memiliki gravidaprimigravida yaitu baru pertama kali

hamil, dan 59 % multigravida yaitu telah hamil lebih dari satu kehamilan. Ini menunjukkan bahwa mereka mungkin memiliki pengalaman dalam pengenalan tanda bahaya selama hamil sebelumnya, tetapi tetap perlu diingat bahwa pengalaman sebelumnya tidak selalu berarti pengetahuan yang cukup tentang praktik kesehatan yang baik selama hamil.

2. Pengetahuan Tentang Edukasi Pentingnya Pengenalan Tanda bahaya Pada Ibu Hamil

Analisis menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya selama kehamilan. Data dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Tentang Tanda Bahaya Kehamilan

Variabel	Pretest (%)		Posttest	
	Benar	Salah	Benar	Salah
Pengetahuan ibu hamil	40,3	59,7	97,7	2,3

Dapat disimpulkan dari hasil yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah menggunakan media powerpoint dilanjutkan dengan diskusi. Jjika di rata-ratakan dari ketiga peserta pengabdian di atas, pengetahuan pretest sebanyak 59,7% dan setelah posttest, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 97,7%. Secara umum, komplikasi selama kehamilan dapat dideteksi sejak dini melalui deteksi dini factorresiko atau tanda bahaya. Artinya jika ibu memahami tanda-tanda bahaya selama kehamilan, maka komplikasi dapat dihindari. Namun kenyataannya bahwa, masih banyak ibu yang kurang menyadari akan kondisi ini. Ketidakpedulian menjadi alasan utama tidak adanya kesadaran yang baik tentang tanda bahaya kehamilan (6).

Pengadaan penyuluhan dan konseling mengenai tanda-tanda bahaya pada masa kehamilan menjadi sarana penting untuk memberikan informasi kepada ibu hamil, yang bertujuan untuk untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kehamilan. Pada kegiatan akhir ada motivasi dan feedback evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan penyuluhan konseling berikutnya. Materi pada penyuluhan dan konseling ini akan disampaikan oleh bidan dan tenaga kesehatan. Namun ibu juga bisa bertukar ilmu atau sharing dengan ibu hamil yang lain yang menjadi peserta penyuluhan tersebut sehingga kegiatan ini sekaligus dapat dijadikan sebagai ajang sosialisasi bagi ibu hamil (16).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustini (2024) ada Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat penerapan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil sehinggadapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dan kepada keluarga agar memperhatikan pentingnya mengetahui tentang tanda bahaya kehamilan sebagai upaya menghindarikematian ibu dan janin pada saat kehamilan dan persalinan(13).

Ibu hamil sangat penting untuk memiliki pengetahuan terhadap tanda dan bahaya kehamilan untuk mencegah terjadinya masalah dalam kehamilan. Tingkat pengetahuan ibu hamil yang baik terkait bahaya kehamilan dapat memotivasi diri dan dapat meningkatkan kepatuhan dalam melakukan ANC yang berpengaruh terhadap kualitas hidup ibu dan anak(17).



Gambar 1: Dokumentasi pada saat pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Kelurahan Mangolo

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan tentang tanda-tanda bahaya kehamilan dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda bahaya kehamilan diharapkan, setiap ibu hamil mampu melakukan deteksi dini sendiri terhadap setiap komplikasi yang mungkin terjadi selama masa kehamilan. Saran kepada setiap ibu hamil diharapkan untuk selalu waspada terhadap segala resiko terjadinya komplikasi kehamilan dengan aktif melakukan deteksi dini setiap komplikasi yang akan terjadi selama kehamilan. Hasil ini dapat menjadi pedoman bagi para pengambil keputusan dan peneliti selanjutnya dalam menentukan tujuan kebijakan penyebaran informasi tentang tanda bahaya kehamilan sebagai bentuk pencegahan komplikasi dalam kehamilan yang berkontribusi dalam menurunkan AKI dan AKB di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada bapak kepala lurah kelurahan Mangolo dan semua Responden, sehingga pengabdian ini dapat dilaksanakan begitupun kepadamahasiswa Prodi DIII Kebidanan atas kontribusi berharga terhadap pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih atas bantuan bahasa yang berharga serta bantuan dalam menulis dan mengoreksi artikel ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih atas masukan dan saran yang bermanfaat dalam menyempurnakan karya tulis ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Galaresa AV, Priyoto. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada ibu Hamil Dengan Resiko Tinggi. *Jurnal Medika Nusantara*. 2024;2(3).
2. Pratiwi DR, Sufiyati R, Kustrini H, Suryani N. Manfaat Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2025;3(2):296–304.
3. Maghfirawati O. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Pemanfaatan Buku KIA Di Puskesmas Wiradesa Pekalongan. *Cendekia Jurnal Ilmu Pengetah*. 2024;4(2):75–82.
4. Linar C, Aulia N, Lageana Z, Humaira F Al. Edukasi Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan di BPM Salabiah Kota Lhokseumawe. *Journal Of Human And Education (JAHE)*. 2025;5(2):104–10.
5. Bina J, Husada C, Xxi V, Januari N, Yanti EM. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Batu. *Jurnal Bina Cipta Husada (JBCH)*. 2025;XXI(1):146–53.
6. Anitasari B, Irmayanti, Darwin D. Edukasi Tanda Bahaya Dalam Masa Kehamilan. *Community Development Journal*. 2023;4(2):4539–44.
7. Amelia K. Pencegahan Peningkatan AKI dan AKB Melalui Pendampingan Pengenalan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil. *JUKEMAS*. 2025;2(1):55–8.
8. Hidayah N, Jamil N. Pendampingan Kader Kesehatan dengan Pendekatan Video Model SMEERI (Self Management Education For Pregnancy Risk) dalam Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan Wilayah Kerja Puskesmas Tambelan Sampit. *Jurnal Pengabdian sosial*. 2025;2(5):3514–7.
9. Mutiara VS, Fitriani D, Jannah M. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Asi Eksklusif. *J Bidan Mandira Cendekia*. 2022;1(2):43–50. Available from: <http://journal-mandiracendekia.com/index.php/jbmc/article/view/227/152>
10. Idha F, Susanti, Permatasari AE. Edukasi pengenalan dan penanganan tanda-tanda bahaya kehamilan dan alur rujukan persalinan pada ibu hamil dan keluarga di wilayah pesisir. *Community*

Development Journal. 2025;6(2):2526–31.

11. Ariani SM, Aspar H. Pengaruh Video Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Pattingalloang Tahun 2024. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kesehatan*. 2025;1(3):159–69.
12. Wulandari SRI, Lestari W, Delli H. Analisis Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *JUKEJ J Kesehatan Jompa*. 2023;2(2):87–95.
13. Agustin ST, Iswari I, Handayani TS. Hubungan Pendidikan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuklinggau. *J Midwifery*. 2024;12(1):10–7.
14. Muhammad R, Ali KM. The Relationship Of Knowledge About Diabetes Mellitus Risk Factors With The Healthy Lifestyle Among Nursing Students. *Jurnal Kesehatan*. 2022;15(1):140–9.
15. Nurfitri N, Wilujeng AR, Arianggara AW, Hasnia H. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang 6 Tanda Bahaya Pada Kehamilan Berdasarkan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak Tahun 2020 Di Puskesmas Madising Na Mario. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi*. 2024;2(1).
16. Bahriah Y, Bastiani A, Rahmawati F, Wulandari N, Khotimah NH. Hubungan Kelas Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan. *Community Dev J J Pengabdian Masy*. 2022;3(3):2015–9.
17. Kolantung PM, Mayulu N, Kundre R. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Melakukan Antenatal Care (Anc) : Systematic Review. *J Keperawatan*. 2021;9(2):40.



**PRESTASI 1000 “PERSIAPAN PENCEGAHAN STUNTING MELALUI
OPTIMALISASI LAKTASI DAN NEWBORN CARE PADA IBU HAMIL PADA 1000
HPK”**

**Lilis Suryani¹, Dwi Retno Wati², Gempi Tri Sumini³, Wahyu Anjas Sari⁴, Wida Rahma
Arwiyanta Sari⁵**

^{1,2,3,4}Profesi Bidan STIKes Husada Jombang

⁵D3 Bidan Universitas Muhammadiyah Madiun

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Stunting

1000 HPK

SMART ASI

Newborn Care

Pregnancy

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang dalam 1.000 Hari Pertama kehidupan (HPK). Salah satu strategi krusial pencegahan stunting adalah optimalisasi persiapan laktasi dan perawatan bayi baru lahir sejak masa kehamilan. Tujuan : Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam memberikan nutrisi terbaik melalui manajemen laktasi dan perawatan bayi yang tepat demi menekan risiko stunting. Metode : Pengabdian dilaksanakan pada Desember 2025 di Kota Madiun, bekerjasama dengan Griya Sehat Bunda Madiun, Sasaran kegiatan adalah ibu hamil beserta pendamping (suami) Metode intervensi dilakukan melalui Kelas Ibu hamil yang mengintegrasikan teori dan praktik, meliputi SMART ASI, Newborn care, Prenatal Yoga dan Hypnobirthing. Evaluasi keberhasilan program diukur menggunakan instrument pre-post tes yang dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil : Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden (60%) memiliki pengetahuan kurang sebelum intervensi, namun meningkat signifikan menjadi pengetahuan baik (65%) setelah kegiatan. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan responden. Simpulan : Program PRESTASI 1000 melalui metode SMART ASI dan Newborn care efektif meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil. Kesiapan laktasi dan pola asuh yang optimal sejak dini diharapkan menjadi investasi jangka panjang dalam percepatan penurunan angka stunting di Kota Madiun..

ABSTRACT

Background: Stunting is a condition of growth failure in toddlers due to chronic malnutrition and repeated infections in the First 1,000 Days of Life (HPK). One crucial strategy for preventing stunting is optimizing lactation preparation and newborn care since pregnancy. Objective: This community service activity aims to increase the knowledge and readiness of pregnant women in providing the best nutrition through proper lactation management and infant care to reduce the risk of stunting. Method: The service was carried out in December 2025 in Madiun City, in collaboration with Griya Sehat Bunda Madiun, The target of the activity was pregnant women and their companions (husbands). The intervention method was carried out through Pregnant

Women's Classes that integrated theory and practice, including SMART ASI, Newborn care, Prenatal Yoga and Hypnobirthing. Evaluation of the program's success was measured using a pre-post test instrument analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: The analysis showed that the majority of respondents (60%) had poor knowledge before the intervention, but increased significantly to good knowledge (65%) after the activity. Statistical tests showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of education on increasing respondents' knowledge. Conclusion: The PRESTASI 1000 program, using the SMART ASI and Newborn Care methods, effectively improves maternal health literacy. Early lactation readiness and optimal parenting are expected to be long-term investments in accelerating the reduction of stunting rates in Madiun City.

**Corresponding Author: lsuryani784@gmail.com*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang krusial di Indonesia. Kondisi ini merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (growth faltering) pada balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang puncaknya terjadi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada dimensi fisik seperti tinggi badan yang rendah, tetapi juga berimplikasi jangka panjang pada penurunan perkembangan kognitif, kerentanan terhadap penyakit degeneratif, serta rendahnya produktivitas ekonomi dimasa dewasa (UNICEF, 2021, WHO, 2023).

Faktor kunci dalam pengendalian stunting adalah pemenuhan gizi optimal sejak dini, terutama melalui manajemen laktasi yang tepat. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibody, serta faktor pertumbuhan yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi secara optimal. pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan ASI hingga usia dua tahun disertai makanan Pendamping ASI (MPASI) yang adekuat terbukti efektif dalam menurunkan resiko stunting (Dennis, S. L, 2019)

Pada kenyataannya masih banyak ibu yang mengalami kendala dalam praktik laktasi, seperti kurangnya pengetahuan tentang tehnik menyusui yang benar, masalah produksi ASI, persepsi ASI tidak cukup, hingga minimnya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Kondisi ini dapat menyebabkan pemberian ASI tidak optimal dan berujung pada pemenuhan gizi bayi yang kurang adekuat. Keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh kesiapan ibu sejalan masa kehamilan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan sistematis melalui program SMART ASI (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time Bound). Program ini menekankan pada edukasi laktasi yang terukur dan aplikatif, mulai dari pemahaman tehnik menyusui yang benar, manajemen ASI perah, hingga peningkatan kepercayaan diri ibu (breastfeeding self efficacy) untuk menghadapi tantangan menyusu. (AAP, 2022)

Kesiapan laktasi tersebut harus berkesinambungan dengan manajemen newborn care (perawatan bayi baru lahir) yang komprehensif. Perawatan bayi baru lahir yang optimal termasuk inisiasi menyusu dini (IMD), perawatan tali pusat, sertapemantauan tanda bahaya bayi yang menjadi fondasi penting bagi kesehatan neonatus. Integrasi antara persiapan laktasi melalui program SMART ASI dan praktik Newborn care yang tepat meruokan strategi kunci untuk memastikan bayi mendapatkan awal kehidupan yang sehat dan terlindungi dari resiko gangguan pertumbuhan yang memicu stunting

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan stunting menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga, mengenai pentingnya gizi seimbang dan praktik laktasi yang benar. Melalui kegiatan edukasi, pendampingan, dan pemberdayaan masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI, memperbaiki status gizi dan balita, serta berkontribusi dalam upaya mempercepat penurunan angka stunting di masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap bahaya stunting, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam praktik laktasi dan pemenuhan gizi anak sebagai investasi kesehatan generasi masa depan

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian dilaksanakan pada Desember 2025 di Kota Madiun, bekerjasama dengan Griya Sehat Bunda Madiun, Sasaran kegiatan adalah ibu hamil beserta pendamping (suami). Metode intervensi dilakukan melalui Kelas Ibu hamil yang mengintegrasikan teori dan praktik, meliputi SMART ASI, Newborn care, Prenatal Yoga dan Hypnobirthing. Perlengkapan dan metode yang digunakan adalah LCD, Audio, PPT, Perlengkapan Laktasi dan Perlengkapan memandikan bayi. Desain pelaksanaan pengabdian dilaksanakan secara partisipasi aktif, dimulai dari koordinasi dengan tim kolaborasi yaitu Griya Sehat Bunda Madiun. Setelah mendapat kesepakatan maka dipersiapkan pelaksanaan yang dilaksanakan pada Minggu, 14 Desember 2025. Dilaksanakan secara langsung oleh dosen STIKes Husada Jombang dan berkolaborasi dengan Universitas Muhammadiyah Madiun. Evaluasi keberhasilan program diukur menggunakan instrument pre-post tes yang dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil klasifikasi responden pengabdian masyarakat “Prestasi 1000 “Persiapan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Laktasi pada Ibu Hamil pada 1000 HPK” di wilayah Kota Madiun.

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil “Prestasi 1000 “Persiapan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Laktasi pada Ibu Hamil pada 1000 HPK” di wilayah Kota Madiun.

	Keterangan	Frekuensi	
		n	%
Usia	<20 Tahun	-	-
	20 – 35 Tahun	16	80
	>35 tahun	4	20
	Total	20	100
Paritas	Primipara	15	75
	Multipara	5	25
	Grande Multioara	-	-
	Total	20	100
Trimester	TM I	1	5
	TM II	6	30
	TM III	13	65
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sejumlah 16 (80%) mempunyai usia 20 – 35 tahun, sebagian besar responden sejumlah 15 orang (75 %) memiliki paritas primipara. Dan sebagian besar responden sejumlah 13 orang (65%) memiliki usia kehamilan di TM III.

Penelitian oleh Wulandari & Fatmasari (2023) menegaskan bahwa usia 20–35 tahun memiliki risiko komplikasi persalinan (seperti sectio caesarea atau preeklampsia) yang jauh lebih rendah dibandingkan kelompok usia ekstrem (<20 atau >35 tahun). Mayoritas responden berada pada usia ini, intervensi pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan menjadi lebih efektif. Kelompok usia produktif cenderung memiliki fungsi kognitif yang optimal untuk menyerap informasi dan memiliki motivasi tinggi dalam melakukan perawatan mandiri (self-care) selama kehamilan. Ibu primigravida/primipara memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan multipara. Hal ini disebabkan oleh ketiadaan pengalaman masa lalu (lack of experience) mengenai mekanisme persalinan. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara paritas dengan tingkat kecemasan (p-value < 0,05).

Tingginya angka primipara dalam pengabdian ini menegaskan pentingnya materi mengenai manajemen nyeri dan dukungan psikologis. Pengetahuan yang diberikan selama kegiatan berfungsi

sebagai "pengalaman pengganti" untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan

Studi oleh Abhinaya (2024) dalam *International Journal of Community Engagement* menekankan bahwa edukasi pada trimester III sangat krusial karena ibu mulai fokus pada perencanaan persalinan dan skrining risiko. Hasil penelitian di mencatat bahwa kecemasan pada TM III meningkat seiring mendekatnya Hari Perkiraan Lahir (HPL), terutama terkait kesehatan janin dan kemampuan ibu untuk mengejan.

Fokus pengabdian pada responden TM III memastikan bahwa informasi yang disampaikan bersifat *immediately applicable* (langsung dapat diterapkan). Edukasi mengenai tanda-tanda persalinan dan persiapan logistik menjadi materi yang sangat dibutuhkan untuk mengurangi ketidaksiapan fisik maupun finansial.

Tabel 2. Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium Ibu hamil "Prestasi 1000 "Persiapan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Laktasi pada Ibu Hamil pada 1000 HPK" di wilayah Kota Madiun.

	Keterangan	Frekuensi	
		n	%
TD	Hipotensi	2	10
	Normal	18	90
	Hipertensi	-	-
	Total	20	100
BB	Underweight	-	-
	Normal	20	100
	Overweight	-	-
	Total	20	100
Kadar Hb	Normal	18	90
	Anemia Ringan	2	10
	Anemia Sedang	-	-
	Anemia Berat	-	-
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sejumlah 18 (90%) mempunyai tekanan darah normal, seluruh responden sejumlah 20 orang (100 %) memiliki berat badan normal. Dan sebagian besar responden sejumlah 18 orang (95%) memiliki kadar Hb Normal.

Berdasarkan studi oleh Sari et al. (2023), tekanan darah yang terkontrol pada usia produktif sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan manajemen stres yang baik. Stabilitas tekanan darah ini sangat krusial, terutama bagi ibu hamil atau kelompok risiko, karena mencegah terjadinya komplikasi serius seperti preeklampsia atau hipertensi sistemik.

Hasil ini menunjukkan bahwa responden memiliki risiko rendah terhadap penyakit degeneratif saat ini. Hal ini menjadi modal dasar yang baik bagi efektivitas program pengabdian, karena kondisi fisik yang stabil memungkinkan responden berpartisipasi aktif dalam kegiatan tanpa kendala kesehatan akut.

Menurut penelitian Pratiwi & Utami (2022) dalam *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, berat badan yang ideal (BMI normal) berkorelasi linear dengan keseimbangan asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Berat badan normal meminimalkan risiko gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2 dan obesitas yang dapat memicu peradangan kronis dalam tubuh.

Kondisi berat badan yang 100% normal menunjukkan bahwa kelompok sasaran memiliki kesadaran gizi yang baik atau berada dalam lingkungan yang mendukung pola makan seimbang. Dalam kegiatan pengabdian, data ini memudahkan fasilitator untuk fokus pada upaya preventif (pertahanan status gizi) daripada upaya kuratif (penurunan berat badan).

Studi oleh Rahayu (2024) menyatakan bahwa kadar Hb yang normal merupakan indikator bahwa responden terbebas dari anemia defisiensi besi. Kadar Hb yang mencukupi sangat penting untuk menjaga konsentrasi, mencegah kelelahan berlebih, dan memastikan metabolisme sel berjalan optimal. Pada konteks ibu hamil atau wanita usia subur, Hb normal adalah kunci untuk mencegah perdarahan dan memastikan pertumbuhan janin yang sehat

Dengan 95% kadar Hb normal, sebagian besar responden memiliki ketahanan fisik yang baik. Hanya sebagian kecil (5%) yang memerlukan perhatian khusus/suplementasi, sehingga program intervensi dapat lebih terarah pada kelompok minoritas tersebut.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Laktasi pada pengabdian "Prestasi 1000 "Persiapan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Laktasi pada Ibu Hamil pada 1000 HPK" di wilayah Kota Madiun.

Keterangan	Pretest		Posttest		P value	
	n	%	n	%		
Pengetahuan	Kurang	12	60	2	10	0,000
	Cukup	7	35	5	25	
	Baik	1	5	13	65	
	Total	20	100	20	100	

Berdasarkan tabel 3. Dapat diketahui saat pretest sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (60%), dan setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan post test sebanyak 13 orang (65%).

Berdasarkan hasil Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Secara statistik, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai optimalisasi laktasi dan pencegahan stunting.



Gambar Pelaksanaan Pengabdian "Prestasi 1000" Persiapan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Laktasi dan Newborn Care pada Ibu Hamil pada 1000 HPK" di Wilayah Kota Madiun.

Fenomena ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh sumber informasi yang diakses. Tanpa adanya edukasi yang terstruktur, masyarakat cenderung mengandalkan persepsi atau informasi yang belum tentu benar

secara medis. Pengetahuan yang kurang merupakan faktor risiko terhadap perilaku kesehatan yang tidak tepat. Oleh karena itu, diperlukan adanya intervensi berupa edukasi untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut.

Menurut Ramadhan & Fitri (2024), pemberian edukasi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif. Proses penyampaian materi secara langsung memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, sehingga responden dapat mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami sebelumnya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dalam pengabdian ini dapat diterima dan diserap dengan baik oleh responden.

Hasil ini memperkuat temuan Hidayat et al. (2022) dalam jurnal pengabdian masyarakat, yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan memiliki dampak instan terhadap peningkatan skor pengetahuan. Nilai signifikansi yang sangat kecil (0,000) menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan yang terjadi bukan karena faktor kebetulan, melainkan hasil dari intervensi penyuluhan yang diberikan.

Penyuluhan merupakan metode yang efektif dan efisien dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perubahan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat melalui program PRESTASI 1000 di Kota Madiun, dapat disimpulkan bahwa : Terdapat peningkatan pemahaman ibu hamil yang sangat nyata mengenai pentingnya 1000 HPK, manajemen laktasi dan newborn care. Data menunjukkan perubahan dominasi responden dari kategori pengetahuan kurang (60%) menjadi pengetahuan baik (65%). Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p=0,000$ membuktikan bahwa integrasi antara teori dan praktik secara statistik efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil dan pasangan. Edukasi yang dilakukan sejak masa kehamilan memberikan dasar kepercayaan (self efficacy) bagi ibu untuk menghadapi proses persalinan yang nyaman dan memulai praktik menyusui yang optimal. Hal ini merupakan strategis dalam memastikan pemenuhan gizi bayi demi mencegah terjadinya stunting di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar atas bantuan berbagai pihak. Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang atas ijin yang telah diberikan. Pelaksana juga mengucapkan terimakasih kepada Tim Griya Sehat Bunda Madiun serta para responden yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk berkolaborasi untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abhinaya, S. (2024). Peningkatan Derajat Kesehatan Ibu Hamil Melalui Program Edukasi Persiapan Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*.
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. (Relevan untuk kaitan Newborn Care dan pencegahan stunting)
- Axmalia, A., & Mulasari, S. A. (2020). Dampak Tempat Pembuangan Akhir Sampah (TPA) Terhadap Gangguan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 171–176. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.536>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. J. Willard Marriott Library. <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/PSY/3960/Gelfand/social1.pdf>
- Dennis, C. L. (2019). Breastfeeding self-efficacy: From theory to practice. *Journal of Human Lactation*. (Relevan untuk dasar program SMART ASI)
- Hidayat, A., dkk. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat

- tentang Pencegahan Penyakit. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2).
- Pratiwi, A., & Utami, S. (2022). Korelasi Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kesejahteraan Fisik pada Usia Produktif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2).
- Putri, S. A., et al. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Kesehatan di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(1).
- Rahayu, T. (2024). Analisis Kadar Hemoglobin dan Kaitannya dengan Produktivitas Kerja Wanita. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 13(1).
- Ramadhan, N., & Fitri, K. (2024). Metode Penyuluhan sebagai Upaya Peningkatan Efikasi Diri dan Pengetahuan Kelompok Sasaran. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 15(1).
- Sari, M., dkk. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah pada Kelompok Masyarakat di Wilayah Urban. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(3).
- Setyawati, I. (2021). Aplikasi Uji Non-Parametrik pada Penelitian Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Statistik Kesehatan*, 9(3).
- Wulandari, F., & Fatmasari, N. (2023). Hubungan Usia Ibu Bersalin dengan Persalinan Sectio Caesarea. *Jurnal JOTING*.
- Wulandari, R. (2021). Pentingnya Skrining Hb dan Tekanan Darah sebagai Upaya Preventif Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*.
- UNICEF. (2021). *The First 1,000 Days: The Critical Window for a Child's Health*.
- WHO. (2023). *Stunting in a Nutshell*. World Health Organization.



EDUKASI KEHAMILAN RISIKO TINGGI DENGAN MEDIA VIDEO

Indah Kusmindarti

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Implementation

Education

Pregnancy

High-Risk

Video

ABSTRAK

Kehamilan risiko tinggi adalah kehamilan yang memiliki potensi terjadinya komplikasi atau masalah kesehatan pada ibu dan/atau janin selama masa kehamilan, persalinan, maupun nifas dibandingkan dengan kehamilan normal. Oleh karena itu, ibu hamil dan keluarga perlu diberikan informasi dan pengetahuan mengenai potensi komplikasi yang dapat terjadi serta cara pencegahan dan penanganannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dan keluarganya tentang pentingnya perawatan antenatal yang tepat, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Kegiatan ini menggunakan metode eksperimental dengan desain one group pre-test and post-test, yang melibatkan 15 ibu hamil di Dusun/Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang. Edukasi diberikan melalui video edukasi yang dirancang khusus mengenai kehamilan risiko tinggi dan komplikasinya. Penilaian efektivitas edukasi dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test menggunakan uji paired t-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia tidak berisiko (80%), berpendidikan SMA (60%), memiliki usia kehamilan trimester II (53%), dan berstatus multigravida (47%). Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p = 0,000$) dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,52. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan risiko tinggi sebagai salah satu upaya menurunkan angka kematian ibu. Diharapkan peningkatan pengetahuan mengenai kehamilan tidak hanya diperoleh melalui tenaga kesehatan, tetapi juga melalui berbagai media dan sumber informasi lainnya di masyarakat.

ABSTRACT

High-risk pregnancy is defined as a pregnancy with the potential for complications or health problems affecting the mother and/or fetus during pregnancy, childbirth, or the postpartum period compared to normal pregnancy. Therefore, pregnant women and their families need to be provided with adequate information and knowledge regarding potential complications, as well as prevention and management strategies. This community service activity aimed to increase the awareness of pregnant women and their families about the importance of appropriate antenatal care in order to reduce the risk of complications and improve maternal and neonatal health. This activity employed an experimental method using a one-group pre-test and post-test design involving 15 pregnant women in Carangrejo Hamlet/Village, Kesamben District, Jombang Regency. Education was delivered through a

video-based educational intervention specifically designed to address high-risk pregnancy and its complications. The effectiveness of the intervention was evaluated by comparing pre-test and post-test scores using a paired t-test. The results showed that most participants were in the non-risk age group (80%), had a senior high school education (60%), were in the second trimester of pregnancy (53%), and were multigravida (47%). There was a significant difference between pre-test and post-test scores ($p = 0.000$), with a mean increase of 1.52. These findings indicate that video-based education is effective in improving pregnant women's knowledge of high-risk pregnancy as an effort to reduce maternal mortality. It is expected that the community can enhance knowledge about pregnancy not only through health professionals but also through various media and other information sources.

**Corresponding Author: indahk903@gmail.com*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada kehamilan cukup tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian hipertensi dalam kehamilan berkisar antara 5-15% dari seluruh kehamilan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada populasi dewasa sebesar 34.1%, dan ini juga berdampak pada ibu hamil. Angka Kematian Ibu (AKI) di Jawa Timur tahun 2023 mengalami sedikit kenaikan dibandingkan tahun sebelumnya. Pada tahun 2020, AKI Jawa Timur 98,40 per 100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2021 sebesar 234,7 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada 2022 turun menjadi 93,00 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2023 mengalami sedikit kenaikan menjadi 93,73 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk penyebab terbanyak berdasarkan kode ICD10 MM di Jawa Timur adalah Grup 2: Hipertensi dalam kehamilan, persalinan dan nifas 1.

Risiko tinggi pada kehamilan dapat ditemukan saat menjelang waktu kehamilan, waktu hamil muda, waktu hamil pertengahan, saat inpartu bahkan setelah persalinan 2. Kehamilan yang disertai gangguan medis atau masalah kesehatan tertentu termasuk dalam kehamilan risiko tinggi, sehingga membutuhkan peningkatan kualitas dan intensitas asuhan antenatal guna mencegah komplikasi pada ibu dan janin 3. Upaya pencegahan diperlukan untuk mengurangi angka kematian ibu. Deteksi awal pada kehamilan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilannya. Banyak faktor yang menjadi penyebab keadaan tersebut diantaranya minimnya pengetahuan tentang kehamilan risiko tinggi. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingginya angka kematian ibu adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang kehamilannya. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui penginderaan yang memiliki (mata, hidung, telinga dll). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektifitas video edukasi kehamilan risiko tinggi terhadap pengetahuan ibu hamil, sebelum dan sesudah edukasi. Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sampai dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui telinga dan mata.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbasis intervensi, dengan design one group pretest -posttest. Partisipan adalah ibu hamil di Dusun/Desa Carangrejo, Kegiatan Pengabdian masyarakat sesuai ijin dari Kepala Dusun dan mengetahui Bidan Desa dilakukan di rumah Kepala Dusun Carangrejo, Kesamben, Jombang Pada Tanggal 14 Desember 2025 . Dengan menggunakan total sampel partisipan yang hadir berjumlah 15 orang. Sebelum diberikan edukasi partisipan mengisi informed consent. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dengan jumlah pertanyaan 20 soal untuk menilai efektifitas video edukasi kehamilan risiko tinggi dengan uji paired t- tes yang membandingkan nilai pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat dijabarkan bahwa sebagian besar responden 80 % berusia 20-35 tahun, dengan Pendidikan 60 % SMA, separuh dari responden 53 % usia kehamilan masuk trimester 2 serta hampir separuh (47%) mempunyai anak 2 (tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik ibu

Karakteristik	Jumlah	Prosentase
Usia Ibu		
1. < 20 tahun	3	20 %
2. 20 – 35 tahun	12	80 %
3. > 36 tahun	0	0 %
Pendidikan		
1. SMP	5	33 %
2. SMA	9	60 %
3. Sarjana	1	7 %
Usia kehamilan		
1. Trimester 1	8	53 %
2. Trimester 2	4	27 %
3. Trimester 3	3	20 %
Jumlah anak		
1. Belum	5	33 %
2. Anak 1	7	47 %
3. 2 anak	3	20 %
4. ≥ 3 anak	0	0 %

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai pre-test dan post-test ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan dengan video edukasi tentang kehamilan risiko tinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata nilai pre-test sebelum diberikan penyuluhan kesehatan adalah 7,94 dengan standar deviasi 0,843 dan pada post- test menjadi 9,46 dengan standar deviasi 0,706. Hasil rata-rata peningkatan nilai responden cukup besar yaitu mencapai 1,52. Hasil analisis dengan uji uji paired t- tes menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan tentang kehamilan risiko tinggi sebelum dan sesudah intervensi. Rerata skor pengetahuan responden sebelum intervensi adalah $7,94 \pm 0,843$, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi $9,46 \pm 0,706$. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terhadap kehamilan risiko tinggi ibu hamil (tabel 2).

Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan risiko tinggi

Penilaian	Mean	SD	p-value
Pre-test	7,94	±0,843	0,000
Post-test	9,46	±0,706	

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media audiovisual dan leaflet sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Promosi kesehatan melalui media audiovisual menunjukkan nilai $p = 0,003$, sedangkan promosi kesehatan melalui leaflet menunjukkan nilai $p = 0,004$, yang keduanya lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua media tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa promosi kesehatan tentang SADARI menggunakan media audiovisual lebih efektif dibandingkan leaflet ($p = 0,003 \leq 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa media audiovisual memiliki daya tarik dan efektivitas lebih tinggi dibandingkan media cetak dalam pendidikan kesehatan 4.

Penelitian lain mengenai edukasi kesehatan reproduksi pra-konsepsi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan persiapan kehamilan dalam kategori cukup (67,7%). Setelah diberikan edukasi menggunakan media video, terjadi peningkatan signifikan, dimana responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 86,2%. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan persiapan kehamilan pada remaja putri. Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa video edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja 5.

Penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil menunjukkan bahwa 56% ibu hamil termasuk kategori tanpa risiko dan 44% termasuk kategori risiko tinggi. Faktor risiko kehamilan yang ditemukan antara lain usia ibu >35 tahun, grandemultigravida, dan hipertensi dalam kehamilan. Selama kegiatan edukasi, ibu hamil didorong untuk aktif membaca Buku KIA, berdiskusi, dan bersikap kooperatif. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa kehamilan dengan kondisi medis tertentu memerlukan peningkatan kualitas asuhan dan edukasi yang berkesinambungan 3.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media video merupakan media yang efektif dalam promosi dan edukasi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan. Keunggulan media video dibandingkan leaflet terletak pada kemampuannya menyajikan informasi secara visual dan auditori secara simultan, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan lebih optimal. Hal ini sejalan dengan teori dual coding yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan melalui saluran visual dan verbal akan lebih mudah diproses dan disimpan dalam memori jangka panjang 6.

Selain itu, efektivitas media video juga dapat dijelaskan melalui Cognitive Load Theory, yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih efektif apabila beban kognitif peserta didik diminimalkan 7. Video membantu mengurangi beban kognitif karena informasi tidak hanya disajikan dalam bentuk teks, tetapi didukung oleh gambar, animasi, dan narasi.

Menurut *Cognitive Theory of Multimedia Learning*, pembelajaran multimedia memungkinkan peserta didik membangun representasi mental yang lebih jelas melalui proses memilih, mengorganisasi, dan mengintegrasikan informasi 8 Hal ini menjelaskan mengapa video edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman pada materi yang bersifat konseptual maupun prosedural, seperti SADARI, persiapan kehamilan, dan perencanaan persalinan.

Pada ibu hamil, terutama yang termasuk dalam kategori risiko tinggi, peningkatan pengetahuan menjadi sangat penting untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan serta perawatan bayi baru lahir. Edukasi yang didukung media video dan pemanfaatan Buku KIA dapat meningkatkan keterlibatan ibu hamil dan suami dalam perencanaan kehamilan yang sehat, sebagaimana dianjurkan dalam pelayanan antenatal terpadu 9.

Dengan demikian, penggunaan media video dalam edukasi kesehatan dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan sasaran, baik pada remaja putri maupun ibu hamil, sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi menggunakan media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilan risiko tinggi sebagai upaya pencegahan dan penurunan angka kematian ibu. Diharapkan peningkatan pengetahuan ini tidak hanya diperoleh melalui tenaga kesehatan, tetapi juga melalui berbagai media dan sumber informasi lainnya di masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto selaku pihak yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur; 2024.
- Manuaba IBG. Gawat darurat obstetri ginekologi dan obstetri. Jakarta: EGC; 2008.
- Robson SC, Waugh J. Medical disorders in pregnancy. 2nd ed. Oxford: Wiley-Blackwell; 2014.
- Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- Natasya F. (2025). Pengaruh Edukasi Video Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 50–59
- Paivio A. Mental representations: A dual coding approach. Oxford: Oxford University Press; 1986.
- Sweller J. Cognitive load during problem solving. *Cognitive Science*. 1988;12(2):257–285.
- Mayer RE. Multimedia learning. Cambridge: Cambridge University Press; 2009.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KEGIATAN POSYANDU BALITA

Lilik Hanifah¹, Sab'ngatun², Fajar Rana Rosyadah³, Ajeng Novita Sari⁴, Danik Riawati⁵

^{1,2,3} Program Studi D-3 Kebidanan STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

^{4,5} Politeknik Akbara surakarta

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Community
empowerment
stunting

ABSTRAK

Latar Belakang : Strategi penurunan stunting dapat dilakukan dengan meningkatkan peran komunitas maupun masyarakat dalam berbagai kegiatan misalnya melalui kelas ibu hamil, posyandu balita maupun posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP). Tujuan : Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan posyandu balita untuk pencegahan stunting. Metode : Metode pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan deteksi dini stunting dengan pengukuran antropometri pada bayi dan balita, dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, pendokumentasian dan konsultasi kesehatan. Hasil : Kegiatan posyandu dihadiri 38 bayi dan balita, terdapat 33 bayi balita dengan gizi normal, 1 baduta dan 1 balita gizi buruk serta 1 baduta dan 1 balita stunting. Kesimpulan : Pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan posyandu balita sangat bermanfaat dalam menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia. Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan setiap bulan, dapat mendeteksi status kesehatan anak dan kejadian stunting sejak dini, sehingga intervensi lebih lanjut dapat segera dilakukan.

ABSTRACT

Background : The strategy to reduce stunting can be carried out by increasing the role of the community and society in various activities, for example through classes for pregnant women, toddler health posts (Posyandu) and Integrated Primary Service (ILP) Posyandu. Objective : The aim of this community service activity is to increase community empowerment through toddler posyandu activities to prevent stunting. Method : The community service method is early detection of stunting by measuring anthropometry in infants and toddlers, by measuring weight and height, documentation and health consultations. Result : The Posyandu activity was attended by 38 babies and toddlers, including 33 babies and toddlers with normal nutrition, 2 toddler with malnutrition, and 2 toddler with stunting. Conclusion : Community empowerment through toddler posyandu activities is very beneficial in reducing the incidence of stunting in Indonesia. Weighing and measuring height every month can detect a child's health status and the occurrence of stunting early, so that further intervention can be carried out immediately.

*Corresponding Author: lilikhanifah84@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting adalah akibat dari kekurangan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, mulai dari konsepsi sampai dengan usia 2 tahun (Gamboa et al., 2020). Secara global, 3,1 juta anak di bawah usia 5 tahun meninggal setiap tahun karena kekurangan gizi. WHO menjelaskan bahwa bentuk kekurangan gizi yang paling dominan di antara anak-anak di bawah usia 5 tahun yaitu sekitar 161 juta balita mengalami stunting (UNICEF et al., 2023). Prevalensi stunting nasional mengalami penurunan dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024 (Kemenkes RI., 2025). Stunting merupakan permasalahan gizi utama pada balita di Indonesia khususnya Jawa Tengah. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 stunting di Jawa Tengah mengalami penurunan rata-rata hanya 0,1%/tahun, yaitu 20,9% (SSGI 2021), 20,8% (SSGI 2022), dan 20,7% (SKI 2023) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2025)

Stunting disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung, sehingga beberapa intervensi dengan melibatkan partisipasi masyarakat diharapkan mampu efektif mengatasi berbagai penyebab stunting yang terdiri dari multi faktor. Faktor risiko yang mempengaruhi stunting pada usia 0-6 bulan adalah asupan gizi yang rendah, pemberian ASI, nutrisi ibu menyusui, dan pola asuh. Asupan gizi pada bayi terpenuhi melalui Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan menyusui bayi dengan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Bayi yang mendapatkan ASI segera setelah lahir akan memiliki kekebalan yang lebih tinggi, sehingga lebih tahan terhadap ancaman penyakit (Oktaviana et al., 2022). Konseling ibu tentang praktik pemberian makan anak efektif dalam mengurangi prevalensi stunting di antara anak balita (Mistry et al., 2019). Upaya tersebut dapat dimulai pada saat hamil dan sebelum berusia 2 tahun. Pencegahan, segera setelah bayi lahir dalam kondisi normal, akan mengurangi faktor kejadian nantinya (Oktaviana et al., 2022).

Berbagai strategi untuk meningkatkan intervensi kelompok untuk meningkatkan kesehatan serta gizi ibu dan anak juga telah dilakukan dengan memberdayakan masyarakat serta meningkatkan peran perempuan (Gope et al., 2019). Peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku selama kehamilan penting karena menentukan kualitas hidup ibu dan bayinya pasca persalinan (Hanifah et al., 2025). Strategi penurunan stunting dapat dilakukan dengan meningkatkan peran komunitas maupun masyarakat dalam berbagai kegiatan misalnya melalui kelas ibu hamil, posyandu balita maupun posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP).

Peran serta masyarakat dalam peningkatan gizi ibu dan anak penting dilakukan untuk penurunan stunting, baik melalui edukasi maupun screening pertumbuhan pada bayi dan balita (Gope et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa skrining pertumbuhan dan Perkembangan balita dapat dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan, agar perkembangan balita dapat tercapai secara optimal. Untuk itu sebaiknya ibu rutin menimbang bayi dan balita di posyandu untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak (Hanifah et al., 2023). Pencegahan stunting memerlukan koordinasi lintas sektor dan melibatkan berbagai pemangku kepentingan seperti Pemerintah pusat, Pemerintah daerah, tenaga kesehatan dan masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan posyandu balita untuk pencegahan stunting

METODE

Metode pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan deteksi dini stunting dengan pengukuran antropometri pada bayi dan balita. Kegiatan dilaksanakan di Mojosongo RW 3 pada hari Selasa, tanggal 10 Desember 2024 pukul 08.00 dengan dihadiri 38 bayi dan balita. Indikator kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dicapai adalah untuk mengetahui jumlah bayi balita yang menderita gizi kurang dan stunting, dengan melakukan penimbangan BB, mengukur TB dan mengukur lingkaran kepala, kemudian di evaluasi menggunakan tabel TB/U dan di evaluasi menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk prosentase. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan mengajukan perijinan melalui Dinas Kesehatan Kota Surakarta, kemudian bekerjasama dengan puskesmas dan kader setempat untuk bekerjasama dalam kegiatan posyandu balita. Langkah kedua adalah persiapan alat yaitu pengukur tinggi badan bayi dan balita (microtoist), serta timbangan bayi dan balita. Kegiatan ketiga adalah perencanaan, penulis beserta tim menyusun perencanaan kegiatan posyandu balita mulai dari pendataan, penimbangan sampai dengan evaluasi kegiatan. Keempat adalah pelaksanaan kegiatan dengan melakukan registrasi terlebih dahulu dilanjutkan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi

badan, pendokumentasian hasil pemeriksaan dan konsultasi kesehatan. Kegiatan kelima adalah evaluasi dengan menyampaikan hasil skrining dan edukasi kepada ibu tentang stimulasi perkembangan pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan posyandu dihadiri oleh 38 bayi dan balita, dengan hasil pemeriksaan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden

No	Peserta	Gizi Normal		Gizi Kurang		Stunting		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bayi (0 – 11 bulan)	3	9	0	0	0	0	3	8
2	Baduta (12 – < 23 bulan)	8	24,3	1	33,3	1	50	10	26,2
3	Balita (24 bulan – 59 bulan)	22	66,7	2	66,7	1	50	25	65,8
Total		33	100	3	100	2	100	38	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil semua bayi usia 0-11 bulan memiliki gizi normal, 8 baduta usia 12 – 24 bulan dengan gizi normal (24,3 %) dan 22 balita usia < 24 bulan – 60 bulan dengan gizi normal (66,7%). Tabel tersebut juga menunjukkan 1 baduta dengan gizi kurang dan 1 baduta stunting, 2 balita gizi kurang dan 1 balita stunting. Berdasarkan data ini didapatkan bahwa 7,89 % mengalami gizi kurang dan 5,26% mengalami stunting, dampak yang mungkin akan terjadi apabila tidak dilakukan skrining melalui pengukuran antropometri secara rutin adalah tanpa skrining antropometri rutin, kasus gizi kurang dan stunting tidak terdeteksi dini sehingga terlambat intervensi, meningkatkan risiko infeksi berulang, gangguan tumbuh-kembang, hingga dampak jangka panjang pada kecerdasan dan produktivitas. Pentingnya kesadaran masyarakat khususnya orang tua untuk datang membawa anaknya melakukan pengukuran antropometri secara rutin dan bersama mengatasi masalah yang dihadapi dalam pengasuhan misalnya gangguan pemenuhan nutrisi.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa semua bayi usia 0-11 bulan memiliki gizi normal, hal ini disebabkan karena semua bayi tersebut mengkonsumsi ASI secara eksklusif. ASI merupakan nutrisi penting bagi bayi yang aman, higienis, murah dan lebih aspiratif daripada susu formula (Som et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang disusui ≥ 6 bulan akan memiliki risiko lebih rendah untuk stunting jika dibandingkan dengan anak yang tidak pernah disusui (Campos et al., 2021). ASI eksklusif dapat membantu anak-anak untuk bertahan hidup dan memiliki antibodi yang dibutuhkan agar terlindung dari penyakit yang sering terjadi, seperti diare dan pneumonia (WHO, 2021). Upaya pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif harus terus diupayakan, dengan membuat kebijakan dan inovasi baru. Kerjasama lintas sektoral perlu ditingkatkan dalam promosi kesehatan tentang ASI eksklusif.

Menyusui merupakan proses yang alami, namun ibu membutuhkan dukungan baik untuk memulai maupun mempertahankan menyusui. Ketika dukungan laktasi diberikan kepada ibu menyusui, maka akan meningkatkan motivasi ibu menyusui dalam memberikan ASI secara eksklusif. Dukungan dari tenaga kesehatan seperti bidan, perawat dan dokter sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam memberikan asi eksklusif (McFaddenA, 2017). Dukungan dari tenaga kesehatan berupa konseling tentang ASI eksklusif dan Teknik menyusui sangat diperlukan ibu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, adanya kolaborasi antar tenaga kesehatan dapat diupayakan dalam memberikan dukungan laktasi kepada ibu menyusui (Hanifah & Kartini, 2022). Keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi di RW 3 Mojosongo tidak lepas dari dukungan yang diberikan oleh kader kesehatan dalam pemberdayaan posyandu balita dan tenaga kesehatan setempat yang telah memberikan informasi terkait pemberian ASI eksklusif dalam pencegahan stunting.

Anak usia dibawah 2 tahun di RW 3 Mojosongo, mayoritas memiliki gizi normal, namun terdapat 1 baduta dengan gizi kurang dan 1 baduta dengan stunting. Baduta dengan gizi kurang ini disebabkan karena tidak diberikan ASI secara eksklusif mulai dari usia 3 bulan, dengan alasan ibu bekerja. WHO

merekomendasikan bahwa bayi harus disusui secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan dan kemudian disusui bersama dengan makanan pendamping yang sesuai usia selama dua tahun dan seterusnya (LumbiganonP, 2016). prevalensi pemberian ASI eksklusif menurun seiring usia bayi, sehingga dukungan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling tentang ASI eksklusif dapat diberikan secara optimal pada Post Natal care (PNC) dan kunjungan imunisasi pada bayi (Awoke & Mulatu, 2021). Ibu bekerja memiliki tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu rumah tangga dalam pemberian ASI eksklusif, ibu bekerja harus dapat membagi waktu antara bekerja dan mengurus bayinya, sehingga ibu bekerja membutuhkan dukungan dari tempat kerja dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, seperti adanya ruangan khusus untuk menyusui yang dilengkapi dengan tempat penyimpanan ASI, adanya waktu istirahat yang fleksibel dan adanya tempat penitipan anak yang dekat dengan tempat kerja (Hanifah & Kartini, 2022).

Baduta dengan stunting diketahui bahwa selama kehamilan ibu mengalami anemia, sehingga anemia pada ibu selama hamil dapat berdampak pada kesehatan anak di masa datang, salah satunya adalah stunting. Faktor risiko metabolik, sosial, dan lingkungan selama 1.000 hari pertama kehidupan (konsepsi hingga 2 tahun pertama) dan seterusnya dapat menyebabkan kekurangan gizi pada anak (Campos et al., 2021). Perawatan antenatal dan pencegahan anemia selama kehamilan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi kasus stunting (Ekholuenetale et al., 2022). Pemberdayaan masyarakat sangat diperlukan dalam penurunan kasus stunting sejak masa kehamilan. Tenaga kesehatan dapat bekerjasama dengan kader untuk melakukan pendampingan kepada ibu hamil sampai dengan masa nifas dan menyusui, untuk memastikan bahwa ibu hamil tidak mengalami anemia, Kurang Energi Kronis (KEK), dan menderita penyakit selama kehamilan, dimana hal ini dapat menyebabkan stunting pada anak.

Hasil penimbangan menunjukkan 2 balita dengan gizi kurang, hal ini disebabkan karena balita tersebut tidak rutin datang ke posyandu sehingga tidak dapat mengetahui grafik BB anak dan tidak diberikan makanan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan balita. Praktik pemberian makan bayi dan anak usia dini yang kurang optimal, dalam penelitian sebelumnya, telah dilaporkan sebagai faktor risiko yang signifikan untuk pengerdilan (Svefors et al., 2019). Upaya terpadu untuk meningkatkan kesehatan anak, kelangsungan hidup, dan praktik pemberian makanan yang tepat sangat diperlukan dalam pencegahan stunting (Hall et al., 2018). Sebuah studi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara keaktifan Posyandu dan keanekaragaman makanan dengan status gizi balita. Tenaga kesehatan disarankan untuk mengevaluasi kegiatan Posyandu serta memberikan penyuluhan pentingnya keanekaragaman makanan bagi balita sesuai dengan ketersediaan bahan pangan lokal (Pratiwi et al., 2025).

Balita dengan stunting disebabkan karena tidak mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir dengan alasan karena ASI tidak keluar lancar. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang signifikan dengan stunting, wasting dan underweight. Anak yang tidak diberi ASI eksklusif memiliki risiko 2,3, 2,5, dan 2 kali lebih tinggi untuk mengalami stunting, wasted, dan underweight dibandingkan dengan anak yang diberi ASI eksklusif. Hal ini karena ASI eksklusif memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat selama enam bulan pertama kehidupan anak (Menalu et al., 2021). Pemberian ASI merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan asupan gizi anak dan mencegah stunting, sehingga diharapkan pemerintah dan berbagai pihak yang berperan dalam percepatan pencegahan stunting dapat berkolaborasi lebih erat dalam mempromosikan dan mengkampanyekan manfaat pemberian ASI bagi ibu hamil (Azizah et al., 2022). ASI memiliki komposisi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi pada setiap tahap perkembangannya. ASI merupakan nutrisi yang tepat bagi bayi untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang sehat. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan merupakan salah satu upaya paling efektif untuk mencegah stunting

Hasil studi menyatakan bahwa ada hubungan antara keaktifan posyandu dengan status gizi balita. Partisipasi ibu perlu ditingkatkan dalam upaya mengurangi masalah gizi buruk pada anak dengan mengunjungi dan menimbang balita di Posyandu setiap bulan (Lumongga et al., 2020). Pemberdayaan masyarakat melalui kerjasama antara Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), program bidan desa, dan layanan kesehatan terpadu masyarakat di tingkat desa yang disebut Posyandu, dapat meningkatkan kesehatan ibu, anak dan masyarakat (Tumbelaka et al., 2018). Optimalisasi program Posyandu diperlukan untuk meningkatkan keterlibatan ibu dalam pemantauan gizi balita, dan meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan keluarga (Pratiwi et al., 2025). Rutinitas ibu dalam

mengunjungi Posyandu akan sangat bermanfaat sebagai pemantauan kesehatan anak. Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan setiap bulan, dapat mendeteksi status kesehatan anak dan kejadian stunting sejak dini, sehingga intervensi lebih lanjut dapat segera dilakukan. Jika ibu tidak rutin mengunjungi Posyandu, maka status gizi anak tidak terpantau dengan baik. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan apa rencana tindak lanjut yang akan dilakukan adalah melakukan skrining antropometri rutin, pendampingan dan edukasi gizi pada keluarga sasaran, pemberian PMT/rujukan bagi kasus gizi kurang–stunting, serta monitoring-evaluasi berkala untuk memastikan perbaikan status gizi.”

KESIMPULAN

Pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan posyandu balita sangat bermanfaat dalam menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia. Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan setiap bulan, dapat mendeteksi status kesehatan anak dan kejadian stunting sejak dini, sehingga intervensi lebih lanjut dapat segera dilakukan.

SARAN

Pemerintah dapat bekerjasama dengan lintas sectoral untuk menyusun regulasi dan inovasi kesehatan dalam meningkatkan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan posyandu balita dalam menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada STIKES Mamba’ul ‘Ulum Surakarta, yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. M., Dewi, Y. L. R., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis: Breastfeeding and Its Correlation with Stunting. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(3), 334–345. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.03.10>
- Campos, A. P., Vilar-Compte, M., & Hawkins, S. S. (2021). Association Between Breastfeeding and Child Overweight in Mexico. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(3), 414–426. <https://doi.org/10.1177/03795721211014778>
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2025). Analisis Faktor Determinan Penanganan Stunting Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024. Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 1–105.
- Ekhoulenetale, M., Okonji, O. C., Nzopotam, C. I., & Barrow, A. (2022). Inequalities in the prevalence of stunting, anemia and exclusive breastfeeding among African children. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03395-y>
- Gamboa, E., Broadbent, E., Quintana, N., Callaway, S., Donoso, P., Linehan, M., Wibowo, L., Santika, O., West, J. H., Hall, P. C., & Crookston, B. T. (2020). Interpersonal communication campaign promoting knowledge, attitude, intention, and consumption of iron folic acid tablets and iron rich foods among pregnant Indonesian women. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29(3), 545–551. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202009_29\(3\).0013](https://doi.org/10.6133/apjcn.202009_29(3).0013)
- Gope, R. K., Tripathy, P., Prasad, V., Pradhan, H., Sinha, R. K., Panda, R., Chowdhury, J., Murugan, G., Roy, S., De, M., Ghosh, S. K., Sarbani Roy, S., & Prost, A. (2019). Effects of participatory learning and action with women’s groups, counselling through home visits and crèches on undernutrition among children under three years in eastern India: a quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 19(1), 962. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7274-3>
- Hall, C., Bennett, C., Crookston, B., Dearden, K., Hasan, M., Linehan, M., Syafiq, A., Torres, S., & West, J. (2018). Maternal Knowledge of Stunting in Rural Indonesia. *International Journal of Child Health and Nutrition*, 7(4), 139–145. <https://doi.org/10.6000/1929-4247.2018.07.04.2>

- Hanifah, L., Ekowati, S. P., & Putri, A. A. M. (2023). Pemeriksaan Deteksi Dini Perkembangan pada Bayi dan Balita. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(02), 102–107.
- Hanifah, L., & Kartini, F. (2022). Dukungan Laktasi Dalam Pemberian ASI Eksklusif di Negara Berkembang: Scoping Review. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 86–93. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i2.633>
- Hanifah, L., Putri, A. P., & Sari, A. N. (2025). Upaya Penurunan Stunting Dengan Pemberian Edukasi Kepada Calon Pengantin dan Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 6(1), 37–43.
- Kemendes RI. (2025). *Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*. Kemendes RI.
- Lumongga, N., Sudaryati, E., & Theresia, D. (2020). The Relationship of Visits to Posyandu with the Nutrition Status of Toddlers in Amplas Health Center. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(3), 2165–2173. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i3.1149>
- McFadden, M. S. (2017). *Cochrane Library Cochrane Database of Systematic Reviews Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review) Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review)*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub5>
- Menalu, M. M., Bayleyegn, A. D., Tizazu, M. A., & Amare, N. S. (2021). Assessment of prevalence and factors associated with malnutrition among under-five children in debre berhan town, Ethiopia. *International Journal of General Medicine*, 14, 1683–1697. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S307026>
- Mistry, S. K., Hossain, M. B., & Arora, A. (2019). Maternal nutrition counselling is associated with reduced stunting prevalence and improved feeding practices in early childhood: A post-program comparison study. *Nutrition Journal*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0473-z>
- Oktaviana, W., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., & Pratiwi, A. (2022). Effectiveness of health education and infant therapeutic group therapy on baby aged 0-6 months to prevent stunting risk factors: Maternal depression. *Journal of Public Health Research*, 11(2), 87–92. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2740>
- Pratiwi, T. M., Maulina, R., Sukamto, I. S., & Moelyo, A. G. (2025). Analisis Pengaruh Keaktifan Posyandu dan Keanekaragaman Makanan terhadap Status Gizi Balita di Kecamatan Jenawi. *Sari Pediatri*, 26(6), 383. <https://doi.org/10.14238/sp26.6.2025.383-8>
- Som, S. V., Prak, S., Laillou, A., Gauthier, L., Berger, J., Poirot, E., & Wieringa, F. T. (2018). Diets and feeding practices during the first 1000 days window in the phnom penh and north eastern districts of Cambodia. *Nutrients*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/nu10040500>
- Svefors, P., Sysoev, O., Ekstrom, E.-C., Persson, L. A., Arifeen, S. E., Naved, R. T., Rahman, A., Khan, A. I., & Selling, K. (2019). Relative importance of prenatal and postnatal determinants of stunting: data mining approaches to the MINIMat cohort, Bangladesh. *BMJ Open*, 9(8), e025154. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025154>
- Tumbelaka, P., Limato, R., Nasir, S., Syafruddin, D., Ormel, H., & Ahmed, R. (2018). Analysis of Indonesia's community health volunteers (kader) as maternal health promoters in the community integrated health service (Posyandu) following health promotion training. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(3), 856. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20180462>
- UNICEF, WHO, & Group, W. B. (2023). Levels and trends in child malnutrition: Key finding of the 2023 edition. *Asia-Pacific Population Journal*, 24(2), 51–78.



**EDUKASI PENINGKATAN HEMOGLOBIN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
ANEMIA PADA REMAJA DI SMAN 1 LATAMBAGA KABUPATEN KOLAKA
TAHUN 2025**

Nurmitasari¹, Jumiyati², Rafda³

^{1,2,3}Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Hemoglobin

Anemia

Adolescents

Health Education

Community Service

ABSTRAK

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta produktivitas. Salah satu indikator utama anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin, yang sering dipengaruhi oleh pola makan tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan remaja mengenai gizi. Latar belakang tersebut mendorong dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia, pentingnya hemoglobin, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dengan rancangan pre-test dan post-test. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan secara interaktif, diskusi, serta evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja setelah edukasi, ditandai dengan meningkatnya proporsi pengetahuan kategori baik dan menurunnya kategori pengetahuan kurang. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model health education berbasis sekolah yang berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan remaja.

ABSTRACT

Anemia among adolescents remains a significant public health problem that can negatively affect learning concentration, physical endurance, and overall productivity. One of the main indicators of anemia is low hemoglobin levels, which are often associated with inadequate nutritional intake and limited health knowledge among adolescents. This condition underlies the implementation of a community service activity focusing on hemoglobin improvement education as an effort to prevent anemia among adolescents at SMAN 1 Latambaga, Kolaka Regency. The purpose of this activity was to increase adolescents' knowledge and awareness regarding anemia, the importance of hemoglobin, and preventive strategies through balanced nutrition and iron supplementation. The method used an educational approach with a pre-test and post-test design. Activities included interactive health education sessions, discussions, and knowledge evaluation using structured questionnaires. The results showed a significant

increase in adolescents' knowledge after the educational intervention, indicated by a substantial rise in the proportion of participants with good knowledge levels and a marked decrease in those with poor knowledge. These findings demonstrate that health education is an effective promotive and preventive strategy for reducing the risk of anemia among adolescents. This program is expected to serve as a sustainable school-based health education model to support long-term improvement in adolescent health outcomes.

**Corresponding Author: mitha.jhi3@gmail.com*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dijumpai di berbagai negara, baik di negara berkembang maupun negara maju Jati & Ermanto (2025) (1). Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Rendahnya kadar hemoglobin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti mudah lelah, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, dan penurunan kapasitas kerja Rahimah & Azkiyah (2022) (2). Dalam jangka panjang, anemia dapat memengaruhi kualitas hidup serta meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya, sehingga menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara global Koka et al. (2022) (3).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat Gusriani & Noviyanti (2022) (4). Pada masa ini, kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, meningkat seiring dengan penambahan massa tubuh dan perubahan fisiologis Rohmatika et al. (2023) (5). Selain itu, pada remaja putri, kehilangan darah saat menstruasi menjadi faktor tambahan yang meningkatkan risiko terjadinya anemia Dwistika et al. (2023) (6). Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, yang berdampak pada kondisi fisik dan kemampuan kognitif remaja. Anemia pada remaja menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius Hastuty et al. (2021) (7).

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia pada remaja Sinau et al. (2024) (8). Kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan sayuran dan protein hewani dapat menghambat pemenuhan kebutuhan zat gizi penting (9). Selain faktor pola makan, rendahnya pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan juga berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia Arisani et al., (2024) (10). Remaja yang tidak memahami pentingnya zat besi dan hemoglobin cenderung kurang peduli terhadap pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari Etnis et al., (2022) (11).

Upaya pencegahan anemia memerlukan pendekatan yang komprehensif, salah satunya melalui edukasi kesehatan. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja Simanjorang et al. (2024) (12). Peningkatan pemahaman mengenai fungsi hemoglobin, sumber zat besi, serta cara pencegahan anemia diharapkan mampu menurunkan kejadian anemia secara berkelanjutan Sitawati & Amanda (2023) (13). Edukasi kesehatan menjadi strategi penting dalam mendukung pembangunan kesehatan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan Rohmatika et al. (2023) (5).

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja, khususnya remaja putri. Penelitian oleh Julaecha et al (2023) (14) di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi menekankan edukasi pencegahan anemia melalui konsumsi kurma sebagai sumber zat besi alami, yang terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin serta pemahaman remaja putri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian Podojoyo et al (2023) (15) mengembangkan media e-booklet sebagai sarana edukasi inovatif yang efektif meningkatkan pemahaman tentang anemia, kadar Hb, dan asupan zat gizi remaja putri. Studi literature review oleh Az-zahra & Kurniasari (2022) (16) menunjukkan bahwa media edukasi yang menarik seperti Instagram mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia secara signifikan. Penelitian terbaru oleh Riyanto et al (2024) (17) mengintegrasikan edukasi stunting, skrining anemia, dan pemberian tablet tambah darah

sebagai upaya pencegahan dini, sementara (18) menambahkan pendekatan praktik pembuatan menu gizi seimbang yang berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi dan kadar hemoglobin. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada remaja putri, media tertentu, atau wilayah perkotaan, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang lebih kontekstual sesuai karakteristik wilayah dan sasaran.

Anemia pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks dan multifaktorial, termasuk di lingkungan sekolah menengah atas seperti SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan remaja mengenai hemoglobin, fungsi zat besi, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah menjadi faktor risiko yang sering ditemukan. Selain itu, keterbatasan edukasi kesehatan yang berkesinambungan di sekolah menyebabkan remaja kurang memiliki kesadaran untuk melakukan pencegahan anemia secara mandiri. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lanjutan seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, hingga risiko komplikasi pada masa dewasa apabila tidak ditangani sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka mengenai pentingnya hemoglobin sebagai indikator kesehatan serta perannya dalam pencegahan anemia. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku remaja menuju *healthy lifestyle* yang berkelanjutan, sehingga risiko anemia dapat ditekan sejak usia sekolah.

Urgensi pelaksanaan edukasi peningkatan hemoglobin pada remaja sangat tinggi mengingat anemia merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya masih cukup besar di Indonesia dan berdampak langsung pada kualitas sumber daya manusia. Remaja merupakan kelompok usia strategis karena berada pada fase pertumbuhan dan persiapan menuju usia produktif. Apabila anemia tidak dicegah sejak dini, maka akan berdampak pada penurunan kualitas kesehatan, kemampuan akademik, serta produktivitas di masa depan. Di tingkat sekolah, anemia dapat menghambat proses belajar mengajar dan menurunkan prestasi siswa. Edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif di lingkungan sekolah menjadi langkah penting dan mendesak sebagai bagian dari upaya *public health* untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja secara menyeluruh.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan edukasi yang berfokus secara spesifik pada peningkatan hemoglobin sebagai strategi utama pencegahan anemia dengan sasaran remaja sekolah menengah atas di wilayah Latambaga Kabupaten Kolaka, yang masih relatif terbatas dalam kajian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang menitikberatkan pada media tertentu atau intervensi tunggal, kegiatan ini mengintegrasikan edukasi interaktif, diskusi partisipatif, dan penekanan pada pemahaman praktis tentang sumber zat besi dalam kebiasaan makan lokal. Selain itu, kegiatan ini tidak hanya menargetkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap preventif remaja terhadap anemia secara berkelanjutan, sehingga diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan yang aplikatif dan kontekstual di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini menggunakan rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria remaja usia sekolah menengah atas yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Bahan yang digunakan meliputi materi edukasi anemia dan hemoglobin, leaflet, poster, serta instrumen kuesioner pengetahuan. Alat pendukung berupa LCD projector, laptop, lembar *pre-test* dan *post-test*, serta alat tulis. Desain alat edukasi disusun secara sederhana, komunikatif, dan sesuai karakteristik remaja, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan

berlangsung. Kinerja alat edukasi dinilai dari tingkat partisipasi aktif siswa dalam diskusi serta kemampuan mereka memahami materi yang disampaikan, sementara produktivitas kegiatan diukur melalui efektivitas penyampaian materi dan ketercapaian tujuan edukasi.

Pengabdian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur. Selain itu, dilakukan observasi langsung selama kegiatan untuk menilai keaktifan dan respons peserta terhadap materi edukasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna melihat adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk persentase dan narasi untuk menggambarkan perubahan pemahaman remaja terkait anemia dan peningkatan hemoglobin. Pendekatan analisis ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang menekankan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka, salah satu sekolah menengah atas negeri yang memiliki jumlah peserta didik cukup besar dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sekolah ini berada di wilayah perkotaan yang berkembang, dengan aktivitas akademik dan nonakademik yang padat, sehingga menuntut kondisi fisik dan kesehatan siswa yang optimal untuk mendukung proses belajar mengajar. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, diperoleh informasi bahwa edukasi kesehatan khususnya terkait anemia dan peningkatan hemoglobin belum dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Sebagian besar siswa belum memahami secara komprehensif tentang anemia, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Kondisi ini menjadikan SMAN 1 Latambaga sebagai lokasi yang relevan dan strategis untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif anemia pada remaja.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, seluruh responden diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dan hemoglobin. Materi yang diukur meliputi pengertian anemia, fungsi hemoglobin, tanda dan gejala anemia, faktor risiko anemia pada remaja, serta upaya pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah. Setelah itu, dilakukan penyuluhan kesehatan secara interaktif menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi. Setelah penyuluhan selesai, responden kembali diberikan kuesioner post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan n (%)	Setelah Penyuluhan n (%)
Baik	9 (21,7%)	15 (65,2%)
Cukup	9 (39,1%)	6 (26,1%)
Kurang	9 (39,1%)	2 (8,7%)
Jumlah	23 (100%)	23 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar remaja berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang, masing-masing sebesar 39,1%, sedangkan kategori pengetahuan baik hanya sebesar 21,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman awal remaja tentang anemia dan peningkatan hemoglobin masih tergolong rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan yang mendesak terhadap intervensi edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 65,2%. Pada saat yang sama, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan drastis menjadi 8,7%. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara efektif, baik dalam aspek pengetahuan dasar maupun dalam memahami langkah-langkah pencegahan anemia secara praktis.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah Penyuluhan

Perubahan Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Meningkat	10	43,5%
Tetap	9	39,1%
Menurun	4	17,4%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hampir setengah responden (43,5%) mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan mampu memberikan pemahaman baru bagi remaja, terutama bagi mereka yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup. Sebanyak 39,1% responden berada pada kategori tetap, yang mengindikasikan bahwa responden tersebut telah memiliki pengetahuan yang relatif baik sejak awal dan mampu mempertahankan pemahamannya setelah penyuluhan. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden (17,4%) yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kurangnya konsentrasi, kelelahan, atau kehadiran yang tidak penuh selama kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif yang dominan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Tabel 3. Perbandingan Proporsi Tingkat Pengetahuan Remaja

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)
Baik	21,7%	65,2%
Cukup	39,1%	26,1%
Kurang	39,1%	8,7%

Tabel 3 menunjukkan adanya pergeseran proporsi tingkat pengetahuan remaja ke arah kategori baik setelah penyuluhan. Peningkatan proporsi pengetahuan baik yang mencapai lebih dari tiga kali lipat menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Penurunan proporsi pengetahuan kurang secara signifikan juga menunjukkan bahwa penyuluhan mampu mengurangi kesenjangan pengetahuan di antara siswa. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik merupakan fondasi utama dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif, khususnya dalam pencegahan anemia.





Hasil observasi selama kegiatan penyuluhan juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan keterlibatan peserta. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa terlihat pasif dan kurang mampu menjawab pertanyaan terkait anemia dan hemoglobin. Namun, setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif, siswa mulai aktif bertanya dan memberikan tanggapan. Banyak siswa mampu menyebutkan contoh makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, serta memahami peran vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya tercermin dari hasil post-test, tetapi juga dari perubahan perilaku dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung.

Remaja putri menunjukkan respons yang sangat positif terhadap materi yang membahas hubungan antara menstruasi dan risiko anemia. Sebagian besar remaja putri mengakui bahwa sebelum penyuluhan mereka belum memahami secara jelas mengapa mereka dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Setelah edukasi, mereka menyatakan lebih memahami manfaat tablet tambah darah dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka untuk mengonsumsinya secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang relevan dengan kondisi biologis dan pengalaman sehari-hari remaja mampu meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk melakukan pencegahan anemia secara mandiri.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan remaja menuju pola hidup yang lebih sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai anemia dan hemoglobin, remaja diharapkan mampu menerapkan pola makan gizi seimbang, meningkatkan asupan zat besi, serta mematuhi anjuran konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi peningkatan hemoglobin memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi promotive dan preventive yang efektif dalam mengatasi permasalahan anemia. Pengetahuan yang baik menjadi fondasi utama dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan, sehingga peningkatan pengetahuan remaja diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam menjaga asupan gizi dan kesehatan diri. Temuan ini sejalan dengan konsep health education yang menekankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan sebagai langkah awal dalam pengendalian masalah gizi dan kesehatan masyarakat.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ariza et al. (2023) (19) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan skrining anemia mampu meningkatkan pemahaman sasaran mengenai anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini. Meskipun sasaran penelitian Ariza et al. (2023) adalah ibu hamil, prinsip edukasi yang diterapkan memiliki kesamaan, yaitu peningkatan kesadaran terhadap pentingnya hemoglobin dan dampak anemia terhadap kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki efektivitas lintas kelompok usia apabila disampaikan secara tepat dan sesuai dengan karakteristik sasaran.

Penelitian oleh (20) yang melakukan edukasi pencegahan anemia dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri di Kota Mataram juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia serta mendorong kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Kesamaan hasil ini menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang responsif terhadap intervensi edukatif, terutama ketika materi disampaikan secara interaktif dan relevan dengan kondisi biologis mereka, seperti menstruasi dan kebutuhan zat besi yang meningkat.

Penelitian Cholidah et al. (2024) (21) menekankan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang disertai pemberian tablet tambah darah berkontribusi pada pencegahan stunting pada remaja. Penelitian tersebut memperkuat temuan dalam kegiatan ini bahwa peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan hemoglobin tidak hanya berdampak pada pencegahan anemia itu sendiri, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap masalah gizi kronis seperti stunting. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi anemia memiliki manfaat multidimensional dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh literature review yang dilakukan oleh Kusuma, (2022) (22), yang menyimpulkan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia. Kusuma menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan merupakan salah satu faktor utama tingginya prevalensi anemia pada remaja. Intervensi edukatif yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya asupan zat besi dan hemoglobin. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah strategis dalam pencegahan anemia.

Penelitian terbaru oleh Kusuma (2025) (23) yang mengombinasikan edukasi dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri MTs menunjukkan bahwa pendekatan terpadu dapat menurunkan risiko anemia dan stunting. Meskipun penelitian ini belum melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung, peningkatan pengetahuan yang signifikan menjadi modal awal yang penting untuk mendorong remaja melakukan perilaku pencegahan secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tetap memiliki peran sentral, baik sebagai intervensi tunggal maupun sebagai bagian dari pendekatan terpadu.

Penelitian oleh Shafira et al. (2025) (24) membuktikan bahwa edukasi anemia secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa edukasi yang dirancang sesuai dengan sosial dan budaya setempat mampu meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Kesamaan hasil dari berbagai wilayah menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja bersifat universal, sehingga pendekatan edukasi dapat diterapkan secara luas

Hasil penelitian sejalan dan konsisten dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan peningkatan hemoglobin. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik, seperti memperhatikan pola makan gizi seimbang dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Edukasi peningkatan hemoglobin merupakan strategi yang relevan dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja serta peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka tahun 2025 terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik setelah penyuluhan, disertai dengan penurunan kategori pengetahuan kurang. Edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengertian anemia, fungsi hemoglobin, faktor risiko, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya tercermin dari hasil post-test, tetapi juga dari perubahan sikap dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Edukasi peningkatan hemoglobin di lingkungan sekolah merupakan langkah promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja serta berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar pihak sekolah dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan terkait anemia dan peningkatan hemoglobin ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau kegiatan rutin pembinaan siswa, sehingga edukasi dapat dilakukan secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan pendampingan, melakukan skrining anemia secara berkala, serta memastikan ketersediaan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, khususnya bagi remaja putri. Selain itu, remaja diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan menjaga pola makan bergizi seimbang dan menerapkan gaya hidup sehat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan responden yang lebih luas serta menambahkan pengukuran kadar hemoglobin secara langsung guna memperoleh gambaran dampak edukasi yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka beserta seluruh guru dan siswa yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak terkait yang telah membantu kelancaran kegiatan, baik dalam bentuk fasilitas, koordinasi, maupun dukungan moral, sehingga kegiatan edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jati BL, Ermanto B. Edukasi Pemberian Tablet Fe melalui Program Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Anemia. *J Nusant Public Heal*. 2025;2(1).
2. Rahimah H, Azkiyah SZ. Deteksi Dini Anemia Serta Pemberian Edukasi, Tablet Fe Dan Vitamin C Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Sumberejo Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo. *J-ABDI J Pengabd Kpd Masy*. 2022;2(5):4893–6.
3. Koka EM, Nasution E, Ardiani F, Rasmita D. Upaya pencegahan anemia dengan membentuk kelompok remaja "PATEN" di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. *J Pengabd Kpd Masy Nusan*. 2022;3(2.1 Desember):905–12.
4. Gusriani G, Noviyanti NI. Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *J Pengabd Masy Borneo*. 2022;6(3):278–83.
5. Rohmatika D, Apriani A, Ernawati E. Pengaruh Edukasi Dengan Vidio Animasi Dedimia (Deteksi Dini Anemia) Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Kehamilan. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2023;114–9.
6. Dwistika WF, Utami KD, Anshory J. Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 17 Samarinda. *Adv Soc Humanit Res*. 2023;1(8):112–24.
7. Hastuty YD, Khodijah D, Hasibuan Y. Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang: Education and Early Detection Of Adolescent Anemia In Pancur Batu, Deli Serdang Regency. *Gemakes J Pengabd Kpd Masy*. 2021;1(2):70–82.
8. Sinau ATT, Ramadhan K, Sakti PM. Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. *Poltekita J Pengabd Masy*. 2024;5(1):87–93.
9. Kasmarini F, Kurniasari R. Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(11):1329–35.
10. Arisani G, Wahyuni S, Lucin Y. Edukasi Anemia melalui Kelas Ibu Hamil Menggunakan Buku

- Saku Cegah Anemia pada Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *PengabdianMu J Ilmu Pengabd Kpd Masy.* 2024;9(7):1190–9.
11. Etnis BR, Junaidin J, Bambang YM, Arianto MF. Optimalisasi Edukasi Kesehatan Pemberian Tablet Fe sebagai bentuk upaya pencegahan Anemia pada Remaja SMA Negeri 4 Kota Sorong. *J Inovasi, Pemberdaya dan Pengabd Masy.* 2022;2(2).
 12. Simanjourang C, Sirada A, Ramadhanti I, Fitri AER, Ariantini AD. Edukasi dan Screening Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Perempuan di MTs Nurul Falah Areman, Depok. *War LPM.* 2024;185–95.
 13. Sitawati S, Amanda F. Pencegahan Anemia dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *J Abdimas ITEKES Bali.* 2023;2(2):147–52.
 14. Julaecha J, Tiwi LS, Hayati F, Wuryandari AG. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *J Abdimas Kesehat.* 2023;5(2):200–5.
 15. Podojoyo P, Hartati Y, Siregar A, Nilawati NS. Edukasi Menggunakan Media E-Booklet untuk Meningkatkan Kadar Hb dan Asupan Zat Gizi dalam Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri. *J Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji Mengabd Terhadap Masyarakat).* 2023;3(6):258–62.
 16. Az-zahra K, Kurniasari R. Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones.* 2022;5(6):618–27.
 17. Riyanto R, Oktaviani I, Sariyanto I, Mulyani R. Edukasi peningkatan pengetahuan tentang stunting, skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. *J Hum Educ.* 2024;4(2):306–15.
 18. Sofianita NI, Octaria YC, Sujono NN, Krisdianto AR, Azzahra F. Pemberian Edukasi dan Praktik Pembuatan Menu Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja di Kelurahan Gandul, Kota Depok. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2025;8(5):2583–93.
 19. Ariza D, Kesrianti AM, Mentari IN. Edukasi dan Skrining Anemia pada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Anemia pada Masa Kehamilan. *J Pengabd Masy Sehati.* 2023;2(1):38–44.
 20. Cholidah R, Amalia E, Danianto A, Purnaning D. Edukasi Pencegahan Anemia Dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Mataram. *J Pengabd Magister Pendidik IPA.* 2024;7(4):1751–4.
 21. Christiana I, Budi YS. Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *J Pengabd Masy.* 2024;2(2):222–31.
 22. Kusuma TU. Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia: Literature review. *J Surya Muda.* 2022;4(1):61–78.
 23. Kusumah FG, Herayani S, Fauziyyah SN, Arif KJ, Pirlu NL, Yulis Y. -Edukasi dan Pemeriksaan Hb Remaja Putri MTs Untuk Mengurangi Risiko Anemia dan Stunting. *J Pengabd Kpd Masy Nusant.* 2025;6(4):5053–60.
 24. Shafira SM, Islamy BANI, Tanziha I. Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon. *J Pus Inov Masy.* 2025;7(1):177–85.



**KOMIK DIGITAL INTERAKTIF “PETUALANGAN SITI-SUTAN DI NAGARI
BATUAH” SOLUSI PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL PADA ANAK
BERBASIS BUDAYA**

Puji Lestari¹, Farellino Farros², Haries³, Dian Furwasyih⁴, Gina Muthia⁵

^{1,2,3,5} Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia

⁴ STIK Budi Kemuliaan, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Sexual violence prevention

Elementary school-aged

Interactive digital comics

Minangkabau culture

Self-protection education

ABSTRAK

Kekerasan seksual terhadap anak masih menjadi permasalahan serius yang berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan psikososial anak. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kasus tersebut adalah minimnya edukasi perlindungan diri yang ramah anak serta keterbatasan media pembelajaran yang sesuai dengan konteks budaya lokal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak usia sekolah dasar mengenai pencegahan kekerasan seksual melalui pemanfaatan komik digital interaktif berbasis budaya Minangkabau berjudul *Petualangan Siti-Sutan di Nagari Batuah*. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pengembangan media, implementasi, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 08 Surau Gadang, Kota Padang, dengan melibatkan 48 siswa kelas tiga. Media komik digital interaktif digunakan sebagai sarana edukasi yang disertai dengan diskusi pendampingan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test sebesar 9,25 dengan persentase pemahaman 92,50 persen, sedangkan nilai post-test meningkat menjadi 9,92 atau setara dengan persentase pemahaman 99,17 persen. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai batasan tubuh pribadi, kemampuan mengenali situasi berisiko, serta keberanian untuk menolak dan melaporkan perlakuan yang tidak pantas. Dengan demikian, komik digital interaktif berbasis budaya lokal terbukti efektif sebagai media edukasi pencegahan kekerasan seksual pada anak usia sekolah dasar dan berpotensi untuk direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian budaya setempat. Implikasinya, komik digital interaktif berbasis budaya lokal ini dapat digunakan sebagai strategi edukasi preventif yang efektif dan aplikatif di sekolah dasar, serta mendukung peran pendidik dan orang tua dalam upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Sexual violence against children remains a serious problem that has long-term impacts on children's physical and psychosocial development. One of the contributing factors to the high incidence of such cases is the lack of child-friendly self-protection education and the limited availability of learning media that align with local cultural contexts. This Community Service activity aimed to

improve the understanding and awareness of elementary school children regarding the prevention of sexual violence through the use of an interactive digital comic based on Minangkabau culture entitled Petualangan Siti-Sutan di Nagari Batuah. The implementation method consisted of preparation, media development, implementation, and evaluation stages. The activity was conducted at State Elementary School 08 Surau Gadang, Padang City, involving 48 third-grade students. The interactive digital comic was used as an educational medium accompanied by guided discussions. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' levels of understanding. The results showed that the average pre-test score was 9.25, with a comprehension percentage of 92.50 percent, while the average post-test score increased to 9.92, equivalent to a comprehension percentage of 99.17 percent. In addition to increased knowledge, participants demonstrated better understanding of personal body boundaries, improved ability to recognize risky situations, and greater confidence in refusing and reporting inappropriate behavior to trusted adults. Therefore, the interactive digital comic based on local culture was proven to be effective as an educational medium for preventing sexual violence among elementary school children and has the potential to be replicated in other regions with appropriate cultural adaptations. The implication is that this locally culture-based interactive digital comic can be used as an effective and practical preventive educational strategy in elementary schools, as well as supporting the role of educators and parents in the sustainable prevention of sexual violence against children.

**Corresponding Author: pujilestarilestari293@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kekerasan seksual terhadap anak merupakan salah satu bentuk pelanggaran hak anak yang berdampak serius dan berkepanjangan terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup anak hingga dewasa. Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak sepanjang tahun 2023–2024 tercatat puluhan ribu kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia, dengan kekerasan seksual sebagai jenis kekerasan yang paling sering dilaporkan dari tahun ke tahun (SIMFONI-PPA, 2024). Secara nasional, tercatat lebih dari 9.396 kasus kekerasan seksual terhadap anak pada tahun 2022, meningkat menjadi 10.321 kasus pada tahun 2023, dan kembali meningkat hingga mencapai 11.645 kasus pada tahun 2024. Data tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku kekerasan seksual berasal dari lingkungan terdekat korban, seperti keluarga atau orang yang dikenal oleh anak.

Kondisi serupa juga terjadi di tingkat daerah. Data resmi dari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Provinsi Sumatera Barat mencatat sebanyak 33 kasus kekerasan terhadap anak sepanjang tahun 2024, di mana 18 di antaranya merupakan kasus kekerasan seksual yang terjadi di berbagai kabupaten dan kota, termasuk di Kota Padang. Fakta ini menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak masih menjadi persoalan yang mengkhawatirkan, baik secara nasional maupun regional, serta mengindikasikan bahwa banyak anak belum memiliki pemahaman dan keterampilan perlindungan diri yang memadai sejak usia dini.

Di sisi lain, konteks sosial dan budaya turut memengaruhi upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak. Di Sumatera Barat pembahasan mengenai tubuh, batasan pribadi dan perlindungan diri masih kerap dianggap sebagai hal yang tabu baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Stigma sosial

tersebut menyebabkan edukasi perlindungan diri belum diberikan secara optimal kepada anak. Padahal pemahaman mengenai batasan tubuh pribadi, kemampuan mengenali situasi berisiko, serta keberanian untuk menolak dan melaporkan perlakuan yang tidak pantas merupakan bagian penting dari pendidikan karakter dan perlindungan hak anak yang perlu ditanamkan sejak dini. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa edukasi pencegahan kekerasan seksual harus disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman anak agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara efektif (Furwasyih et al., 2024).

Perkembangan teknologi digital membuka peluang baru dalam penyampaian edukasi kepada anak. Anak usia sekolah dasar cenderung lebih tertarik dan mudah memahami materi yang disampaikan melalui media visual dan interaktif dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pengembangan media edukatif AVI-SENA yang menunjukkan bahwa media pembelajaran interaktif mampu meningkatkan keterlibatan anak serta memudahkan pemahaman konsep perlindungan diri dan pencegahan kekerasan seksual (Furwasyih et al., 2024). Meskipun demikian, ketersediaan media edukasi digital yang secara khusus mengangkat isu pencegahan kekerasan seksual pada anak dan terintegrasi dengan nilai-nilai budaya lokal, khususnya budaya Minangkabau, masih sangat terbatas.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa pemanfaatan media digital interaktif berbasis visual dan narasi cerita efektif dalam meningkatkan pemahaman anak usia sekolah dasar mengenai perlindungan diri dan pencegahan kekerasan seksual. Media edukasi yang disajikan secara interaktif mampu meningkatkan keterlibatan, retensi informasi, serta keberanian anak dalam mengenali dan merespons situasi berisiko dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional (Whittaker et al., 2016); (Jones et al., 2014) (Leung, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak usia sekolah dasar mengenai pencegahan kekerasan seksual melalui pemanfaatan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak dan konteks budaya setempat. Sebagai bentuk rencana pemecahan masalah, tim Pengabdian kepada Masyarakat mengembangkan dan mengimplementasikan komik digital interaktif berbasis budaya Minangkabau berjudul Petualangan Siti-Sutan di Nagari Batuah. Media ini dirancang sebagai sarana edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan tentang perlindungan diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai adat, sopan santun, serta keberanian anak dalam menghadapi dan merespons situasi berisiko kekerasan seksual secara tepat, dengan mengacu pada prinsip dan rekomendasi pengembangan media edukasi pencegahan kekerasan seksual pada anak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

1. Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada siswa sekolah dasar kelas III di SD Negeri 08 Surau Gadang, Kota Padang. Sasaran kegiatan terdiri atas 48 siswa yang dipilih secara keseluruhan (total sampling) mengingat jumlah siswa yang relatif terbatas dan sesuai dengan tujuan edukasi kelompok usia sekolah dasar awal. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain tersedianya fasilitas pendukung teknologi digital di sekolah serta belum pernah dilaksanakannya kegiatan edukasi pencegahan kekerasan seksual menggunakan media komik digital interaktif berbasis budaya lokal di sekolah tersebut.

2. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap implementasi, dan tahap evaluasi. Ketiga tahapan tersebut disusun secara sistematis untuk memastikan kegiatan berjalan efektif, terukur, dan sesuai dengan tujuan pengabdian.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan kegiatan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi, kebutuhan, dan karakteristik sasaran kegiatan. Observasi dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya kepala sekolah SD Negeri 08 Surau Gadang, Kota Padang, guna memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pemahaman siswa terkait perlindungan diri serta kesiapan sekolah dalam mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi administratif dan teknis, meliputi pengurusan izin kegiatan, penentuan waktu dan tempat pelaksanaan, serta penetapan jumlah peserta kegiatan.



Gambar 1. Observasi awal dan izin PKM

Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi dalam bentuk cerita komik yang disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Materi dirancang dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya Minangkabau, seperti sopan santun, penghormatan terhadap diri sendiri, serta keberanian untuk bersikap tegas dalam menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan risiko kekerasan seksual. Materi komik yang telah disusun kemudian melalui proses telaah dan revisi oleh ahli psikologi Wia Septia, S.Psi., M.Pd. serta ahli sastra Tito, M.Pd. Keterlibatan ahli bertujuan untuk memastikan bahwa konten yang disajikan sesuai secara psikologis dengan usia anak, komunikatif, etis, serta mudah dipahami.



Gambar 2. Kegiatan evaluasi hasil komik digital interaktif bersama reviewer ahli

Tahap persiapan diakhiri dengan pengembangan media komik digital interaktif yang mencakup penyusunan alur cerita, pembuatan ilustrasi visual, dialog antar tokoh, serta penambahan fitur interaktif, seperti pilihan alur cerita dan kuis sederhana. Media ini dirancang agar menarik, mudah digunakan, dan aman bagi anak sebagai sarana edukasi perlindungan diri.



Gambar 3. Komik Petualangan Siti-Sutan di Nagari Batuah

b. Tahap Implementasi

Tahap implementasi merupakan tahap pelaksanaan kegiatan edukasi secara langsung kepada sasaran kegiatan. Kegiatan diawali dengan pengenalan media komik digital interaktif kepada siswa, yang meliputi penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan, alur pelaksanaan, serta cara penggunaan media. Pengenalan dilakukan dengan pendekatan komunikatif dan ramah anak untuk membangun ketertarikan serta rasa aman dan nyaman pada peserta. Selanjutnya, dilakukan pendampingan penggunaan komik digital secara klasikal. Pada kegiatan ini, siswa membaca dan mengikuti alur cerita komik secara bersama-sama dengan arahan dari tim pelaksana. Pendampingan bertujuan untuk memastikan bahwa setiap siswa memahami isi cerita, pesan edukatif, serta nilai-nilai perlindungan diri yang disampaikan dalam komik.



Gambar 4. Suasana pelaksanaan kegiatan

Setelah sesi membaca, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan penguatan materi. Pada sesi ini, siswa diajak untuk berdiskusi mengenai situasi yang muncul dalam cerita, cara melindungi diri, pentingnya mengenali batasan tubuh pribadi, serta langkah yang dapat dilakukan apabila menghadapi situasi yang tidak aman. Diskusi dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan ramah anak agar siswa dapat menyampaikan pendapat, pertanyaan, dan pengalaman secara bebas.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Evaluasi diawali dengan pelaksanaan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi menggunakan media komik digital interaktif. Instrumen evaluasi disusun dalam bentuk pertanyaan sederhana yang disesuaikan dengan tingkat usia dan kemampuan kognitif peserta.



Gambar 5. Evaluasi Tingkat Pengetahuan

Selain evaluasi kuantitatif melalui pre-test dan post-test, dilakukan pula observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai tingkat keterlibatan dan respons siswa, seperti antusiasme, partisipasi aktif, serta kemampuan siswa dalam memahami dan merespons pesan edukatif yang disampaikan. Sebagai pelengkap, tim juga mengumpulkan umpan balik dari guru dan siswa untuk memperoleh gambaran mengenai kebermanfaatan media, kemudahan penggunaan, serta potensi pengembangan media di masa mendatang. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar penyempurnaan program serta perencanaan keberlanjutan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada siswa kelas III di SDN 08 Surau Gadang, Kota Padang, dengan jumlah peserta sebanyak 48 siswa. Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan komik digital interaktif. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif siswa dalam mengikuti alur cerita, menjawab pertanyaan yang diajukan, serta memilih alternatif keputusan pada alur cerita bercabang yang disajikan dalam komik.

Evaluasi pembelajaran dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa, terutama pada aspek pengenalan bagian tubuh pribadi, kemampuan mengenali situasi yang berpotensi berisiko, serta keberanian untuk menolak dan melaporkan perlakuan yang tidak pantas kepada orang dewasa yang dipercaya.

Tabel 1. Evaluasi peningkatan pengetahuan siswa

Evaluasi	Rata Rata Nilai	Presentase Pemahaman
Pre-test	9,25	92,50
Post-test	9,92	99,17

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata nilai siswa pada pre-test sebesar 9,25 dengan persentase pemahaman 92,50%. Setelah pelaksanaan edukasi menggunakan komik digital interaktif, rata-rata nilai post-test

meningkat menjadi 9,92 atau setara dengan persentase pemahaman 99,17%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa secara optimal.

Selain peningkatan skor evaluasi, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan perubahan perilaku belajar siswa. Siswa tampak lebih berani menyampaikan pendapat, mengajukan pertanyaan, serta mendiskusikan situasi yang berkaitan dengan perlindungan diri. Guru pendamping juga menyampaikan bahwa media komik digital interaktif membantu siswa memahami materi yang sebelumnya relatif sulit disampaikan melalui metode ceramah atau media konvensional.

2. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pemanfaatan komik digital interaktif berbasis budaya lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar mengenai pencegahan kekerasan seksual. Efektivitas tersebut tidak terlepas dari perancangan kegiatan yang dilakukan secara sistematis melalui tahapan persiapan, implementasi, dan evaluasi. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media edukasi interaktif mampu menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan materi perlindungan diri dan pencegahan kekerasan seksual pada anak usia sekolah dasar (Furwasyih et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian mutakhir yang menyatakan bahwa media edukasi berbasis cerita digital dan pendekatan visual interaktif dapat meningkatkan pemahaman, sikap protektif, serta kemampuan anak dalam mengenali batasan tubuh pribadi dan situasi berisiko kekerasan seksual (López et al., 2020); (Alaggia et al., 2020).

Pada tahap persiapan, observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah menjadi dasar penting dalam menentukan kebutuhan serta karakteristik sasaran kegiatan. Penyesuaian materi dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar sejalan dengan teori perkembangan kognitif (Piaget, 1972) yang menyatakan bahwa anak pada tahap operasional konkret lebih mudah memahami konsep melalui contoh nyata dan situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, alur cerita komik dirancang menggunakan konteks yang sederhana dan familiar, seperti interaksi di lingkungan sekolah dan rumah. Pendekatan ini juga direkomendasikan dalam penelitian pengembangan media edukatif sebelumnya yang menekankan pentingnya kesesuaian konten dengan karakteristik usia anak agar pesan pencegahan dapat diterima secara optimal (Furwasyih et al., 2024).

Pengembangan komik digital interaktif yang dilakukan pada periode 1–31 Oktober 2025, serta proses telaah dan revisi oleh ahli psikologi dan sastra pada 1–14 November 2025, berkontribusi terhadap kualitas media yang dihasilkan. Keterlibatan ahli memastikan bahwa konten sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, aman secara psikologis, komunikatif, dan etis. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran multimedia yang menekankan pentingnya integrasi teks, visual, dan narasi secara harmonis untuk meningkatkan pemahaman dan retensi informasi (Mayer, 2009), serta didukung oleh hasil penelitian Avicena yang menunjukkan bahwa media visual interaktif memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak (Furwasyih et al., 2024).

Pada tahap implementasi yang dilaksanakan pada Sabtu, 15 November 2025, pendekatan interaktif menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan. Anak tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi terlibat aktif dalam mengikuti alur cerita, mengambil keputusan, dan berdiskusi bersama pendamping. Keterlibatan aktif ini mendukung teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial (Vygotsky et al., 1978). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa partisipasi aktif anak dalam media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan pemahaman serta keberanian anak dalam menyikapi situasi yang berpotensi berisiko (Furwasyih et al., 2024). Melalui proses tersebut, anak dilatih untuk mengenali batasan tubuh pribadi, memahami situasi berisiko, serta mengembangkan keberanian untuk bersikap tegas dalam melindungi diri.

Integrasi nilai-nilai budaya Minangkabau dalam komik digital memperkuat efektivitas pembelajaran. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan responsif budaya yang menekankan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna apabila disesuaikan dengan latar sosial dan budaya peserta didik (Gay, 2010); (Geneva, 2018). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa media edukasi yang mengangkat nilai budaya lokal mampu meningkatkan keterterimaan pesan dan kedekatan emosional peserta didik terhadap materi pembelajaran (Furwasyih et al., 2024). Penggunaan tokoh,

bahasa, dan nilai adat yang akrab bagi anak membuat pesan edukatif lebih mudah diterima dan diinternalisasi.

Hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman, didukung oleh temuan observasi dan umpan balik guru, mengindikasikan bahwa media komik digital interaktif merupakan alternatif media edukasi yang efektif dan aplikatif. Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya, termasuk hasil penelitian Avicena, yang menyatakan bahwa media visual interaktif mampu meningkatkan minat belajar, pemahaman konsep, serta partisipasi aktif anak dalam proses pembelajaran dan edukasi perlindungan diri (Furwasyih et al., 2024). Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa media visual interaktif mampu meningkatkan minat belajar, pemahaman konsep dan partisipasi aktif anak dalam proses pembelajaran.

3. Implikasi, Keterbatasan dan Rekomendasi

Implikasi praktis dari kegiatan ini menunjukkan bahwa komik digital interaktif berbasis budaya lokal dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi preventif dalam upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak sekolah dasar. Media ini dapat digunakan oleh guru dan tenaga pendidik sebagai pendukung pembelajaran, serta oleh orang tua sebagai sarana edukasi di lingkungan keluarga. Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang terbatas pada satu sekolah dan evaluasi yang masih bersifat jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dan kegiatan lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta evaluasi jangka panjang untuk menilai keberlanjutan dampak pembelajaran. Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, direkomendasikan agar media komik digital interaktif ini dikembangkan menjadi seri lanjutan dengan tema perlindungan anak lainnya, serta direplikasi di sekolah dasar lain dengan penyesuaian konteks budaya setempat. Dengan demikian, upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak dapat dilakukan secara berkelanjutan dan lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan melalui tahapan persiapan, implementasi, dan evaluasi menunjukkan bahwa komik digital interaktif “Petualangan Siti-Sutan di Nagari Batuah” efektif digunakan sebagai media edukasi pencegahan kekerasan seksual pada anak berbasis budaya lokal.

Tahap persiapan yang meliputi observasi awal, pengembangan media, serta proses telaah dan revisi oleh ahli berkontribusi signifikan terhadap kualitas materi dan kesesuaian konten dengan karakteristik serta tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Tahap implementasi yang dilakukan melalui pendampingan penggunaan komik dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran anak dalam mengenali batasan tubuh pribadi, mengidentifikasi situasi yang berpotensi berisiko, serta memahami pentingnya menolak dan melaporkan perlakuan yang tidak pantas kepada orang dewasa yang dipercaya. Dengan demikian, komik digital interaktif berbasis budaya lokal ini layak dikembangkan lebih lanjut sebagai model pengabdian kepada masyarakat yang inovatif, aplikatif, dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan kekerasan seksual pada anak.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, disarankan agar media komik digital interaktif ini dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran dan edukasi perlindungan anak di lingkungan sekolah dasar. Selain itu, pengembangan media dapat diperluas dengan menambahkan variasi cerita, fitur interaktif lanjutan, serta penyesuaian konteks budaya daerah lain agar dapat direplikasi di wilayah berbeda.

Bagi pelaksana kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan peran orang tua dan guru secara lebih intensif guna memperkuat keberlanjutan dampak edukasi di lingkungan rumah dan sekolah. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengkaji efektivitas jangka panjang penggunaan komik digital interaktif terhadap perubahan sikap dan perilaku anak dalam upaya perlindungan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Mercubaktijaya dan LPPM Universitas Mercubaktijaya atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, para guru, dan seluruh siswa SDN 08 Surau Gadang, Kota Padang, atas kerja sama, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada para ahli psikologi Wia Septia, S.Psi., M.Pd. serta ahli sastra Tito, M.Pd. yang telah memberikan masukan, telaah, dan saran konstruktif dalam proses pengembangan media komik digital interaktif sehingga media yang dihasilkan sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan edukasi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan ini, sehingga seluruh rangkaian pengabdian dapat berjalan dengan lancar dan tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaggia, Ramona, & Wang, S. (2020). I never told anyone until the# metoo movement”: What can we learn from sexual abuse and sexual assault disclosures made through social media?. *Child Abuse & Neglect*, 103(5).
- Furwasyih, D., Gina Muthia, Edyyul, I. A., & Sunesni. (2024). Development Of The Avi-Sena Book : Educational Media For The Prevention Of Sexual Violence In Early Childhood. *Jurnal Education and Development*, 12(2), 31–37. <https://doi.org/10.37081/ed.v12i2.5843>
- Gay, G. (2010). *Culturally Responsive Teaching Theory, Research, Practice*. Second Edition. Teacher College. Columbia University.
- Geneva, G. (2018). *Culturally responsive teaching: Theory, research, and practice*. teachers college press.
- Jones, L. M., Mitchell, K. J., Walsh, W. A., Jones, L. M., Mitchell, K. J., & Walsh, W. A. (2014). University of New Hampshire Scholars ’ Repository A Content Analysis of Youth Internet Safety Programs : Are Effective Prevention Strategies Being Used? A Content Analysis of Youth Internet Safety Programs : Are Effective Prevention Strategies Being Used. *Crime & Delinquency*, 66(8).
- Leung, J. T.-Y. (2021). Overparenting, parent-child conflict and anxiety among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22).
- López, J., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak : a comparative study of the young – old and the old – old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365–1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning: Prinsip dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Piaget. (1972). *Teori Perkembangan Kognitif Piaget*. Jakarta : Aksara Baru.
- SIMFONI-PPA. (2024). Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan Menurut Provinsi Tahun 2024. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. <https://kekerasan.kemennppa.go.id/ringkasan>
- Vygotsky, Semenovich, L., & Cole., M. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Whittaker, J. K., Holmes, L., Valle, J. F. del, Ainsworth, F., Andreassen, T., Anglin, J., Bellonci, C., Berridge, D., Bravo, A., Canali, C., Courtney, M., Currey, L., Daly, D., Gilligan, R., Grietens, H., Harder, A., Holden, M., James, S., Kendrick, A., ... Zeira., A. (2016). *Therapeutic Residential*

Care for Children and Youth: A Consensus Statement of the International Work Group on Therapeutic Residential Care. *Residential Treatment for Children & Youth*, 33(2), 89–106. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2016.1215755>



**EDUKASI KESEHATAN MELALUI MEDIA BROSUR SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU TENTANG
SKRINING PRAKONSEPSI PADA WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CIBINONG**

¹Riska Fauza ²Riza Yunita ³Liana
^{1,2,3}STIKes Medika Nurul Islam

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Prakonsepsi

Skrining

Wanita Usia Subur

Promosi Kesehatan

Edukasi

ABSTRAK

Skrining prakonsepsi bertujuan untuk memastikan bahwa wanita dan pasangannya berada dalam status kesehatan fisik dan emosional yang optimal dan tidak mengalami masalah kesehatan saat dimulainya kehamilan, namun kenyataannya program-program terkait pelayanan kesehatan prakonsepsi belum dimanfaatkan secara maksimal disebabkan Wanita Usia Subur (WUS) belum memiliki cukup informasi dan akses terhadap kesehatan prakonsepsi yang mereka butuhkan. Tujuan dari pengabdian ini adalah sebagai promosi kesehatan dengan metode pembagian brosur sebagai upaya skrining kesehatan pada prakonsepsi terhadap Wanita Usia Subur. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada saat Posyandu di wilayah Kerja Puskesmas Cibinong dengan membagikan Brosur kepada semua kelompok Wanita Usia Subur. Hasil dan Diskusi pengabdian ini diikuti oleh 20 peserta Wanita Usia Subur usia 20-30 tahun mengenai skrining prakonsepsi. Dengan hasil pre test Sikap sebelum promosi kesehatan setuju sebanyak 4 orang (4.5%) dan perilaku sebelum diberikan promosi kesehatan baik berjumlah 10 orang (11%). Hasil post test didapatkan sikap setuju menjadi 10 orang (10.5%) dan perilaku Wanita Usia Subur menjadi baik sebanyak 15 orang (16.1%).

ABSTRACT

Preconception screening aims to ensure that women and their partners are in optimal physical and emotional health status and do not experience health problems at the start of pregnancy, but in reality programs related to preconception health services have not been utilized optimally because Women of Childbearing Age (WUS) do not have enough information and access to preconception health they need. The purpose of this community service is as a health promotion by distributing brochures as an effort to screen health in preconception for Women of Childbearing Age. The implementation of this Community Service was carried out during the Integrated Health Post (Posyandu) in the Cibinong Health Center Working Area by distributing brochures to all groups of Women of Childbearing Age. The results and Discussion of this service were attended by 20 participants of Women of Childbearing Age aged 20-30 years regarding preconception screening. With the results of the pre-test, the attitude before health promotion was agreed by 4 people (4.5%) and the behavior before being given good health promotion was 10 people (11%). The results of the post-test obtained an attitude of agreement to 10 people (10.5%) and the

behavior of Women of Childbearing Age became good by 15 people (16.1%).

**Corresponding Author: riskafauza@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan prakonsepsi merupakan aspek esensial sebagai bagian dari upaya asuhan primer dan preventif, bukan hanya ditujukan pada perempuan yang sudah menikah saja, namun juga bagi perempuan yang belum menikah termasuk remaja dan dewasa muda, untuk dapat menciptakan kesehatan prakonsepsi dapat dilakukan melalui skrining prakonsepsi. Skrining prakonsepsi sangat berguna dan memiliki efek positif terhadap kesehatan ibu dan anak. Skrining prakonsepsi bertujuan untuk memastikan bahwa wanita dan pasangannya berada dalam status kesehatan fisik dan emosional yang optimal dan tidak mengalami masalah kesehatan saat dimulainya kehamilan, namun kenyataannya program-program terkait pelayanan kesehatan prakonsepsi belum dimanfaatkan secara maksimal disebabkan Wanita Usia Subur (WUS) belum memiliki cukup informasi dan akses terhadap kesehatan prakonsepsi yang mereka butuhkan (1)

Berdasarkan dari data World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, prevalensi wanita usia subur melakukan skrining prakonsepsi di seluruh dunia sekitar 27.03%, sedangkan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 prevalensi wanita usia subur melakukan skrining prakonsepsi sekitar 18.7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat capaian skrining prakonsepsi tahun 2023 sekitar 17,5% dari total WUS, jumlah tertinggi adalah Kota Bogor sebanyak 19,2% dan terendah adalah Kabupaten Bogor sebanyak 12,6%, data terendah di Kabupaten terdapat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cibinong yaitu sekitar 8,7% dari total WUS. (1)Rendahnya akses wanita terhadap kesehatan prakonsepsi salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan wanita tentang kesehatan prakonsepsi. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap maupun perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan. Sehingga pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap cara seseorang dalam mendapatkan informasi lebih banyak, baik dari orang lain maupun dari media massa (2)

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun informal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) yang dapat meningkatkan pengetahuan. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa media informasi dengan memberikan brosur tentang kesehatan dapat meningkatkan motivasi belajar masyarakat, dikarenakan brosur merupakan media yang menarik disertai dengan gambar sehingga dapat membangkitkan rasa ingin tahu dan antusias terhadap pembelajaran dan brosur memiliki ilustrasi yang jelas juga brosur dapat menjelaskan sesuatu dengan gambar dan narasi yang singkat (3). Ketiga kelebihan tersebut dapat mendasari penggunaan brosur untuk media promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku WUS dalam melakukan skrining prakonsepsi (4)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh bidan di puskesmas didapatkan informasi bahwa skrining prakonsepsi belum dilaksanakan sehingga penting dilakukan edukasi bagi WUS yang belum dan sudah menikah namun belum memiliki anak dan yang akan merencanakan kehamilan untuk bisa melakukan skrining prakonsepsi sebagai deteksi dini kesehatan reproduksi. Berdasarkan penelitian sebelumnya (4) terkait Skrining prakonsepsi Pada Wanita usia subur melalui video animasi, didapatkan adanya Peningkatan pengetahuan WUS tentang Skrining Prakonsepsi setelah menonton Video Animasi. Hal ini sejalan mengenai pentingnya pemberian Edukasi kesehatan untuk melakukan skrining prakonsepsi sebelum kehamilan, maka diperlukan promosi kesehatan yang adekuat seperti pemberian brosur pada WUS (5). Alat bantu berupa brosur dengan kelebihannya diharapkan dapat membantu WUS dalam melakukan deteksi dini pada komplikasi kehamilan. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi Kesehatan Melalui Media Brosur Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Skrining Prakonsepsi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibinong ”(6)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cibinong, diawali dengan terbitnya surat keputusan terkait diadakannya pengabdian masyarakat pada tanggal 30 September 2025. Mengenai mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah disusun pedoman pengajuan pengabdian masyarakat. Pengajuan usulan pengabdian masyarakat akan melalui tahapan review yang dilakukan oleh tim review.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cibinong yang dimulai dilaksanakan pada tanggal 30 September 2025. Pelaksanaan kegiatan ini melalui dua tahapan, dimana tahap pertama akan dilakukan perijinan dan diskusi dengan tim di UPTD Puskesmas Cibinong, tahap kedua akan dilakukan promosi kesehatan dengan memberikan brosur kepada WUS didampingi oleh tim dari UPTD Puskesmas Cibinong. Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan didampingi dosen kebidanan, serta Bidan desa wilayah kerja Puskesmas Cibinong dan juga kader setempat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan
 - a. Perizinan ke puskesmas yang bersangkutan
 - b. Pengaturan jadwal dan berkoordinasi dengan tim di UPTD Puskesmas Cibinong untuk pembagian brosur-brosur serta kuesioner pre dan post test untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku kepada WUS yang berkunjung ke UPTD Cibinong
 - c. Pelaksanaan kegiatan promosi Kesehatan
2. Pelaksanaan
Implementasi Program ini yaitu melakukan promosi kesehatan serta membagikan brosur tentang skrining prakonsepsi yang pelaksanaannya dilakukan bersama dengan mitra di UPTD Puskesmas Cibinong.
3. Observasi dan monitoring
Dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator skrining prakonsepsi pada wanita usia subur (WUS) yang dilaksanakan bersama dengan tim atau mitra di UPTD Puskesmas Cibinong. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan kondusif dan aktif. Sedangkan untuk Evaluasi Kegiatan ini promosi kesehatan dengan target sasaran adalah Wanita Usia Subur (WUS) Usia 20-30 Tahun belum pernah menikah atau yang sudah menikah namun belum memiliki anak.
4. Refleksi
Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.
5. Partisipasi mitra
Partisipasi Kepala UPTD Puskesmas Cibinong dan bidan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu menyediakan tempat pelaksanaan edukasi tentang skrining prakonsepsi. Bidan di puskesmas ikut serta dalam mengevaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, bidan juga memberikan masukan untuk keberlanjutan program setelah selesainya kegiatan pengabdian masyarakat tentang skrining prakonsepsi pada WUS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap pertama dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cibinong. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 September 2025 pukul 08.30-13.00 WIB yang diikuti oleh 20 peserta dengan kegiatan pre test dan pos test kepada WUS usia 20-30 tahun mengenai skrining prakonsepsi. Kegiatan edukasi diawali dengan pengisian daftar hadir, pengisian kuesioner pretest yang dijelaskan terlebih dahulu mengenai tata cara pengisian kuesioner pre test, pembagian brosur-brosur, pengisian kuesioner post-test tentang skrining prakonsepsi. Adapun hasil pretest dan post-test yang diberikan kepada WUS tentang skrining prakonsepsi yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Brosur
Tentang Skrining Prakonsepsi

Pengetahuan	Pre-Test f	Pre-Test %	Post-Test f	Post-Test %
Baik	5	5,1	10	10,5
Cukup	5	5,1	5	5,1
Kurang	10	11	5	5,1
Total	20	100%	20	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, terdapat peningkatan pada variabel pengetahuan. Temuan ini konsisten dengan banyak penelitian lain yang menggunakan desain pre-test dan post-test (KAP) untuk mengevaluasi efektivitas intervensi kesehatan. Pada variabel pengetahuan, terlihat bahwa jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 orang (5,1%) pada pre-test menjadi 10 orang (10,5%) setelah intervensi, sementara jumlah responden dengan pengetahuan kurang menurun dari 10 orang menjadi 5 orang. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden tentang materi yang diteliti. Hal ini relevan dengan penelitian di Universitas Thamrin menunjukkan peningkatan drastis responden dalam kategori pengetahuan dari 18,0% menjadi 97,8% setelah intervensi edukasi kesehatan (8)

Tabel 2. Distribusi Sikap WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Brosur Tentang Skrining
Prakonsepsi

Sikap	Pre-Test f	Pre-Test %	Post-Test f	Post-Test %
Setuju	4	4,5	10	10,5
Ragu-ragu	10	11	5	5,1
Tidak setuju	6	6,7	5	5,1
Total	20	100%	20	100%

Hasil tabel menunjukkan bahwa jumlah responden yang menyatakan sikap setuju meningkat dari 4 (4,5%) menjadi 10 orang (10,5%) setelah intervensi. Sebaliknya, jumlah responden yang masih ragu-ragu atau tidak setuju berkurang pada post-test. Intervensi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mengubah sikap responden menjadi lebih positif terhadap perilaku yang diharapkan. Hasil Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian tentang pembelajaran daring pada populasi usia produktif yang menemukan bahwa meskipun pengetahuan tentang Diabetes Mellitus meningkat secara signifikan setelah intervensi, perubahan pada variabel sikap tidak mencapai signifikansi statistik. Hal ini menunjukkan bahwa konten atau metode pembelajaran tertentu dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, namun tidak otomatis mampu mengubah sikap responden secara cepat. Perubahan sikap sering kali membutuhkan media yang lebih interaktif, pengalaman langsung, atau pendekatan psikososial yang lebih mendalam (9)

Tabel 3. Distribusi Perilaku WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Brosur Tentang Skrining Prakonsepsi

Perilaku	Pre-Test f	Pre-Test %	Post-Test f	Post-Test %
Baik	10	11	15	16,1
Kurang	10	11	5	5,1
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan Tabel diatas, menunjukkan perilaku responden juga meningkat, yaitu jumlah responden dengan perilaku baik meningkat dari 10 (11%) ke 15 (16,1%), dan perilaku kurang menurun setelah intervensi. Perubahan perilaku setelah intervensi menunjukkan bahwa responden tidak hanya memahami informasi secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam tindakan nyata. Hasil Penelitian ini selaras dengan Penelitian dengan judul pendidikan kesehatan berbasis Health Promotion Model pada penderita diare di Desa Leggung menemukan bahwa intervensi berbasis model promosi kesehatan mampu secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku responden secara bersamaan ($p = 0,000$ untuk ketiganya) Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian di Jurnal Riset Ilmu Kesehatan 2025 yang menunjukkan peningkatan perilaku dari 19,1% menjadi 98,9% setelah intervensi Kesehatan (10)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan melalui metode pembagian brosur efektif sebagai upaya skrining kesehatan prakonsepsi pada Wanita Usia Subur (WUS). Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan promosi kesehatan menggunakan media brosur. Hal ini menandakan bahwa brosur sebagai media cetak mampu menyampaikan informasi skrining prakonsepsi secara jelas dan mudah dipahami oleh WUS. Selain itu, terjadi perubahan sikap responden ke arah yang lebih positif setelah intervensi, yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden yang memiliki sikap setuju terhadap pentingnya skrining kesehatan prakonsepsi serta menurunnya sikap ragu-ragu dan tidak setuju. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui brosur dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan WUS terhadap upaya skrining prakonsepsi.

Pada variabel perilaku, hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan perilaku baik setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan melalui brosur tidak hanya meningkatkan pemahaman dan sikap, tetapi juga mendorong WUS untuk mulai menerapkan perilaku yang mendukung pelaksanaan skrining kesehatan prakonsepsi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan menggunakan metode pembagian brosur merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku Wanita Usia Subur terkait skrining kesehatan prakonsepsi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan calon ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala UPTD Puskesmas Cibinong yang membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga seluruh kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Serta ucapan terimakasih kepada STIKes Medika Nurul Islam karena diberikan support dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Knowledge, attitudes, practice, and public health education: a study on PARI prevention. *Frontiers in Public Health*, 2024. Penelitian internasional yang membahas hubungan ilmu kesehatan masyarakat dengan ketiga variabel KAP
2. Afzahul Rahmi & Gusni Rahma Pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah promosi kesehatan tentang pencegahan HIV/AIDS pada siswa SMA. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 4(2), 2020 Contoh desain pre-test dan post-test dalam promosi kesehatan yang memengaruhi pengetahuan dan sikap.

3. Siregar, Y., Rochadi, K., & Lubis, N. The effect of health promotion using leaflets and audio-visual on improving knowledge and attitude toward the danger of HIV/AIDS among adolescents. *International Journal of Nursing and Health Services*, 2(3), 2019.
4. Dewi N, dkk. Edukasi Skrining Prakonsepsi Dengan Video Animasi Pada Wanita Usia Subur. 2022. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)* (2022) 5(8) 2758-2767
5. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang. Keefektifan promosi kesehatan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku tentang tes IVA pada wanita usia 20–59 tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2021
6. Iqbal, W., Fazri, A. N., & Gusti, A. Efektifitas media booklet dan brosur terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pasangan usia subur tentang program keluarga berencana. *Jurnal Kesehatan Perintis*.
7. Witarto, Bendix Samarta. The effect of interactive online learning on knowledge, attitude, and practice related to diabetes mellitus of productive-age population.2022. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*.
8. Nadhiroh,dkk. The Influence of Leaflet Media on Knowledge, Attitudes and Behavior in Correct Cable Arrangement among Employees of the Health Directorate of PT APLN Jakarta S. 2025. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan* 1(1).
9. Megawati, M., Umar, F., Majid, M., & Haniarti, H. Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku wanita usia subur prakonsepsi. *Jurnal Penelitian Pangan dan Gizi (JPPG)*, 1(1), 2025.
10. Dwiyanti, N. K. N., Puspita Dewi, N. W. E., Sri Rahayuni, N. W., & Noriani, N. K. Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku wanita usia subur terhadap skrining prakonsepsi untuk merencanakan kehamilan yang sehat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 7(7), 2025.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Cibinong.





OPTIMALISASI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMANTAUAN DI DESA MUARA SUMPOI

Riska Mila Valentina¹, Fatmawaty Amir Tangke²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

pregnant women,
iron tablets,
education,
monitoring

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu hamil dengan anemia terus menghadapi krisis kesehatan masyarakat karena meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah selama kehamilan dan persalinan. Salah satu strategi preventif dalam menekan kejadian anemia adalah dengan meningkatkan kepatuhan individu terhadap asupan tablet tambah darah (TTD). Karena faktor seperti ketidaktahuan, ketakutan akan efek samping, dan tidak adanya pengawasan, ibu hamil tetap tidak mematuhi dosis TTD yang dianjurkan. Tujuan: Edukasi kesehatan dan pemantauan konsumsi merupakan inti dari misi kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk membantu ibu hamil mendapatkan hasil maksimal dari peningkatan rejimen pil darah mereka. Metode: Pelaksanaannya meliputi pemberian edukasi kesehatan melalui penggunaan kartu pemantauan, ceramah interaktif, dan diskusi kelompok, serta pemberian TTD. Ibu hamil yang mengunjungi puskesmas untuk perawatan prenatal menjadi peserta yang dituju dalam acara tersebut. Pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, serta kepatuhan terhadap pemberian TTD, menjadi dasar evaluasi. Hasil: Temuan mendapati wanita hamil mendapat informasi yang lebih baik tentang manfaat, konsumsi yang tepat, dan pentingnya mengonsumsi tablet sesuai petunjuk. Pelacakan konsumsi juga mengungkapkan bahwa ibu hamil lebih rajin mengonsumsi tablet suplemen darah sesuai anjuran. Diskusi: Penerapan pendekatan promotif-preventif yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan monitoring kepatuhan konsumsi berperan signifikan dalam mengurangi kejadian anemia pada kelompok ibu hamil.

ABSTRACT

Background: Pregnant women with anemia continued to face a public health crisis because it increased their vulnerability to complications during pregnancy and childbirth. Anemia prevention was addressed through the implementation of preventive measures, including adherence to regular iron tablet supplementation. However, due to factors such as lack of knowledge, fear of side effects, and the absence of supervision, pregnant women remained non-compliant with the recommended dosage of iron tablets. Objective: Health education and consumption monitoring were the core objectives of this community service activity to help pregnant women achieve optimal outcomes from improved iron tablet regimens.. Methods: The implementation included health education through the use of monitoring cards, interactive lectures, and group discussions, as

well as the distribution of iron tablets. The intended participants of the activity consisted of pregnant women utilizing antenatal care services at primary-level health facilities. Program effectiveness was evaluated through a comparative analysis of participants' knowledge levels before and after the education intervention, along with an assessment of their compliance with iron supplementation. Results: The study results revealed a significant enhancement in pregnant women's knowledge concerning the advantages, proper administration, and critical role of compliance with recommended iron supplementation. Consumption monitoring also revealed that pregnant women were more consistent in consuming iron supplement tablets according to the guidelines. Discussion: A significant reduction in anemia risk among pregnant women was achieved through the application of integrated promotive preventive interventions encompassing health education and systematic monitoring of nutrient consumption.

**Corresponding Author: riskamilavalentina@akbidmurungraya.ac.id*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu selama masa kehamilan ditentukan dari asupan makanan dan status gizi (1). Kondisi malnutrisi dan defisiensi mikronutrien pada wanita usia subur dipengaruhi oleh ketidakcukupan asupan makanan yang mencakup aspek kuantitas dan kualitas pangan (2,3).

Tingginya kebutuhan zat besi selama masa kehamilan, yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin, menyebabkan defisiensi zat besi menjadi masalah gizi yang prevalen dan berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada ibu hamil serta berbagai dampak negatif pada janin. Kondisi anemia pada ibu berhubungan dengan meningkatnya risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang sering kali disertai dengan kejadian kelahiran prematur atau gangguan pertumbuhan intrauterin. Di antara wanita usia subur, WHO bertujuan mengurangi anemia hingga 50% pada tahun 2030 melalui rejimen 90 pil zat besi yang diminum selama kehamilan (4)

Peningkatan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan strategi kunci dalam mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi (5). Konseling berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi suplemen zat besi, karena ibu hamil yang mendapatkan konseling menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mengikuti anjuran konsumsi secara tepat (6) Konsumsi suplemen zat besi perlu dilakukan secara berkelanjutan selama beberapa bulan untuk mencapai efektifitas optimal. Konsumsi suplemen zat besi minimal selama 3 bulan merupakan ambang batas minimum untuk menghasilkan dampak yang bermakna (4). Integrasi antara intervensi edukatif dan dukungan kader merupakan faktor kunci dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil yang mengalami anemia (7). Penerapan kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan salah satu upaya efektif dalam menurunkan risiko kejadian anemia pada ibu hamil (8).

Meskipun program suplementasi tablet tambah darah bagi ibu hamil telah diimplementasikan melalui layanan antenatal, pelaksanaannya cenderung terbatas pada distribusi tablet semata, tanpa dukungan edukasi terstruktur dan mekanisme pemantauan konsumsi yang berkelanjutan, sehingga kepatuhan ibu hamil belum optimal. Desa muara sumpoi dipilih sebagai lokasi mitra karena telah menjalankan program pembagian TTD namun belum disertai pendampingan edukatif dan pemantauan rutin. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini mengusung pendekatan intervensi baru yang aplikatif melalui integrasi edukasi kesehatan dan pemantauan berkala konsumsi TTD sebagai upaya untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi TTD dalam sistem pelayanan antenatal berbasis desa.

METODE PELAKSANAAN

Ibu hamil di Desa Muara Sumpoi yang sedang melakukan pemeriksaan pranatal menjadi mata pelajaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini. Persiapan, pelaksanaan, dan penilaian merupakan tiga komponen utama dari teknik implementasi.

1. Tahap persiapan

meliputi koordinasi dengan pihak fasilitas pelayanan kesehatan di desa Muara Sumpoi, tahapan kegiatan mencakup pengembangan materi edukatif terkait anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta perancangan instrumen berupa kartu pemantauan konsumsi tablet tambah darah.

2. Tahap pelaksanaan

Jumlah responden dalam kegiatan ini adalah 20 ibu hamil, yang ditetapkan menggunakan pendekatan *total sampling*, yakni seluruh ibu hamil yang teridentifikasi dan memenuhi kriteria inklusi di wilayah Desa Muara Sumpoi. Kriteria inklusi berada pada usia kehamilan II dan III yang berdomisili di wilayah tersebut, serta bersedia mengikuti edukasi dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah selama 1 bulan. Seluruh responden telah mendapatkan informasi secara komprehensif mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan pelaksanaan kegiatan sebelum kegiatan dilaksanakan. Partisipasi responden bersifat sukarela dan telah disertai dengan persetujuan peserta (*informed consent*). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang dirancang dalam dua bagian utama, meliputi pengukuran tingkat pengetahuan dan pemantauan konsumsi melalui kartu pemantauan. Pengukuran tingkat pengetahuan responden dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pertanyaan, yang mencakup aspek definisi, manfaat, dan prosedur konsumsi tablet tambah darah. Pemantauan konsumsi tablet tambah darah dilakukan menggunakan kartu pemantauan yang memuat 30 kolom harian, di mana setiap kolom digunakan untuk mencatat kepatuhan responden melalui pemberian tanda centang setelah tablet dikonsumsi.

Pengetahuan ibu hamil dinilai dengan kuesioner pra-tes yang dikelola tim layanan. Metode ceramah, interaktif, dan diskusi dipakai melaksanakan penyuluhan kesehatan setelah pre-test. Pemaparan tentang anemia, bagaimana pil meningkatkan kerja darah, kapan harus meminumnya, berapa banyak yang harus dikonsumsi, dan bagaimana menangani efek samping dalam materi pendidikan.

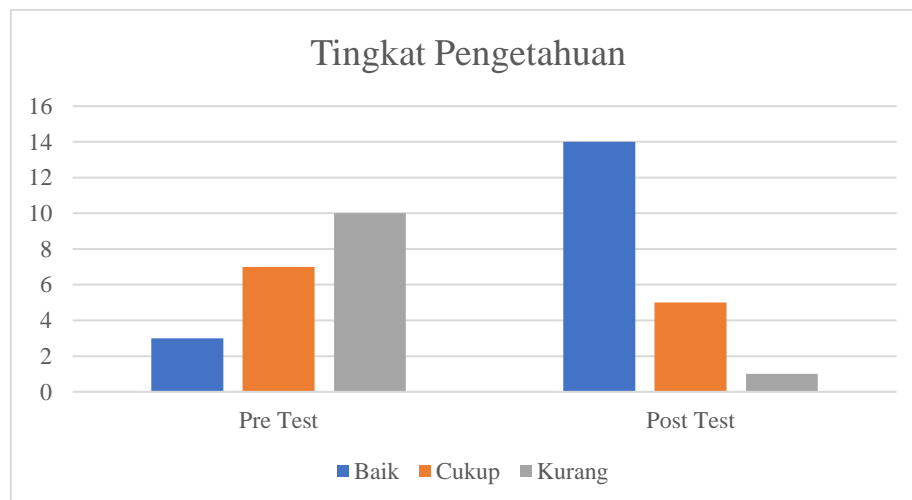
3. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan difokuskan pada pengukuran perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah intervensi edukasi menggunakan kuesioner, serta pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai indikator perilaku. Setelah intervensi edukasi dilaksanakan, ibu hamil diberikan instrumen berupa kartu pemantauan guna mendokumentasikan tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, yang selanjutnya dipantau secara berkelanjutan selama periode satu bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Peserta****Tabel 1.** Karakteristik Peserta

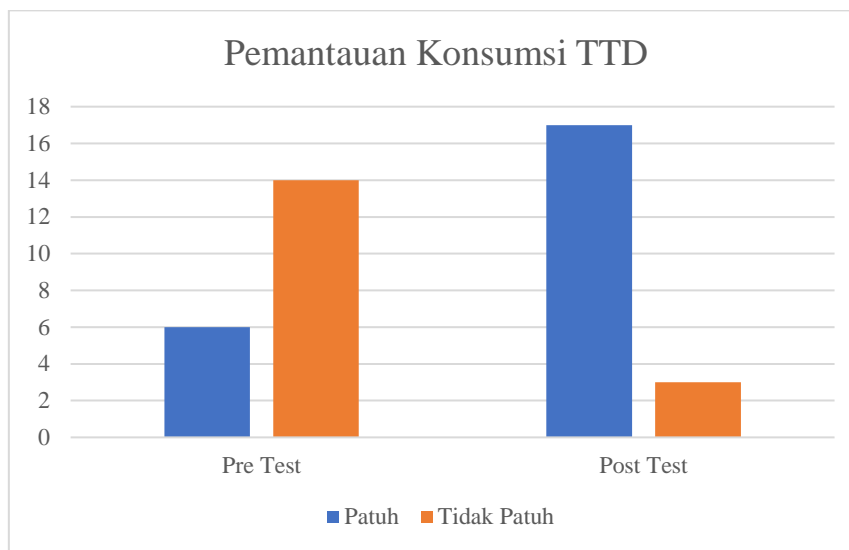
Karakteristik Peserta	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	12	60
26-35 tahun	8	40
Umur Kehamilan		
Trimester 2	9	45
Trimester 3	11	55
Pekerjaan		
Bekerja	5	25
Tidak Bekerja	15	75
Pendidikan		
SD	4	20
SMP	6	30
SMA	10	50

Kegiatan edukasi dan pemantauan dilaksanakan di Desa Muara Sumpoi, Kecamatan Murung diikuti oleh 20 ibu hamil. Sekitar 60% peserta usianya 17-25 tahun, dan 50% memiliki ijazah sekolah menengah atas atau lebih. (Tabel 1)

Edukasi tentang Tablet Tambah Darah**Gambar 1.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Keikutsertaan ibu hamil dalam program pengabdian masyarakat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan mengenai anemia dan urgensi pemenuhan kebutuhan zat besi melalui suplementasi. Wanita hamil mempelajari lebih lanjut tentang manfaat tablet penambah darah untuk kesehatan ibu dan janin, cara meminumnya dengan benar, dan seberapa konsisten meminumnya.

Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)



Gambar 2. Distribusi Pemantauan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Dari Gambar 2, hasil pemantauan konsumsi TTD menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan dan dilakukan pemantauan konsumsi TTD. Penentuan kepatuhan ibu hamil didasarkan pada proporsi konsumsi tablet tambah darah, di mana konsumsi $\geq 80\%$ dari jumlah yang direkomendasikan diklasifikasikan sebagai patuh, sedangkan konsumsi $< 80\%$ dikategorikan sebagai tidak patuh.

Bahkan dalam keadaan pra-intervensi (pra-tes), hanya 6 dari 20 wanita hamil yang patuh dalam mengambil TTD mereka, dengan 14 dari 20 termasuk dalam kategori tidak patuh. Kurangnya pemahaman tentang keuntungan, dosis yang tepat, dan potensi efek samping dari pil darah tambahan berkontribusi pada kepatuhan ibu yang rendah. Kondisi ini sejalan dengan rendahnya pemahaman ibu hamil menjadi salah satu faktor utama ketidakpatuhan konsumsi TTD.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan dan pemantauan konsumsi (post-test), terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang patuh menjadi 17 orang, sementara jumlah ibu hamil yang tidak patuh menurun menjadi 3 orang. Edukasi dan pemantauan kesehatan bersama-sama dapat meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet suplemen darah sesuai petunjuk, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan ini. Pemantauan melalui kartu kontrol konsumsi TTD juga berperan sebagai pengingat sekaligus bentuk dukungan bagi ibu hamil untuk mempertahankan perilaku patuh.

Hasil yang diperoleh menegaskan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi TTD merupakan strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap suplementasi tablet tambah darah. Astuti et al (2025) menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pemantauan terstruktur terhadap konsumsi tablet tambah darah merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil (6). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini konsisten dengan temuan pengabdian serupa yang dilaporkan oleh Fauzianty et al (2025) yang melaporkan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dari 46,7% menjadi 83,3% setelah pemberian edukasi interaktif dan pendampingan (9). Engidaw et al (2025) juga menegaskan bahwa strategi intervensi yang berbasis edukasi dan pendampingan berkelanjutan merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan risiko anemia pada ibu hamil (10). Hal ini menunjukkan bahwa pemantauan berperan penting dalam memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.

Kegiatan optimalisasi konsumsi tablet tambah darah melalui edukasi kesehatan dan pemantauan menunjukkan hasil yang positif, namun perlu dipertimbangkan beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan durasi pemantauan selama satu bulan menjadi kendala dalam melakukan evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan dan komprehensif. Selain itu,

pemantauan konsumsi yang masih mengandalkan laporan responden berpotensi menimbulkan bias informasi, sehingga hasil yang diperoleh perlu diinterpretasikan secara hati-hati.

Optimalisasi program konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil hanya dapat dicapai secara efektif melalui pengintegrasian edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi ke dalam layanan antenatal rutin. Keberlanjutan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pascakegiatan sangat bergantung pada sinergi peran bidan, kader kesehatan, serta dukungan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan dan pemantauan konsumsi TTD selama kegiatan pengabdian masyarakat telah terbukti meningkatkan pemahaman dan kepatuhan ibu hamil. Penerapan pendekatan ini merupakan strategi promotif-preventif yang efektif dalam upaya menurunkan risiko anemia pada kelompok ibu hamil.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas pelayanan, direkomendasikan penerapan edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal. Tenaga kesehatan diharapkan dapat melibatkan keluarga, khususnya suami untuk mendukung kepatuhan ibu hamil. Lebih lanjut, efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat dapat ditingkatkan melalui pengembangan media edukasi yang inovatif dan beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas bantuannya dalam mengkoordinasikan upaya relawan ini, penulis berterima kasih kepada LPPM dan direktur Akademi Kebidanan Murung Raya. Koordinator bidan serta kader kesehatan yang membantu membuat acara berjalan dengan lancar, juga mengucapkan terima kasih. Terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah menjadi peserta kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

1. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, Christian P, Friedman JE, et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol* [Internet]. 2022;226(5):607–32. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
2. ASEAN. ASEAN Food and Nutrition Security Report 2021 [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 12]. Available from: <https://asean.org/book/asean-food-and-nutrition-security-report-2021-volume-1-the-asean-secretariat-jakarta/>
3. UNICEF. Maternal nutrition in Indonesia: Landscape Analysis and Recommendations. 2023;
4. WHO. Global nutrition targets 2030: anaemia brief [Internet]. 2025 Nov [cited 2025 Nov 18]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/B09484>
5. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
6. Astuti WW, Asiyah S, Putri ER. The Impact of Counseling on Compliance with Iron Tablet Consumption Among Pregnant Women: A Pre-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health* [Internet]. 2025;7(1). Available from: <https://doi.org/10.55018/jan>
7. Fayasari A, Istianah I, Fauziana S. Effect of Booklet Education and Cadre Assistance on Iron Tablets Consumption among Anemic Pregnant Women in East Jakarta. *Amerta Nutrition* [Internet]. 2024 Aug [cited 2026 Jan 8];8:19–26. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/57457?>
8. Sari LP, Djannah SN. KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE PADA IBU HAMIL. *Quality : Jurnal Kesehatan*. 2020 Dec 11;14(2):113–8.

9. Fauzianty A, Situmorang FNS, Sari SN, Tarigan R, Napitupulu NIMB. Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil melalui Media Edukasi Interaktif di Klinik Sarfina Sembiring Tahun 2025. *Pandawa : Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*. 2025 Jul 30;3(3):130–8.
10. Engidaw MT, Lee P, Fekadu G, Mondal P, Ahmed F. Effect of Nutrition Education during Pregnancy on Iron-Folic Acid Supplementation Compliance and Anemia in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutr Rev*. 2025 Jul 1;83(7):e1472–87.



EDUKASI PENCEGAHAN PREEKLAMPSIA BERBASIS KELUARGA: KENALI TANDA BAHAYA DAN KEPATUHAN ANC DI KELAS IBU HAMIL

Siswi Wulandari¹, Bram Mustiko Utomo²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Preeclampsia,
Danger signs of pregnancy,
Family-based education,
Prenatal classes,
Antenatal care adherence

ABSTRAK

Preeklamsia merupakan komplikasi kehamilan yang dapat berkembang cepat sehingga membutuhkan deteksi dini melalui kepatuhan antenatal care (ANC) dan kemampuan ibu–keluarga mengenali tanda bahaya. Meningkatkan pengetahuan tanda bahaya preeklamsia, kesiapsiagaan keluarga, dan kepatuhan ANC melalui edukasi berbasis keluarga menggunakan paket RedFlag ANC pada peserta Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Pojok. Desain pra-eksperimental one-group pretest–posttest pada 25 ibu hamil. Intervensi meliputi edukasi, simulasi pengambilan keputusan rujukan, penyusunan checklist rencana darurat keluarga, serta tindak lanjut peringat (reminder) dan monitoring kepatuhan ANC berbasis Buku KIA/kartu kontrol melalui kader. Skor pengetahuan meningkat bermakna dari $58,4 \pm 10,2$ menjadi $82,0 \pm 8,7$ ($\Delta +23,6$; $p < 0,001$). Proporsi kategori pengetahuan “baik” meningkat dari 3 (12%) menjadi 18 (72%). Output kesiapsiagaan menunjukkan 22 (88%) keluarga menyusun checklist rencana darurat lengkap; 21 (84%) peserta mampu menyebutkan ≥ 3 tanda bahaya beserta langkah tindakan; dan reminder jadwal ANC tersampaikan & dipahami pada 23 (92%) peserta. Kepatuhan ANC meningkat dari 14 (56%) menjadi 20 (80%) pada akhir tindak lanjut (uji McNemar $p = 0,039$). Edukasi pencegahan preeklamsia berbasis keluarga menggunakan paket RedFlag ANC efektif meningkatkan pengetahuan, memperkuat kesiapsiagaan keluarga, dan meningkatkan kepatuhan ANC. Program direkomendasikan diintegrasikan sebagai kegiatan rutin Kelas Ibu Hamil/Posyandu dengan peran kader sebagai peringat jadwal dan penghubung komunikasi ibu–bidan.

ABSTRACT

Preeclampsia may progress rapidly and requires early detection through regular antenatal care (ANC) and timely recognition of danger signs by pregnant women and their families. To improve knowledge of preeclampsia danger signs, family preparedness, and ANC adherence through a family-centered education program using the RedFlag ANC package among pregnant women attending a Maternal Class in Pojok Village. A pre-experimental one-group pretest–posttest design was conducted among 25 pregnant women. The intervention included health education, referral decision-making simulation, development of a family emergency plan checklist, and follow-up reminders and monitoring of ANC attendance using the Maternal and Child Health Handbook/ANC control card facilitated by community health cadres. Knowledge scores increased significantly from 58.4

± 10.2 to 82.0 ± 8.7 ($\Delta +23.6$; $p < 0.001$). The proportion of participants in the “good” knowledge category increased from 3 (12%) to 18 (72%). Program outputs indicated that 22 (88%) families completed the emergency plan checklist; 21 (84%) participants could mention ≥ 3 danger signs with appropriate actions; and reminders were received and understood by 23 (92%) participants. ANC adherence improved from 14 (56%) to 20 (80%) at the end of follow-up (McNemar test $p = 0.039$). The RedFlag ANC family-centered education package effectively improved knowledge, strengthened family preparedness, and increased ANC adherence. Integration into routine Maternal Class/Posyandu activities with cadre-based reminder support is recommended.

*Corresponding Author: siswiwulandari@unik-kediri.ac.id

PENDAHULUAN

Preeklamsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas ibu-bayi karena dapat berkembang progresif dan melibatkan berbagai organ bila tidak dikenali serta ditangani tepat waktu. Secara klinis, preeklamsia tidak hanya ditandai oleh peningkatan tekanan darah setelah usia kehamilan tertentu, tetapi juga dapat disertai manifestasi kerusakan organ dan gejala peringatan seperti sakit kepala menetap, gangguan penglihatan, nyeri epigastrium/ulu hati, hingga sesak atau tanda bahaya lain yang membutuhkan evaluasi segera. Sejumlah pedoman dan ulasan klinis menegaskan bahwa gejala “red flags” tersebut perlu dipahami sebagai sinyal untuk akses layanan kesehatan tanpa menunda, karena keterlambatan dapat meningkatkan risiko komplikasi berat pada ibu maupun janin (12). Dengan demikian, isu utama dalam pencegahan dampak buruk preeklamsia bukan hanya ketersediaan layanan, tetapi juga kemampuan ibu dan keluarga mengenali tanda bahaya serta mengambil keputusan cepat untuk mencari pertolongan. Urgensi pengabdian kepada masyarakat pada topik ini terletak pada fakta bahwa deteksi dini gangguan hipertensi pada kehamilan sangat bergantung pada mutu dan keteraturan pelayanan antenatal (ANC), karena pengukuran tekanan darah dan penapisan gejala dilakukan berulang sepanjang kehamilan. Bukti terkini dari rekomendasi USPSTF menegaskan adanya manfaat bersih yang bermakna dari skrining gangguan hipertensi pada kehamilan melalui pengukuran tekanan darah selama kehamilan, dengan catatan bahwa hasil skrining harus diikuti oleh tatalaksana berbasis bukti. Di sisi lain, model kontak ANC yang lebih intensif (8+ kontak) yang dirujuk dalam literatur internasional sering kali belum tercapai pada konteks negara berpendapatan rendah-menengah, dan penelitian menunjukkan kepatuhan terhadap jadwal 8+ masih rendah serta dipengaruhi oleh faktor akses dan dukungan sosial.

Kondisi ini menguatkan kebutuhan intervensi edukasi yang tidak berhenti pada ibu hamil, tetapi juga menarget keluarga sebagai pengambil keputusan bersama. Kegiatan pengabdian ini didasarkan pada pendekatan ekologi kesehatan, yaitu bahwa perilaku kunjungan ANC dan respons terhadap tanda bahaya dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, dan komunitas. Dalam praktik, keputusan datang kontrol, memilih fasilitas, menyiapkan transport, dan menyetujui rujukan sering ditentukan atau sangat dipengaruhi oleh suami dan keluarga inti, sehingga pendidikan kesehatan yang hanya menasar ibu hamil berpotensi kurang efektif. Karena itu, Kelas Ibu Hamil diposisikan sebagai platform pembelajaran komunitas untuk membangun “kesepakatan tindakan” dalam keluarga: kapan harus segera ke fasilitas kesehatan, siapa pendamping, rute rujukan, serta dokumen yang dibawa. Pendekatan ini selaras dengan standar pelayanan kesehatan ibu di Indonesia yang mengatur komponen pelayanan antenatal sesuai standar, termasuk pemeriksaan dasar (di antaranya pengukuran tekanan darah) sebagai bagian dari layanan yang harus dipenuhi.

Selain itu, pemanfaatan Buku KIA sebagai media KIE dan pencatatan dapat memperkuat kontinuitas informasi dan monitoring, karena buku tersebut memang ditujukan untuk memantau kesehatan ibu dan anak serta menjadi rujukan informasi yang dibawa saat akses layanan. Strategi pencegahan preeklamsia bertumpu pada tiga hal yang saling terkait, yakni skrining/monitoring (terutama tekanan darah), pengenalan gejala peringatan untuk pengambilan keputusan cepat, serta tata laksana dan rujukan berbasis derajat keparahan. Rekomendasi berbasis bukti menekankan pengukuran

tekanan darah secara rutin sepanjang kehamilan sebagai langkah skrining utama, dan pedoman klinis menekankan kewaspadaan pada gejala seperti sakit kepala hebat, gangguan penglihatan, dan nyeri epigastrium sebagai indikator perlunya evaluasi segera.

Di sisi pemanfaatan layanan, menunjukkan bahwa kecukupan kunjungan ANC (termasuk 8+ kontak yang sering dijadikan acuan) berkorelasi dengan peningkatan penggunaan layanan kesehatan lanjutan seperti persalinan di fasilitas kesehatan dan kunjungan nifas dini, sehingga meningkatkan peluang pencegahan komplikasi secara lebih luas (3).

Temuan-temuan ini memberi landasan ilmiah bahwa intervensi edukasi berbasis keluarga dan komunitas yang menarget peningkatan kepatuhan ANC dan respons tanda bahaya memiliki relevansi tinggi dan rasional secara programatik. Edukasi pencegahan preeklamsia berbasis keluarga melalui Kelas Ibu Hamil yang mengintegrasikan materi tanda bahaya, simulasi pengambilan keputusan rujukan, pemanfaatan Buku KIA sebagai alat KIE dan pencatatan, serta penguatan komitmen jadwal ANC akan meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan ibu serta keluarga terhadap gejala peringatan preeklamsia. Peningkatan pengetahuan tersebut diperkirakan akan diikuti oleh peningkatan perilaku pencarian layanan, khususnya kepatuhan ANC sesuai standar dan kesiapan keluarga untuk bertindak cepat ketika muncul tanda bahaya. Dampak operasional yang diharapkan ialah percepatan deteksi dini gangguan hipertensi dalam kehamilan melalui pemantauan tekanan darah yang konsisten serta penurunan keterlambatan keputusan keluarga untuk mengakses layanan saat gejala muncul, sejalan dengan prinsip bahwa manfaat skrining bergantung pada tindak lanjut dan tatalaksana yang tepat. Luaran yang dapat diukur mencakup peningkatan skor pengetahuan pasca-edukasi, meningkatnya proporsi peserta yang mengikuti ANC sesuai rencana, dan meningkatnya proporsi keluarga yang mampu menyebutkan “red flags” serta langkah yang harus dilakukan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pojok melalui platform Kelas Ibu Hamil yang terintegrasi dengan Posyandu dan pendampingan kader setempat. Rancangan kegiatan menggunakan pendekatan edukasi berbasis keluarga dan komunitas dengan desain evaluasi pra-eksperimental one-group pretest–posttest untuk menilai perubahan pengetahuan dan kesiapsiagaan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilaksanakan dalam dua sesi tatap muka (edukasi dan praktik/simulasi) serta satu fase tindak lanjut (monitoring kepatuhan ANC) selama ± 4 minggu. Paket edukasi yang digunakan bernama RedFlag ANC, yaitu perangkat edukasi–tindak lanjut yang dirancang untuk membantu keluarga mengenali tanda bahaya preeklamsia, menyusun rencana tindakan, dan memperkuat kepatuhan ANC.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah 25 ibu hamil yang terdaftar sebagai peserta Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Pojok. Pemilihan responden dilakukan secara purposive-total berdasarkan daftar peserta yang tersedia pada mitra (kader/bidan), dengan kriteria inklusi: (1) ibu hamil yang berdomisili/terdaftar di Kelurahan Pojok, (2) bersedia mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai, (3) mampu berkomunikasi dengan baik, dan (4) membawa/bersedia menggunakan Buku KIA sebagai media pencatatan dan KIE. Kriteria eksklusi meliputi: (1) kondisi kegawatdaruratan yang memerlukan rujukan segera pada saat pelaksanaan kegiatan, dan/atau (2) tidak dapat mengikuti minimal satu sesi inti. Rekrutmen dilakukan melalui kader dan bidan penanggung jawab wilayah, disertai penjelasan tujuan kegiatan dan persetujuan keikutsertaan.

Bahan dan alat yang digunakan meliputi perangkat edukasi dan perangkat pemantauan sederhana. Perangkat edukasi terdiri dari materi preeklamsia (pengertian, faktor risiko, tanda bahaya, dan langkah tindakan), flipchart/poster edukasi, lembar myth vs fact, serta Paket RedFlag ANC yang mencakup: (1) Kartu RedFlag berisi tanda bahaya utama dan keputusan tindakan yang harus dilakukan, (2) Checklist Rencana Darurat Keluarga (pendamping, transport, fasilitas tujuan/rujukan, dokumen, dan kontak bidan/ambulans), serta (3) Reminder Kepatuhan ANC berbasis kalender/pesan pengingat jadwal kunjungan. Perangkat pemantauan mencakup Buku KIA sebagai media KIE dan bukti kunjungan ANC, tensimeter (digital/manual) untuk demonstrasi pemantauan tekanan darah, serta alat tulis dan lembar evaluasi. Kinerja paket RedFlag ANC dinilai secara operasional melalui indikator produktivitas program, yaitu tingkat keterisian checklist rencana darurat (target $\geq 80\%$ terisi lengkap), keterpahaman kartu red flags (peserta mampu menyebutkan minimal tiga tanda bahaya dan langkah tindakan yang tepat), serta keterjangkauan reminder (peserta menerima dan memahami pengingat jadwal kontrol).

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan. Tahap pertama adalah koordinasi dan persiapan lapangan bersama bidan/kader untuk menetapkan jadwal, lokasi, alur rekrutmen, dan mekanisme rujukan bila ditemukan tanda bahaya selama kegiatan. Tahap kedua adalah intervensi inti dalam dua sesi: Sesi 1 meliputi registrasi, pengisian persetujuan partisipasi, pretest, edukasi interaktif tentang preeklamsia dan tanda bahaya, serta pengenalan penggunaan Buku KIA dan RedFlag ANC; Sesi 2 meliputi review materi, simulasi/role-play pengambilan keputusan rujukan berbasis skenario, penyusunan Checklist Rencana Darurat Keluarga, serta posttest dan evaluasi kepuasan peserta. Tahap ketiga adalah tindak lanjut selama ± 2 minggu melalui kader, berupa penguatan pesan RedFlag ANC, pengiriman reminder jadwal ANC, dan monitoring sederhana kepatuhan kunjungan melalui pengecekan Buku KIA/kartu kontrol saat kegiatan Posyandu atau komunikasi langsung.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuantitatif dan catatan program. Data utama meliputi: (1) skor pengetahuan preeklamsia dan tanda bahaya dari kuesioner pretest–posttest (misalnya 15 butir), (2) skor kesiapsiagaan keluarga berdasarkan kelengkapan Checklist Rencana Darurat Keluarga, dan (3) kepatuhan ANC yang dicatat dari Buku KIA/kartu kontrol (tanggal kunjungan terakhir, rencana kunjungan berikutnya, dan realisasi kunjungan selama tindak lanjut). Data pendukung meliputi daftar hadir, catatan proses diskusi/simulasi, serta umpan balik peserta.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik sederhana. Analisis deskriptif mencakup rerata/median skor pengetahuan pre dan post, persentase keterisian rencana darurat, serta proporsi kepatuhan ANC. Uji perubahan skor pengetahuan pre–post dianalisis menggunakan Wilcoxon. Perubahan proporsi kategori (misalnya pengetahuan baik/cukup/kurang atau patuh/tidak patuh) dapat dianalisis menggunakan uji McNemar untuk data kategorik berpasangan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel ringkas dan narasi interpretatif untuk kebutuhan laporan pengabdian dan diseminasi kepada mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Edukasi Pencegahan Preeklamsia Berbasis Keluarga: Kenali Tanda Bahaya dan Kepatuhan ANC di Kelas Ibu Hamil” telah dilaksanakan di Kelurahan Pojok dengan jumlah responden 25 ibu hamil. Kegiatan terdiri atas dua sesi tatap muka (edukasi dan simulasi) serta tindak lanjut monitoring kepatuhan ANC melalui kader menggunakan paket RedFlag ANC. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pretest–posttest pengetahuan, penilaian kesiapsiagaan keluarga (kelengkapan rencana darurat), dan pemantauan kepatuhan kunjungan ANC berbasis Buku KIA/kartu kontrol.

Karakteristik peserta

Mayoritas peserta berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun) dan sebagian besar berada pada trimester II–III. Keterlibatan pendamping keluarga (suami/keluarga inti) tampak pada sesi simulasi, yang memudahkan penyusunan rencana darurat keluarga serta pemahaman alur rujukan.

Tabel 1. Karakteristik responden (n=25) – contoh format pelaporan

Variabel	Kategori	n	%
Usia ibu	<20 tahun	2	8
	20–35 tahun	19	76
	>35 tahun	4	16
Usia kehamilan	Trimester I	3	12
	Trimester II	10	40
	Trimester III	12	48
Paritas	Primigravida	11	44
	Multigravida	14	56

Peningkatan pengetahuan preeklamsia dan tanda bahaya.

Hasil pretest–posttest menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi RedFlag ANC. Skor rerata pengetahuan meningkat dari $58,4 \pm 10,2$ menjadi $82,0 \pm 8,7$. Uji beda berpasangan menunjukkan peningkatan yang bermakna ($p < 0,001$).

Tabel 2. Skor pengetahuan pre–post intervensi RedFlag ANC (n=25)

Indikator	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	Selisih	p-value
Skor pengetahuan (0–100)	58,4 ± 10,2	82,0 ± 8,7	+23,6	<0,001*

*p-value menggunakan uji Wilcoxon/paired t-test.

Selain rerata skor, terjadi pergeseran kategori pengetahuan. Pada pretest, kategori “baik” masih rendah, sementara pada posttest mayoritas peserta masuk kategori “baik”.

Tabel 3. Kategori pengetahuan pre–post (n=25)

Kategori (contoh cut-off)	Pretest n(%)	Posttest n(%)
Baik (≥ 76)	3 (12)	18 (72)
Cukup (56–75)	10 (40)	7 (28)
Kurang (≤ 55)	12 (48)	0 (0)

Kesiapsiagaan keluarga dan output paket RedFlag ANC.

Dari 25 peserta, sebanyak 22 (88%) keluarga berhasil menyusun Checklist Rencana Darurat Keluarga secara lengkap (pendamping, transport, fasilitas tujuan, kontak bidan/ambulans, dokumen, dan langkah tindakan). Selain itu, sebanyak 21 (84%) peserta mampu menyebutkan minimal tiga tanda bahaya (red flags) beserta langkah tindakan yang tepat setelah sesi simulasi.

Tabel 4. Output program RedFlag ANC (n=25)

Indikator output	Target	Hasil n(%)
Checklist rencana darurat terisi lengkap	$\geq 80\%$	22 (88)
Peserta mampu menyebutkan ≥ 3 red flags + tindakan	$\geq 80\%$	21 (84)
Reminder jadwal ANC tersampaikan & dipahami	$\geq 80\%$	23 (92)

Perubahan kepatuhan ANC selama tindak lanjut.

Pemantauan tindak lanjut menunjukkan peningkatan kepatuhan kunjungan ANC sesuai jadwal yang disepakati (berdasarkan catatan Buku KIA/kartu kontrol). Pada baseline (sebelum penguatan RedFlag ANC), peserta yang “patuh” tercatat 14 (56%), meningkat menjadi 20 (80%) pada akhir tindak lanjut. Uji McNemar menunjukkan perubahan proporsi yang bermakna ($p=0,039$).

Tabel 5. Kepatuhan ANC pra–pasca tindak lanjut (n=25)

Indikator	Pra n(%)	Pasca n(%)	p-value
Patuh ANC (ya)	14 (56)	20 (80)	0,039*
Tidak patuh (tidak)	11 (44)	5 (20)	

*Uji McNemar untuk data kategorik berpasangan.

Pembahasan

Temuan program RedFlag ANC konsisten dengan literatur bahwa peningkatan pengetahuan tanda bahaya dan penguatan perilaku pencarian pertolongan (care-seeking) merupakan komponen penting untuk menurunkan keterlambatan deteksi dan penanganan komplikasi kehamilan. Secara global, komplikasi kehamilan—termasuk gangguan hipertensi kehamilan—dapat berkembang cepat dan tetap menjadi penyumbang penting morbiditas–mortalitas ibu-bayi, sehingga intervensi edukasi yang mendorong pengenalan dini gejala, respons cepat, dan kepatuhan layanan antenatal relevan dilakukan di tingkat komunitas (10,11).

Dari sisi perilaku kesehatan, penguatan literasi tanda bahaya melalui kelas ibu hamil berbasis keluarga memiliki rasionalisasi yang kuat karena keputusan untuk mencari layanan sering dipengaruhi dukungan keluarga, persepsi risiko, dan hambatan akses. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kesadaran tanda bahaya pada ibu hamil di negara berkembang cenderung berada pada tingkat rendah–

sedang, dan dipengaruhi faktor pendidikan, pengalaman kehamilan, serta keteraturan ANC; strategi yang direkomendasikan mencakup penguatan program ANC dan dukungan keluarga (12). Dengan demikian, fokus RedFlag ANC pada “kenali tanda bahaya + kepatuhan ANC” selaras dengan bukti bahwa kunjungan ANC yang lebih rutin berkorelasi dengan meningkatnya peluang ibu memahami red flags dan bertindak tepat ketika muncul gejala (12).

Komponen berbasis keluarga dalam RedFlag ANC juga didukung oleh bukti bahwa keterlibatan pasangan/keluarga dapat memperkuat kepatuhan terhadap rencana perawatan, termasuk pengingat jadwal, dukungan logistik/biaya, dan pengambilan keputusan saat keadaan gawat. Studi pada layanan maternal menunjukkan bahwa dukungan dan keterlibatan suami sering menonjol pada fase antenatal, misalnya membantu perencanaan kunjungan, dukungan finansial, hingga mengingatkan konsumsi obat/suplemen (2). Meskipun konteks lokal berbeda, arah temuan tersebut memperkuat rasional bahwa pendekatan keluarga dapat meningkatkan keberhasilan intervensi edukasi di komunitas (2). Selain edukasi tatap muka, penguatan kepatuhan ANC dapat dipertajam dengan strategi pengingat sederhana dan tindak lanjut terjadwal. Bukti meta-analisis menunjukkan bahwa pengingat melalui pesan singkat (SMS) berpotensi meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan maternal, sehingga secara programatik dapat dipertimbangkan sebagai penguatan keberlanjutan pasca kelas ibu hamil (3). Dalam konteks RedFlag ANC, temuan ini relevan sebagai opsi penguatan (misalnya pengingat jadwal ANC, pesan ringkas red flags, dan call-to-action saat muncul gejala), terutama bila Puskesmas/kelurahan memiliki kanal komunikasi yang rutin (3). Pada level populasi, studi berbasis survei nasional juga menegaskan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan terkait komplikasi maternal (termasuk tanda bahaya) dan faktor-faktor sosial yang memengaruhi pengetahuan tersebut. Analisis pada ibu hamil menyoroti bahwa literasi komplikasi maternal tidak merata dan berhubungan dengan karakteristik sosiodemografi serta paparan informasi/layanan, sehingga intervensi edukasi terstruktur di komunitas tetap diperlukan untuk memperkecil kesenjangan pengetahuan (13). Ini memperkuat urgensi program RedFlag ANC sebagai upaya promotif-preventif berbasis komunitas yang realistis dan mudah direplikasi pada kelas ibu hamil di tingkat kelurahan (13). Secara keseluruhan, hasil program menunjukkan bahwa RedFlag ANC layak sebagai paket edukasi komunitas yang menekankan pengenalan tanda bahaya dan kepatuhan ANC dengan penguatan dukungan keluarga. Ke depan, efektivitas program dapat diperkuat melalui pemantauan kepatuhan kunjungan ANC, dokumentasi tindak lanjut (misalnya rencana rujukan keluarga), dan integrasi pengingat berbasis pesan singkat untuk menjaga retensi pesan edukasi setelah kelas selesai. Kerangka ini sejalan dengan agenda global yang menekankan pencegahan keterlambatan deteksi komplikasi melalui kombinasi edukasi, dukungan sosial, dan akses layanan yang tepat waktu (10,8).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui **Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Pojok** dengan paket edukasi **RedFlag ANC** menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis keluarga dan komunitas dapat memperkuat pencegahan preeklamsia pada level layanan primer. Pelaksanaan program menghasilkan luaran edukatif yang aplikatif berupa materi terstruktur, kartu ringkas tanda bahaya, serta rencana tindakan keluarga, dan secara keseluruhan disertai peningkatan pemahaman peserta mengenai preeklamsia dan tanda bahaya, penguatan kesiapsiagaan keluarga dalam merespons gejala “red flags”, serta komitmen untuk menjaga keteraturan kunjungan ANC. Berdasarkan temuan tersebut, program RedFlag ANC direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai kegiatan rutin Kelas Ibu Hamil/Posyandu dengan penguatan peran kader sebagai pengingat jadwal ANC dan penghubung komunikasi ibu–bidan ketika muncul keluhan, disertai tindak lanjut yang lebih sistematis melalui pengingat berkala (misalnya WhatsApp) dan pemantauan berbasis Buku KIA agar kepatuhan ANC tetap terjaga setelah sesi edukasi selesai. Untuk memperluas dampak dan memperkuat luaran ilmiah, replikasi program pada wilayah lain perlu dilakukan dengan penyesuaian konteks lokal serta dokumentasi evaluasi yang lebih ketat (pre–post dan tindak lanjut) sehingga hasilnya dapat menjadi dasar perbaikan mutu layanan ANC berbasis komunitas secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Kadiri atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chilot D, Aragaw FM, Belay DG, Asratie MH, Merid MW, Kibret AA, Teshager NW, Alem AZ. Effect of eight or more antenatal contacts on health facility delivery and early postnatal care utilization among women in low- and middle-income countries: a propensity score matching analysis. *Frontiers in Medicine*. 2023;10:1107008. doi:10.3389/fmed.2023.1107008.
2. Dochania AK, Koli A, Kodhi P, Jelly P, Khapre M. Factors influencing male involvement in maternal health care: perspectives of women and their husbands/partners in low- and middle-income countries. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2025;14(2):601–606. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_1281_24.
3. Hailemariam T, Atnafu A, Gezie LD, Tilahun B. Effect of short message service reminders in improving compliance with antenatal care appointments in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Informatics and Decision Making*. 2024;25:1. doi:10.1186/s12911-024-02836-1.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023. (Diakses: 9 Januari 2026).
5. Magee LA, von Dadelszen P, Rey E, et al. Hypertensive disorders of pregnancy: diagnosis, prediction, prevention, and management. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 2022;44(5):547–571. doi:10.1016/j.jogc.2021.11.007.
6. Merck Manual Professional Edition. Preeclampsia and Eclampsia [Internet]. 2024. Available at: Merck Manual Professional Edition. (Diakses: 9 Januari 2026).
7. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Hypertension in pregnancy: diagnosis and management (NICE guideline NG133). London: NICE; 2023. (Diakses: 9 Januari 2026).
8. UNICEF. Maternal mortality [Internet]. UNICEF Data; 2025. Available at: UNICEF Data. (Diakses: 9 Januari 2026).
9. U.S. Preventive Services Task Force. Screening for hypertensive disorders of pregnancy: U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*. 2023;330(4):347–354. (Diakses: 9 Januari 2026).
10. World Health Organization. Maternal mortality (Fact sheet; updated 7 April 2025). Geneva: World Health Organization; 2025. (Diakses: 9 Januari 2026).
11. World Health Organization. Many pregnancy-related complications going undetected and untreated – WHO (News release; updated 7 April 2025). Geneva: World Health Organization; 2025. (Diakses: 9 Januari 2026).
12. Yunitasari E, Matos F, Zulkarnain H, Kumalasari DI, Kusumaningrum T, Putri TE, Yusuf A, et al. Preeclampsia prevention education: evidence for community-based approaches. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2023;23:357. doi:10.1186/s12884-023-05674-7.
13. Ijdi R-E, Ducille CM, Singh K. Knowledge of Maternal Health Complications: A Critical Analysis Among Pregnant Women in Bangladesh. *PLOS Global Public Health*. 2025;5(11):e0005469. doi:10.1371/journal.pgph.0005469.



PENGELOLAAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI

Sri Raudhati¹, Zulfa Hanum², Nuraina³, Yuswita⁴

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen-Aceh

⁴Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen-Aceh

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Anemia

Adolescent Girls

Iron Supplements

Reproductive Health

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama anemia defisiensi besi. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta berisiko terhadap kesehatan reproduksi di masa depan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pengelolaan anemia melalui edukasi kesehatan, skrining sederhana, dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, penyebab, pencegahan, dan pengelolannya setelah intervensi edukasi, diketahui bahwa pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70%. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dan promotif dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.

ABSTRACT

Anemia is a common health problem among adolescent girls, particularly iron deficiency anemia. This condition can lead to decreased concentration in learning, fatigue, and risks to reproductive health in the future. This community service project aims to improve the knowledge and skills of adolescent girls in managing anemia through health education, simple screenings, and assistance with the consumption of iron-fortified tablets. The methods used included counseling, interactive discussions, hemoglobin level checks, and pre- and post-activity knowledge evaluations. The results of the activity showed an increase in adolescent girls' knowledge about anemia, its causes, prevention, and management after the educational intervention. The percentage of girls with good knowledge increased from 20% to 70%. This activity is expected to be a preventive and promotive effort to reduce the incidence of anemia in adolescent girls. This activity is expected to be a preventive and promotive effort to reduce the incidence of anemia among adolescent girls.

*Corresponding Author: sriraudhati@umuslim.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi mikro yang sering terjadi di berbagai kelompok usia, terutama pada wanita dan remaja putri. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah di bawah

batas normal sehingga kemampuan darah membawa oksigen menurun, yang berdampak pada penurunan energi, konsentrasi dan fungsi fisiologis tubuh lainnya. Kondisi ini merupakan masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang luas pada kesehatan dan produktivitas generasi muda(1).

Remaja putri rentan terhadap anemia karena mereka berada dalam fase pertumbuhan pesat dan mengalami siklus menstruasi setiap bulan yang berpotensi menyebabkan kehilangan darah serta zinc besi jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Kondisi fisiologis ini ditambah pola makan yang sering tidak memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro memperbesar risiko terjadinya defisiensi zat besi(1,2).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai sekitar 32%, menandakan bahwa hampir satu dari tiga remaja putri mengalami kondisi yang memerlukan perhatian serius. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, menunjukkan bahwa masalah anemia tidak menunjukkan tren penurunan yang signifikan dan masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diatasi(3).

Secara regional, di Provinsi Aceh prevalensi anemia pada remaja putri juga dilaporkan cukup tinggi. Data Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018 mencatat bahwa hampir 37% remaja putri di Aceh mengalami anemia, persentase yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Tingginya angka ini menunjukkan kebutuhan segera adanya intervensi melalui pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja di wilayah ini(4).

Penelitian-penelitian yang dilakukan di Aceh menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri tidak hanya umum terjadi tetapi juga berkaitan dengan beberapa faktor risiko seperti pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, kurangnya asupan zat besi, pola menstruasi, serta rendahnya tingkat pengetahuan terhadap anemia dan pemanfaatan tablet tambah darah (TTD). Studi di SMAN 6 Kota Banda Aceh mengindikasikan bahwa meskipun sebagian remaja tidak mengalami anemia, faktor gizi dan perilaku konsumsi TTD berhubungan dengan kejadian anemia(3). Selain itu, penelitian tentang kebiasaan makan santriwati di Banda Aceh menemukan hubungan signifikan antara pola makan, keragaman konsumsi, kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia, yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan(5).

Survey lainnya di Aceh Utara juga menunjukkan bahwa kurangnya penyuluhan dan pemahaman tentang anemia menjadi salah satu penyebab tingkat anemia yang masih tinggi di kalangan remaja putri, sehingga kegiatan edukasi dan pemeriksaan hemoglobin sangat dibutuhkan di komunitas lokal(6).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat fisik seperti kelelahan, pusing, dan mudah lelah, tetapi juga berdampak pada kemampuan belajar, konsentrasi, serta produktivitas akademik. Selain itu, jika tidak ditangani sejak dini, anemia dapat menjadi faktor risiko komplikasi kesehatan di masa depan, termasuk pada kehamilan dan layanan reproduksi(1). Oleh karena itu, penting bagi remaja sebagai calon ibu dalam menjaga kesehatan (terutama kesehatan reproduksi) sejak dini untuk upaya pencegahan anemia dalam kehamilan. Hasil studi Hilwa et al, menyebutkan bahwa kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan calon pengantin. Pendekatan ini dinilai relevan dan dapat diterapkan sebagai program rutin di KUA untuk mendukung kesiapan pernikahan dan kehamilan yang sehat(7).

Upaya pemerintah melalui program kesehatan reproduksi seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) dan edukasi tentang gizi seimbang telah dilakukan, namun masih banyak remaja yang tidak patuh karena berbagai alasan termasuk efek samping minum tablet, kurangnya sosialisasi, dan rendahnya dukungan keluarga(3).

Dengan latar belakang dan data tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku sehat remaja putri dalam pengelolaan anemia. Pendekatan edukatif, skrining anemia, serta pemberdayaan remaja dan orang tua diharapkan dapat menjadi upaya efektif untuk menurunkan angka kejadian anemia di Aceh, serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup generasi muda perempuan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, preventif, dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam pengelolaan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan sekolah SMK Negeri 2 Peusangan Kabupaten Bireuen. Metode pelaksanaan meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan
Penyampaian materi tentang anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, serta cara pencegahan dan pengelolaannya. Media yang digunakan berupa presentasi dan leaflet.
2. Diskusi Interaktif
Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi terkait menstruasi, pola makan, dan konsumsi tablet tambah darah.
3. Skrining Anemia
Dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara sederhana untuk mengetahui status anemia pada remaja putri.
4. Pendampingan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
Edukasi tentang cara konsumsi TTD yang benar, waktu konsumsi, serta cara mengatasi efek samping.
5. Evaluasi
Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri usia 15–19 tahun yang berada di lingkungan sekolah/masyarakat. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang telah mengalami menstruasi, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memperoleh izin dari pihak sekolah/orang tua. Kriteria eksklusi meliputi remaja putri yang sedang mengalami sakit berat atau memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin. Jumlah responden disesuaikan dengan kapasitas kegiatan pengabdian. Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Bahan edukasi: modul pengelolaan anemia, leaflet, dan media presentasi (PowerPoint).
2. Alat pemeriksaan: alat ukur kadar hemoglobin (Hb meter digital), strip Hb, alkohol swab, kapas, dan sarung tangan.
3. Instrumen pengumpulan data: lembar kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan anemia, lembar pencatatan hasil pemeriksaan Hb, serta lembar observasi.
4. Sarana pendukung: laptop, LCD proyektor, alat tulis, dan formulir persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Pengisian kuesioner
Responden mengisi kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan edukasi untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan tentang anemia dan pengelolaannya.
2. Pemeriksaan kadar hemoglobin
Pemeriksaan Hb dilakukan untuk mengetahui status anemia responden secara objektif.
3. Observasi langsung
Observasi dilakukan untuk menilai partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan responden selama kegiatan berlangsung.
4. Dokumentasi
Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan sebagai pendukung pelaporan pengabdian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data hasil pemeriksaan hemoglobin dan kuesioner pengetahuan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi pengabdian.

Data kualitatif yang diperoleh dari hasil observasi dianalisis secara naratif untuk menggambarkan respons dan partisipasi remaja putri selama kegiatan pengabdian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memudahkan interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 40 remaja putri usia 15–19 tahun. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, meliputi pengisian pre-test, penyuluhan pengelolaan anemia, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta post-test. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik peserta, tingkat pengetahuan, dan status anemia berdasarkan kadar hemoglobin.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia:		
Usia 15–16 tahun	18	45
Usia 17–19 tahun	22	55
Kepatuhan mengonsumsi TTD:		
Rutin mengonsumsi	14	35
Tidak rutin mengonsumsi	26	65
Jumlah	40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia 17–19 tahun dan hanya sebagian kecil peserta yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), yang mengindikasikan masih rendahnya cakupan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan adanya remaja putri yang mengalami anemia. Distribusi status anemia dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Status Anemia Berdasarkan Pemeriksaan Hemoglobin

Status Hb	Kriteria (g/dL)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	≥ 12	22	55
Anemia ringan	10–11,9	13	32,5
Anemia sedang	8–9,9	5	12,5
Anemia berat	< 8	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 45% peserta mengalami anemia, dengan mayoritas berada pada kategori anemia ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan pada remaja putri. Tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia diukur melalui pre-test dan post-test. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	8	20	28	70
Cukup	17	42,5	10	25
Kurang	15	37,5	2	5
Jumlah	40	100	40	100

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukasi. Jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70%, sementara peserta dengan

pengetahuan kurang menurun secara drastis. Secara visual, peningkatan pengetahuan peserta dapat digambarkan dalam grafik batang perbandingan pre-test dan post-test, yang menunjukkan pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah kegiatan pengabdian.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hampir setengah remaja putri yang menjadi sasaran pengabdian mengalami anemia, baik ringan maupun sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil Riskesdas yang menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih berada pada kisaran 30–35%, bahkan lebih tinggi di beberapa provinsi termasuk Aceh(8). Kondisi ini menegaskan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius.

Sebagian besar peserta yang mengalami anemia berada pada kategori anemia ringan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, anemia ringan pada remaja putri sering kali tidak disadari karena gejalanya ringan, namun jika tidak ditangani dapat berlanjut menjadi anemia sedang atau berat. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan, konsumsi makanan rendah zat besi, serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah(9). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin sangat penting sebagai langkah awal pencegahan komplikasi jangka panjang.

Pendampingan konsumsi TTD memberikan pemahaman baru bagi peserta, khususnya terkait waktu konsumsi yang tepat dan pentingnya menghindari minuman penghambat penyerapan zat besi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja putri dalam mengelola kesehatan dirinya.

Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa intervensi berbasis penyuluhan dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang anemia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Djannah & Wisudawati, yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. Setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia selama 1 bulan pada kelompok intervensi, terdapat perubahan pada tingkat pengetahuan responden dimana sebelumnya mayoritas dengan pengetahuan cukup menjadi mayoritas dengan pengetahuan baik(10).

Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum intervensi mengindikasikan masih kurangnya paparan informasi kesehatan yang memadai bagi remaja putri. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada remaja, terutama terkait pemilihan makanan dan perilaku konsumsi zat besi(11).

Hasil pengabdian juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebelum kegiatan berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan temuan Nuradhiani et al, yang menyebutkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri masih rendah karena faktor efek samping, lupa, dan kurangnya pemahaman manfaat tablet tersebut(12).

Setelah diberikan edukasi mengenai cara konsumsi tablet tambah darah yang benar, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait waktu konsumsi dan upaya mengurangi efek samping. Menurut Kementerian Kesehatan RI, edukasi yang tepat dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia(13).

Pola makan yang tidak seimbang juga menjadi faktor penting yang ditemukan dalam kegiatan ini. Banyak remaja putri memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan jarang mengonsumsi makanan sumber zat besi. WHO menyatakan bahwa pola makan rendah zat besi dan vitamin C merupakan penyebab utama anemia defisiensi besi pada remaja di negara berkembang(14).

Edukasi tentang konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi hewani dan nabati menjadi bagian penting dalam pengelolaan anemia. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa kombinasi asupan zat besi, protein, dan vitamin C sangat berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia pada kelompok usia remaja (15).

Kegiatan skrining hemoglobin yang dilakukan memberikan dampak psikologis positif bagi peserta karena meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan diri. Studi sebelumnya menyebutkan bahwa setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dibandingkan kondisi sebelum edukasi(16). Aktivitas penyuluhan berpengaruh positif pada pemahaman remaja tentang anemia. Remaja yang mengetahui status kesehatannya cenderung lebih termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat, termasuk dalam pencegahan anemia. Hasil studi sebelumnya juga menyebutkan bahwa sosialisasi hak dan kesehatan reproduksi tidak hanya

meningkatkan pemahaman terhadap konsep kesehatan reproduksi dan hak-hak reproduksi, tetapi juga membentuk sikap yang lebih positif dan terbuka terhadap perencanaan keluarga kelak, pemeriksaan kesehatan pra-nikah, serta pengambilan keputusan reproduktif yang bertanggung jawab(17).

Secara keseluruhan, temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan terintegrasi melalui edukasi kesehatan, skrining anemia, dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO, yang menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja(18).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengelolaan anemia pada remaja putri berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Edukasi kesehatan, skrining anemia, serta pendampingan konsumsi tablet tambah darah merupakan langkah efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri.

Saran

1. Perlu adanya kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan terkait anemia pada remaja putri.
2. Kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga perlu ditingkatkan untuk mendukung kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.
3. Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim, tim, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial, moral, maupun administratif, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat berarti dalam mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri DA, Harahap DA, Syahda S. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMA Negeri 1 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023. *Evidence Midwifery J* [Internet]. 2024;3(3):16–24. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/evidence/article/view/28287>
2. Astuti ER. Literature Review: Faktor-faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2023;5(2):550–61. Available from: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>
3. Melfira R, Abdullah A, Arlianti N. Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Banda Aceh. *J Kesehat Tambusai* [Internet]. 2024;5(4):12811–7. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/37258>
4. Awalia A. Gambaran dan Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMP Kota Banda Aceh. *J Ilm Wahana Pendidik* [Internet]. 2023;9(24):154–62. Available from: <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5876>
5. Putri J, Ahmad A. Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia pada Santriwati Pesantren di Kota Banda Aceh , Aceh , Indonesia Eating habits and the incidence of anemia in Islamic boarding school students in Banda Aceh , Aceh Indonesia Received date : Revised date : Accepted date : *Nasuwakes J Kesehat Ilm* [Internet]. 2023;16(1):1–9. Available from: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/414>
6. Nadira CS, Rahayu MS, Sawitri H, Maulina N. Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi

- Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu , Muara Batu. *Auxilium J Pengabdian Kesehatan* [Internet]. 2024;2(1):10–5. Available from: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/auxilium/article/view/13314>
7. Hilwa Z, Fitria I, Raudhati S, Fitria O. Sosialisasi Kesehatan Reproduksi dan Persiapan Kehamilan dalam Perspektif Islam pada Calon Pengantin di KUA Kecamatan Simpang Mamplam Kabupaten Bireuen. *J Abdimas Kesehat*. 2024;6(November):518–24.
 8. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2019.
 9. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. 2021.
 10. Djannah R, Wisudawati W. Pengaruh pendidikan gizi dan anemia terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. *J Ilmu Kesehat Karya Bunda Husada* [Internet]. 2023;9(1). Available from: <https://jurnal.unsaka.ac.id/index.php/JIKKBH/article/view/105>
 11. Briawan D. Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Bogor: IPB Press; 2016.
 12. Nuradhiani A, Briawan D, Dwiriani CM. Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kota Bogor. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2017;12(November):153–60. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20350>
 13. Kemenkes RI. Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2023.
 14. WHO. Nutritional anaemias: tools for effective prevention and control [Internet]. 2017. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513067>
 15. Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC. 2018.
 16. Shafira SM, Almira B, Islamy N, Tanziha I. Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu , Cirebon (Effectiveness of Anemia Education on Increasing Knowledge of Adolescents in Kaliwulu Village , Cirebon). *J Pus Inov Masy* [Internet]. 2025;7(April):177–85. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/pim/article/view/59003/30659>
 17. Raudhati S, Saleha S, Hanum Z, Hilwa Z, Agustina. Sosialisasi Hak dan Kesehatan Reproduksi Bagi Catin Dalam Pandangan Islam di KUA Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. *Optim J Pengabdian Kpd Masy Bid Ilmu Kebidanan* [Internet]. 2025;2(1):115–21. Available from: <https://jurnal.optimaluntuknegeri.com/index.php/pkm-bidan/article/view/177>
 18. WHO. Geneva: World Health Organization. 2018. Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition. Available from: <https://iris.who.int/items/e3c68dec-f0f1-4a59-b899-51a1ef8f84f9>



**PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DAN IBU HAMIL DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS MELALUI PEMILIHAN MENU SEHAT
DAN DETEKSI DINI DI KELURAHAN BANDAR LOR KOTA KEDIRI**

Susanti Pratamaningtyas¹, Eny Sendra²

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang Kampus IV Kediri

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Early detection,

Gestational diabetes mellitus,

Community health cadres,

Healthy menu,

Training

ABSTRAK

Diabetes Melitus Gestasional (DMG) merupakan gangguan metabolik pada kehamilan yang prevalensinya terus meningkat dan berkontribusi terhadap tingginya risiko komplikasi pada ibu dan bayi. Permasalahan utama di masyarakat adalah belum optimalnya deteksi dini DMG serta rendahnya pemahaman kader dan ibu hamil mengenai pemilihan menu sehat selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam pencegahan DMG melalui edukasi pemilihan menu sehat dan pelatihan deteksi dini. Metode yang digunakan adalah edukasi terstruktur dengan desain one group pre-test post-test yang dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri, pada bulan Juni 2025. Jumlah peserta sebanyak 65 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu hamil. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan kategori baik dari 46,2% menjadi 92,3% setelah intervensi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan kader dan ibu hamil melalui edukasi partisipatif dan demonstratif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan terkait pencegahan DMG. Edukasi berkelanjutan dan dukungan fasilitas deteksi dini diperlukan untuk menjaga keberlanjutan program di tingkat komunitas.

ABSTRACT

Gestational Diabetes Mellitus (GDM) is a metabolic disorder during pregnancy with an increasing prevalence and significant risks for maternal and neonatal complications. The main problems at the community level include suboptimal early detection of GDM and limited knowledge of health cadres and pregnant women regarding healthy dietary practices during pregnancy. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of health cadres and pregnant women in preventing GDM through healthy menu selection education and early detection training. The program employed a one group pre-test post-test design and was conducted in Bandar Lor Village, Kediri City, in June 2025. A total of 65 participants, consisting of health cadres and pregnant women, were involved. Knowledge levels were assessed using questionnaires administered before and after the intervention. The results showed a substantial increase in participants with good knowledge levels, from 46.2% at pre-test to 92.3% at post-test. These findings indicate that participatory and

demonstrative educational approaches are effective in enhancing community health literacy related to GDM prevention. Continuous education and institutional support are essential to ensure program sustainability.

**Corresponding Author: santisamuel123.ss@gmail.com*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Gestasional (DMG) merupakan keadaan intoleransi glukosa yang pertama kali ditemukan pada saat kehamilan dan dapat mengakibatkan komplikasi serius bagi ibu dan bayi. Secara global, sekitar 21,1 juta atau 16,7% kelahiran hidup mengalami hiperglikemia dalam kehamilan, dan sebagian besar disebabkan oleh DMG (International Diabetes Federation [IDF], 2021). Di tingkat nasional, prevalensi DMG di Indonesia berada pada kisaran 1,9%–3,6%, dengan risiko yang meningkat pada ibu hamil dengan berat badan berlebih atau obesitas (Adli, 2021). Kondisi ini memerlukan perhatian serius karena DMG dapat meningkatkan risiko preeklamsia, persalinan sectio caesarea, serta kejadian diabetes tipe 2 di masa mendatang (Wati & Abdullah, 2024). Data lokal menunjukkan bahwa di Kota Kediri angka komplikasi diabetes pada ibu hamil mengalami peningkatan dari 1,57% pada tahun 2022 menjadi 1,80% pada tahun 2023 (World Health Organization [WHO], 2023). Di wilayah kerja Puskesmas Sukorame, permasalahan utama yang ditemukan adalah belum optimalnya pelaksanaan deteksi dini diabetes pada ibu hamil serta rendahnya pemahaman mengenai pola makan sehat selama kehamilan.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian di wilayah Kelurahan Bandar Lor menunjukkan bahwa sebagian besar kader kesehatan belum memahami secara optimal tanda risiko DMG serta prinsip dasar pemilihan menu sehat untuk ibu hamil. Sebanyak lebih dari separuh kader belum pernah mendapatkan pelatihan khusus terkait deteksi dini DMG dan edukasi nutrisi selama kehamilan. Kondisi ini memperkuat urgensi perlunya intervensi edukatif berbasis komunitas sebagai upaya preventif yang berkelanjutan.

Peran kader kesehatan di Kelurahan Bandar Lor belum dimanfaatkan secara maksimal dalam membantu tenaga kesehatan melakukan skrining awal menggunakan pemeriksaan HbA1c maupun dalam memberikan edukasi penyusunan menu diet yang tepat bagi ibu hamil. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan antara teori pencegahan penyakit dengan praktik di lapangan. Kesenjangan tersebut diperkuat oleh tingginya proporsi ibu hamil dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak ideal sebelum kehamilan, di mana sekitar 65–75% ibu dengan DMG terdeteksi mengalami kelebihan berat badan (Rosicky et al., 2022). Secara teoritis, pengelolaan nutrisi yang tepat dan deteksi dini melalui pemeriksaan HbA1c terbukti efektif dalam mengontrol kadar glukosa darah selama kehamilan, namun implementasinya di masyarakat masih terbatas karena keterampilan kader yang belum memadai (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia [PERKENI], 2021).

Oleh karena itu, pelatihan kader kesehatan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam melakukan pencegahan DMG melalui pemilihan menu sehat dan deteksi dini. Upaya ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan akses pelayanan kesehatan dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam pencegahan Diabetes Melitus Gestasional melalui pelatihan pemilihan menu sehat dan deteksi dini, sehingga kader mampu berperan aktif sebagai penggerak kesehatan di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Jenis dan Desain Penelitian

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi dampak intervensi edukatif terhadap peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sukorame, Kota Kediri. Rangkaian kegiatan meliputi persiapan, koordinasi,

hingga pelaksanaan intervensi dan evaluasi yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2025. Lokasi ini dipilih berdasarkan data peningkatan kasus komplikasi diabetes pada ibu hamil di wilayah tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kader kesehatan dan ibu hamil yang berada di wilayah Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri. Populasi ini dipilih karena merupakan kelompok sasaran utama dalam upaya preventif penyakit tidak menular di tingkat komunitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 orang responden, yang terdiri dari unsur kader kesehatan dan ibu hamil. Seluruh sampel yang terpilih adalah mereka yang hadir dan mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan dari awal hingga akhir serta mengisi instrumen evaluasi yang disediakan secara lengkap.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi kader kesehatan aktif di wilayah kerja Puskesmas Sukorame dan ibu hamil yang bersedia berpartisipasi serta kooperatif selama proses edukasi dan pemeriksaan deteksi dini berlangsung.

Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan instrumen berupa kuesioner kepada peserta. Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahap editing, coding, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat distribusi frekuensi dan persentase untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Variabel

Variabel independen dalam kegiatan ini adalah pelatihan pencegahan DMG yang meliputi edukasi menu sehat dan deteksi dini, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat pengetahuan peserta. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pernyataan. Variabel pengetahuan dikategorikan berdasarkan cut off point sebagai berikut: kategori "Baik" jika skor jawaban benar mencapai 76-100% dan kategori "Kurang" jika skor <56%.

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media edukasi berupa booklet "Diabetes Mellitus" dan materi presentasi (PPT). Untuk simulasi deteksi dini, alat yang digunakan adalah instrumen pemeriksaan HbA1c digital beserta lancet steril, kapas alkohol, dan strip pemeriksaan. Bahan demonstrasi menu sehat meliputi bahan pangan lokal yang disusun berdasarkan standar gizi seimbang untuk ibu hamil guna memberikan visualisasi nyata kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari kader kesehatan dan ibu hamil di wilayah Kelurahan Bandar Lor yang memiliki antusiasme tinggi dalam upaya pencegahan diabetes. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan penilaian awal pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai Diabetes Melitus Gestasional (DMG), teknik deteksi dini menggunakan HbA1c, serta prinsip penyusunan menu sehat. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa masih banyak responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang, yang menandakan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai manajemen risiko diabetes pada kehamilan. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media booklet, demonstrasi menu sehat, dan pelatihan teknis deteksi dini, dilakukan penilaian akhir post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, di mana hampir seluruh peserta mengalami peningkatan skor dan berhasil masuk ke dalam kategori baik. Keberhasilan ini didorong oleh metode pelatihan yang bersifat partisipatif dan aplikatif bagi para kader. Perbandingan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi disajikan secara terperinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	30	46,2	60	92,3
Kurang	35	53,8	5	7,7
Total	65	100%	65	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat peningkatan pengetahuan kategori baik yang sangat drastis, yaitu sebesar 46,1% (dari 46,2% menjadi 92,3%). Sebaliknya, responden dengan kategori pengetahuan kurang menurun secara signifikan dari 53,8% menjadi hanya 7,7% setelah intervensi. Berdasarkan observasi selama kegiatan, kendala yang dihadapi peserta tersebut antara lain keterbatasan tingkat pendidikan formal, kurangnya pengalaman mengikuti kegiatan edukasi kesehatan sebelumnya, serta keterbatasan konsentrasi selama sesi pelatihan berlangsung. Faktor-faktor ini menjadi pertimbangan penting dalam perencanaan kegiatan lanjutan agar metode penyampaian dapat lebih disesuaikan dengan karakteristik peserta. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui demonstrasi pemilihan menu sehat dan praktik deteksi dini sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman kader. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi kader dalam melakukan pendampingan kepada ibu hamil di masyarakat guna menekan risiko komplikasi diabetes.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang signifikan dari kategori kurang (53,8%) menjadi kategori baik (92,3%) setelah diberikan intervensi pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang bersifat partisipatif dan aplikatif efektif dalam meningkatkan pemahaman kader dan ibu hamil mengenai Diabetes Melitus Gestasional. Secara teoritis, DMG merupakan gangguan metabolik yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama kehamilan yang berdampak pada sensitivitas insulin, sehingga edukasi yang tepat menjadi kunci dalam pencegahan komplikasi (Alejandro et al., 2020).

Peningkatan literasi kesehatan yang terjadi pada peserta kegiatan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemahaman yang baik mengenai faktor risiko DMG dapat mendorong ibu hamil untuk melakukan tindakan preventif secara mandiri (Haiti et al., 2022; Wati & Abdullah, 2024). Penggunaan media booklet serta demonstrasi pemilihan menu sehat dalam kegiatan ini membantu menyederhanakan informasi yang bersifat kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan aplikatif.

Hasil kegiatan ini konsisten dengan pedoman klinis yang menyebutkan bahwa manajemen gaya hidup, khususnya pengaturan pola makan bergizi seimbang, merupakan pilar utama dalam pengendalian kadar gula darah selama kehamilan (PERKENI, 2021). Mayoritas penderita DMG diketahui memiliki riwayat kelebihan berat badan sebelum kehamilan, sehingga intervensi nutrisi menjadi langkah nonfarmakologis yang paling efektif dalam pencegahan komplikasi kehamilan (Rosicky et al., 2022).

Selain itu, pelatihan deteksi dini melalui pemeriksaan HbA1c meningkatkan pemahaman kader mengenai pentingnya pemantauan kadar glukosa darah jangka panjang dibandingkan pemeriksaan gula darah sewaktu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menekankan perlunya skrining ketat pada ibu hamil berisiko tinggi untuk mencegah komplikasi seperti preeklamsia dan persalinan prematur (Ke et al., 2023; Yunus et al., 2021).

Pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan ini menjadi langkah strategis dalam menghadapi peningkatan tren komplikasi diabetes pada ibu hamil di Kota Kediri. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, kader diharapkan mampu memberikan edukasi nutrisi berbasis kearifan lokal namun tetap sesuai dengan standar gizi klinis. Upaya ini sejalan dengan rekomendasi global untuk menekan angka hiperglikemia dalam kehamilan yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara (IDF, 2021).

Keterbatasan dalam kegiatan ini antara lain durasi pelatihan yang relatif singkat serta cakupan peserta yang masih terbatas pada satu wilayah kelurahan. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih

berfokus pada aspek pengetahuan dan belum menilai perubahan perilaku jangka panjang. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki potensi keberlanjutan melalui integrasi program pelatihan kader dengan kegiatan rutin Puskesmas, serta pendampingan berkelanjutan dalam implementasi edukasi menu sehat dan deteksi dini di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan mengenai pencegahan Diabetes Melitus Gestasional (DMG) melalui pemilihan menu sehat dan deteksi dini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas intelektual kader kesehatan dan ibu hamil di Kelurahan Bandar Lor. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan signifikan pada persentase responden berkategori pengetahuan baik, dari 46,2% menjadi 92,3%, serta penurunan drastis responden dalam kategori pengetahuan kurang yang menyisakan 5 orang (7,7%) setelah intervensi. Pemberdayaan kader melalui demonstrasi menu sehat dan pemeriksaan HbA1c memberikan dampak positif terhadap kesiapan kader sebagai pendamping kesehatan di tingkat komunitas. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya metode pelatihan yang bersifat aplikatif untuk menjembatani kesenjangan informasi kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak Puskesmas Sukorame dan pemerintah daerah setempat untuk melakukan pendampingan berkelanjutan serta menyediakan fasilitas pendukung deteksi dini secara rutin guna menekan tren peningkatan komplikasi diabetes pada ibu hamil di Kota Kediri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Sukorame dan Pemerintah Kelurahan Bandar Lor atas izin dan fasilitasi lokasi kegiatan. Penulis juga mengapresiasi seluruh kader kesehatan dan ibu hamil di Kelurahan Bandar Lor yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden dalam kegiatan pelatihan ini. Dukungan dari berbagai pihak tersebut sangat berarti dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan risiko diabetes pada kehamilan di Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2021). Diabetes melitus gestasional: Diagnosis dan faktor risiko. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1545–1551.
- Alejandro, E. U., Mamerto, T. P., Chung, G., Villavieja, A., Gaus, N. L., Morgan, E., & Powe, C. E. (2020). Gestational diabetes mellitus: A harbinger of the vicious cycle of diabetes. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(14), 1–18. <https://idf.org/about-diabetes/gestational-diabetes/>
- Haiti, M., et al. (2022). Usaha preventif DM gestasional dan anxiestas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 153–166.
- International Diabetes Federation. (2021). Gestational diabetes. <https://idf.org/about-diabetes/gestational-diabetes/>
- Ke, J., et al. (2023). Associations of maternal pre-pregnancy BMI and gestational weight gain with the risks of adverse pregnancy outcomes in Chinese women with gestational diabetes mellitus. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 1–11.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). Guidelines for the diagnosis and management of hyperglycemia in pregnancy. PERKENI.
- Pratamaningtyas, S. (2019). Hubungan kenaikan berat badan selama hamil dengan kejadian preeklamsia di RSUD Gambiran Kota Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*.
- Rosicky, I., et al. (2022). Impact of prepregnancy overweight and obesity on treatment modality and pregnancy outcome in women with gestational diabetes mellitus. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1–7.

- Wahyuni, S., et al. (2022). Hubungan jarak kehamilan dan indeks massa tubuh dengan kejadian preeklamsia. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4.
- Wati, R., & Abdullah, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian diabetes melitus gestasional. 8, 2802–2807.
- World Health Organization. (2023). Public health milestones throughout the year. <https://www.who.int/indonesia/news/events/hari-kesehatan-sedunia-2023>
- Yunus, E. M., Delilah, S., & Santi, M. (2021). Hubungan faktor risiko pada ibu hamil trimester III dengan kadar gula darah. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 23–27.



SKRINING KESEHATAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DAN EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DI DESA GAYAMAN

Titiek Idayanti¹, Yufi Aris Lestari², Widya Anggraeni³, Henny Vidya Efendi⁴, Dian Fitra Arismawati⁵

¹ Akademi Keperawatan Dian Husada
^{2,3,4,5} STIKes Dian Husada

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

*Non-communicable diseases,
Health screening,
Health education,
Healthy lifestyle*

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat dan sering tidak terdeteksi sejak dini karena kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin. Faktor risiko PTM sangat berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan stres. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk melakukan skrining kesehatan PTM serta memberikan edukasi gaya hidup sehat sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan PTM pada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada 45 orang peserta dengan metode pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, serta pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Selain itu, dilakukan edukasi kesehatan dan konseling singkat berdasarkan hasil skrining. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki faktor risiko PTM, ditandai dengan tingginya proporsi prahipertensi dan hipertensi, kelebihan berat badan, kadar kolesterol borderline hingga tinggi, peningkatan kadar asam urat, serta kondisi pra-diabetes dan diabetes. Kegiatan ini memberikan manfaat langsung bagi masyarakat dalam mengenali status kesehatannya serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Disimpulkan bahwa skrining kesehatan yang disertai edukasi gaya hidup sehat merupakan strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif untuk menekan risiko PTM di masyarakat.

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs) are a major health problem whose prevalence continues to rise in the community and are often not detected early due to a lack of routine health check-ups. The risk factors for NCDs are closely related to unhealthy lifestyles, such as an unbalanced diet, lack of physical activity, and stress. This Community Service activity aims to conduct NCD health screenings and provide education on healthy lifestyles as an effort for early detection and prevention of NCDs in the community. The activity was carried out with 45 participants using health examination methods including blood pressure measurement, weight measurement, as well as blood sugar, cholesterol, and uric acid tests. In addition, health education and brief counseling were provided based on the screening results. The results of the activities showed that most participants had non-communicable disease risk factors, indicated by a high proportion of

prehypertension and hypertension, overweight, borderline to high cholesterol levels, increased uric acid levels, as well as pre-diabetic and diabetic conditions. These activities provide direct benefits to the community in recognizing their health status and increasing knowledge and awareness about the importance of adopting a healthy lifestyle. It can be concluded that health screening accompanied by healthy lifestyle education is an effective strategy in promotive and preventive efforts to reduce the risk of non-communicable diseases in the community.

**Corresponding Author: ti2k.nurul@gmail.com*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, kolesterol tinggi, dan asam urat menjadi tantangan kesehatan utama di Indonesia saat ini. Secara global PTM bertanggung jawab atas sebagian besar kematian dan beban penyakit, dan tren ini juga terlihat di Indonesia di mana prevalensi PTM kian meningkat dari tahun ke tahun. Hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit jantung masih mendominasi penyebab morbiditas dan mortalitas masyarakat, serta menjadi salah satu faktor risiko utama komplikasi penyakit berat lainnya(1).

Data survei kesehatan nasional terbaru menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi PTM, misalnya hipertensi sekitar 30–34 % dan diabetes sekitar 10 – 11 % pada populasi dewasa. Banyak individu yang tidak menyadari kondisi kesehatannya karena tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin hingga penyakit menjadi lebih parah atau menimbulkan komplikasi serius. Faktor risiko PTM sangat berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta tingkat stress yang tinggi. Pola hidup modern yang serba praktis dan konsumtif ini mempercepat munculnya risiko PTM bahkan pada kelompok usia produktif dan tidak hanya terbatas pada lansia.

Deteksi dini melalui skrining kesehatan merupakan strategi penting untuk mengidentifikasi faktor risiko atau kondisi PTM sejak awal, sehingga langkah pencegahan dan pengendalian dapat segera dilakukan sebelum berkembang menjadi penyakit kronis yang serius. Pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, serta penimbangan berat badan dapat memberikan gambaran status kesehatan individu untuk menentukan risiko PTM(2).

Namun pada kenyataannya, kesadaran masyarakat tentang pentingnya skrining kesehatan masih rendah. Banyak masyarakat yang mengabaikan pemeriksaan berkala atau tidak memahami hubungan antara hasil pemeriksaan dengan gaya hidup sehari-hari. Hal ini berdampak pada rendahnya deteksi dini PTM dan tingginya beban biaya pengobatan ketika penyakit sudah lanjut. Oleh karena itu, intervensi skrining kesehatan yang dipadukan dengan edukasi gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan literasi kesehatan, mendorong perubahan perilaku hidup menuju pola hidup sehat, serta menurunkan prevalensi dan beban penyakit tidak menular di masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam merespon perkembangan risiko kesehatan di era modern saat ini.

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dan peningkatan pengetahuan serta kesadaran masyarakat tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Sedangkan tujuan khususnya kegiatan PKM ini (1) Mengidentifikasi status kesehatan masyarakat melalui kegiatan skrining kesehatan, meliputi : pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, pemeriksaan kadar gula darah, pemeriksaan kadar kolesterol, pemeriksaan kadar asam urat, (2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Tidak Menular, faktor risiko, dan dampak jangka panjangnya, (3) Memberikan edukasi kesehatan mengenai gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stress, (4) Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya pencegahan PTM. (5) Mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat dan preventif terhadap PTM.

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari individu ke individu dan berkembang dalam jangka waktu lama. PTM utama meliputi hipertensi, diabetes mellitus,

penyakit jantung, stroke, dislipidemia, dan gout (asam urat) (3). PTM menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, termasuk di Indonesia. Peningkatan prevalensi PTM berkaitan erat dengan perubahan pola hidup masyarakat, urbanisasi, dan transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. PTM sering disebut sebagai silent disease karena pada tahap awal umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas. Akibatnya, banyak penderita tidak menyadari kondisi kesehatannya hingga terjadi komplikasi serius. Oleh karena itu, upaya deteksi dini melalui skrining kesehatan menjadi langkah strategis dalam pengendalian PTM (4).

Faktor risiko PTM dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi berkaitan langsung dengan perilaku dan gaya hidup masyarakat. Faktor risiko utama PTM yang dapat dimodifikasi antara lain pola makan tidak sehat (tinggi gula, garam, dan lemak), kurang aktivitas fisik, obesitas, stres berkepanjangan, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Pola hidup modern yang minim aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan cepat saji berkontribusi besar terhadap meningkatnya kasus PTM, bahkan pada usia produktif (5).

Skrining kesehatan merupakan proses pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk mendeteksi dini faktor risiko atau penyakit sebelum muncul gejala klinis. Skrining PTM bertujuan untuk menemukan kondisi kesehatan yang berpotensi berkembang menjadi penyakit kronis sehingga intervensi dapat dilakukan lebih awal. Jenis skrining yang umum dilakukan di masyarakat meliputi :

- a. Pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi hipertensi
- b. Penimbangan berat badan dan perhitungan indeks massa tubuh (IMT)
- c. Pemeriksaan kadar gula darah untuk deteksi diabetes mellitus
- d. Pemeriksaan kadar kolesterol untuk menilai risiko penyakit kardiovaskular
- e. Pemeriksaan kadar asam urat untuk mendeteksi risiko gout

(6)

Skrining kesehatan yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam menurunkan risiko komplikasi PTM serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya.

Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi dan pembelajaran kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Edukasi gaya hidup sehat menjadi komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian PTM karena sebagian besar faktor risikonya berkaitan langsung dengan perilaku individu. Materi edukasi gaya hidup sehat meliputi:

- a. Penerapan pola makan gizi seimbang
- b. Pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak
- c. Aktivitas fisik teratur minimal 30 menit per hari
- d. Manajemen stres dan istirahat yang cukup
- e. Kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan rutin

Edukasi yang disampaikan dengan metode komunikasi yang sederhana dan interaktif lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat dibandingkan penyampaian informasi satu arah (7).

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan skrining kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat, perguruan tinggi dapat berkontribusi langsung dalam upaya promotif dan preventif PTM. Kegiatan pengabdian yang terintegrasi antara pemeriksaan kesehatan dan edukasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, kesadaran akan risiko PTM, serta mendorong perilaku hidup sehat. Selain itu, hasil skrining dapat menjadi dasar rujukan dan tindak lanjut pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan setempat.

METODE PELAKSANAAN

A. Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan **promotif dan preventif**, dengan mengintegrasikan **skrining kesehatan PTM** dan **edukasi gaya hidup sehat**. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan perangkat desa/kelurahan atau tokoh masyarakat.
- b. Penentuan lokasi dan waktu kegiatan.
- c. Penyusunan materi edukasi kesehatan.
- d. Persiapan alat dan bahan pemeriksaan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pendaftaran peserta dan pencatatan identitas dasar.
- b. Pelaksanaan skrining kesehatan (tensi darah, berat badan, gula darah, kolesterol, asam urat).
- c. Penyampaian hasil pemeriksaan kepada peserta.
- d. Pelaksanaan edukasi gaya hidup sehat secara langsung dan interaktif.
- e. Konseling singkat berdasarkan hasil skrining.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a. Evaluasi pemahaman peserta melalui diskusi dan tanya jawab.
- b. Penyusunan laporan hasil kegiatan.
- c. Pemberian rekomendasi tindak lanjut ke fasilitas kesehatan setempat.

B. Cara Memilih Responden / Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah **masyarakat umum usia dewasa** yang berpotensi memiliki faktor risiko Penyakit Tidak Menular.

1. Kriteria Sasaran

- a. Usia ≥ 18 tahun
- b. Berdomisili di wilayah lokasi kegiatan
- c. Bersedia mengikuti pemeriksaan kesehatan dan edukasi
- d. Tidak dalam kondisi gawat darurat saat pemeriksaan

2. Teknik Pemilihan Sasaran

Teknik pemilihan responden menggunakan **purposive sampling**, yaitu pemilihan peserta berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan kegiatan. Metode ini dipilih karena kegiatan bersifat pelayanan dan edukatif, serta menyesuaikan dengan ketersediaan dan partisipasi masyarakat di lokasi kegiatan.

C. Bahan dan Alat Yang Digunakan

1. Alat Pemeriksaan Kesehatan

- a. Tensimeter digital/manual
- b. Stetoskop (jika menggunakan tensimeter manual)
- c. Timbangan berat badan
- d. Alat ukur tinggi badan
- e. Alat cek gula darah (glukometer)
- f. Alat cek kolesterol
- g. Alat cek asam urat
- h. Lancet dan strip pemeriksaan
- i. Alkohol swab dan kapas
- j. Sarung tangan medis

2. Bahan Edukasi

- a. Leaflet edukasi PTM dan gaya hidup sehat
- b. Poster atau banner edukasi
- c. Lembar hasil pemeriksaan peserta
- d. Alat tulis dan formulir pencatatan data

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam kegiatan ini meliputi **data kuantitatif dan kualitatif**, dengan teknik sebagai berikut:

1. **Pengukuran Langsung**
 - a. Tekanan darah
 - b. Berat badan
 - c. Kadar gula darah
 - d. Kadar kolesterol
 - e. Kadar asam urat
2. **Pencatatan Administratif**
 - a. Identitas dasar peserta (usia, jenis kelamin)
 - b. Riwayat singkat kesehatan (jika ada)
3. **Observasi dan Diskusi**
 - a. Keaktifan peserta selama edukasi
 - b. Respons dan pemahaman peserta terhadap materi

E. Teknik Analisa Data

1. Analisis Data Kuantitatif

Data hasil skrining dianalisis secara **deskriptif**, meliputi:

- a. Rata-rata
- b. Persentase
- c. Distribusi kategori (normal, tinggi, atau berisiko)

Hasil disajikan dalam bentuk tabel atau grafik sederhana.

2. Analisis Data Kualitatif

Data hasil observasi dan diskusi dianalisis secara **naratif** untuk menggambarkan peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta.

3. Interpretasi Hasil

- a. Mengaitkan hasil skrining dengan faktor risiko PTM.
- b. Menyusun rekomendasi edukasi dan tindak lanjut kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Table 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No.	Kategori Tekanan Darah	Jumlah	Prosentase (%)
1	Normal (<120/80 mmHg)	15	33,3
2	Prahipertensi (120–139/80–89 mmHg)	18	40,0
3	Hipertensi (\geq 140/90 mmHg)	12	26,7
	Total	45	100

B. Hasil Penimbangan Berat Badan

Table 2. Hasil Penimbangan Berat Badan

No.	Kategori IMT	Jumlah	Prosentase (%)
1	Normal (18,5–24,9 kg/m ²)	19	42,2
2	Overweight (25,0–29,9 kg/m ²)	16	35,6
3	Obesitas (\geq 30 kg/m ²)	10	22,2
	Total	45	100

C. Hasil Pemeriksaan Kolesterol Total

Table 3. Hasil Pemeriksaan Kolesterol Total

No.	Kategori Kolesterol	Jumlah	Prosentase (%)
1	Normal (<200 mg/dL)	17	37,8
2	Borderline (200–239 mg/dL)	15	33,3
3	Tinggi (\geq 240 mg/dL)	13	28,9
	Total	45	100

D. Hasil Pemeriksaan Asam Urat

Table 4. Hasil Pemeriksaan Asam Urat

No.	Kategori Asam Urat	Jumlah	Prosentase (%)
1	Normal	26	57,8
2	Tinggi	19	42,2
	Total	45	100

Kriteria normal:

Laki-laki \leq 7 mg/dL, Perempuan \leq 6 mg/dL

E. Hasil Pemeriksaan Gula Darah

Table 5. Hasil Pemeriksaan Gula Darah

No.	Kategori Gula Darah	Jumlah	Prosentase (%)
1	Normal (<140 mg/dL)	20	44,4
2	Pra-diabetes (140–199 mg/dL)	15	33,3
3	Diabetes (\geq 200 mg/dL)	10	22,2
	Total	45	100

F. Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang melibatkan 45 orang peserta menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) yang cukup tinggi. Temuan ini menguatkan bahwa PTM masih menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat dan sering kali tidak disadari karena minimnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, hanya 33,3% peserta berada pada kategori normal, sementara 40,0% berada pada kategori prahipertensi dan 26,7% telah mengalami hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta memiliki tekanan darah di atas normal. Prahipertensi merupakan fase awal yang sering tidak bergejala namun berpotensi berkembang menjadi hipertensi jika tidak dilakukan perubahan gaya hidup. Temuan ini sejalan dengan tren nasional yang menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada usia dewasa akibat pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan stres.

Hasil penimbangan berat badan menunjukkan bahwa 57,8% peserta berada pada kategori overweight dan obesitas, sedangkan hanya 42,2% yang memiliki IMT normal. Kondisi kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama PTM seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskular. Tingginya proporsi overweight dan obesitas pada peserta mengindikasikan perlunya edukasi intensif mengenai pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan PTM.

Pemeriksaan kolesterol menunjukkan bahwa 62,2% peserta memiliki kadar kolesterol borderline hingga tinggi. Kondisi ini menandakan tingginya risiko terjadinya aterosklerosis dan penyakit jantung koroner pada masyarakat. Pola konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah serat diduga menjadi faktor utama peningkatan kadar kolesterol. Hasil ini memperkuat

urgensi edukasi tentang pengaturan pola makan rendah lemak dan pentingnya pemeriksaan kolesterol secara berkala.

Sebanyak 42,2% peserta memiliki kadar asam urat di atas normal. Peningkatan kadar asam urat sering berkaitan dengan konsumsi makanan tinggi purin, kurangnya asupan cairan, dan gaya hidup sedentari. Meskipun asam urat tidak selalu menimbulkan keluhan pada tahap awal, kondisi ini berpotensi menyebabkan gangguan sendi dan komplikasi lain jika tidak dikendalikan. Edukasi mengenai pengaturan diet dan hidrasi menjadi langkah penting dalam pencegahan hiperurisemia.

Hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan bahwa 55,5% peserta berada pada kategori pra-diabetes dan diabetes, dengan 22,2% telah masuk kategori diabetes. Temuan ini menunjukkan adanya risiko serius terhadap peningkatan kasus diabetes mellitus di masyarakat. Kondisi pra-diabetes merupakan tahap yang masih dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup, sehingga skrining dan edukasi menjadi sangat penting untuk mencegah progresivitas penyakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui skrining kesehatan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan edukasi gaya hidup sehat yang melibatkan 45 orang peserta menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki faktor risiko PTM, terutama prahipertensi dan hipertensi, kelebihan berat badan, kadar kolesterol borderline hingga tinggi, peningkatan kadar asam urat, serta kondisi pra-diabetes dan diabetes. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih banyak masyarakat yang belum menyadari kondisi kesehatannya karena kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin.
2. Pelaksanaan skrining kesehatan terbukti efektif sebagai upaya deteksi dini terhadap risiko PTM, sementara edukasi gaya hidup sehat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan ini memberikan manfaat langsung bagi masyarakat dalam mengenali status kesehatannya serta menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM di tingkat komunitas.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten untuk mencegah dan mengendalikan Penyakit Tidak Menular.

2. Bagi Peserta dengan Hasil Tidak Normal

Peserta dengan hasil pemeriksaan di luar batas normal disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan dan konsultasi ke fasilitas kesehatan terdekat guna mendapatkan penanganan yang tepat.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader

Tenaga kesehatan dan kader masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pendampingan dan edukasi berkelanjutan terkait pencegahan PTM serta mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan skrining rutin.

4. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kepentingan

Pemerintah setempat disarankan untuk memperkuat program promotif dan preventif, seperti Posbindu PTM, guna menurunkan prevalensi PTM di masyarakat.

5. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk melibatkan cakupan peserta yang lebih luas, melakukan pemantauan jangka panjang, serta menilai perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat setelah intervensi edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul “Skrining Kesehatan Penyakit Tidak Menular dan Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Masyarakat”. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan institusi yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, perangkat desa/kelurahan dan tokoh masyarakat yang telah membantu koordinasi di lapangan, serta tenaga kesehatan dan mahasiswa yang terlibat aktif dalam pelaksanaan skrining kesehatan dan edukasi kesehatan.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi dengan antusias sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesadaran dan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suharsono S, Suyanta S, Sugiyarto A, Yulistanti Y, Handayani L. UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PENYULUHAN DAN DETEKSI DINI. *BESIRU J Pengabdian Masy.* 2025;2(6):530–41.
2. Sudayasa IP, Azis AAK, Julianti Y. Skrining Kadar Gula Darah dan Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Poasia, Kota Kendari. *J Pengabdian Meambo.* 2024;3(2):74–9.
3. Simbolon D, Suryani D. Deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular (PTM). Deepublish; 2020.
4. Firdaus MAR. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI SKRINING MENTARI SEHAT NUSANTARA PADA PASIEN DI PUSKESMAS SEKARAN. Muhammad Aziz Ridhwan Firdous; 2025.
5. Mus R, Asmin E, Abbas M, Astuty E, Tamalsir D, Esmeraldine G, et al. Profil Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Negeri Mahia, Ambon. *Arch J Pengabdian Kpd Masy.* 2024;4(1):130–7.
6. Azhar B, Puteri VD, Saputra Y, Putri OOH, Dzuwelda M. Edukasi dan skrining (EKSIS) penyakit tidak menular: Pemeriksaan hipertensi, gula darah, kolesterol, asam urat di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru. *J Pengabdian Meambo.* 2025;4(2):308–14.
7. Mustikawati IS, Puspitaloka E, Abna IM, Asmirajanti M, Muniroh M. Peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai perilaku hidup bersih dan sehat melalui upaya promosi kesehatan di sekolah. *J Abdimas.* 2021;7(3):228.



**EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI KOMPLEMENTER BERBASIS
AUDIO VISUAL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL YANG
MENGALAMI ANEMIA**

Heni Frilasari^{1*}, Nur Aisyah Faridatul², Widya Eka Ayu³.
^{1,2,3} Universitas Bina Sehat PPNI

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Audio Visual

Health Education

Knowlegde

ABSTRAK

Seorang wanita mengalami kehamilan sering mengalami anemia dapat berdampak negatif bagi janin yang sedang berkembang. Hal ini bila tidak diimbangi dengan pengetahuan ibu yang baik tentang penanganan yang tepat, akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual sebelum dan sesudah terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil yang mengalami anemia. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi sebanyak 36 orang ibu hamil dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh sampel 30 orang ibu hamil. Variabel independent dalam penelitian ini pendidikan kesehatan melalui media audio visual dan variabel dependent pengetahuan ibu hamil. Data di ambil menggunakan kuesioner pengetahuan. Pengolahan data dengan uji statistik uji Wilcoxon. Hasil penelitian pretest tingkat pengetahuan kurang 16 orang (53,3%) dan posttest tingkat pengetahuan baik 18 orang (60%). Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang tentang terapi komplementer dengan nilai (p) 0,000 (p<0,05). Pemberian pendidikan kesehatan melalui media audio visual merupakan upaya preventif dan persuasif dalam mengurangi resiko efek samping obat medis selama kehamilan pada ibu hamil yang mengalami anemia

ABSTRACT

A woman who experiences anemia during pregnancy often has a negative impact on the developing fetus. Excessive nausea and vomiting can negatively impact the developing fetus. If not balanced with proper maternal knowledge of proper management, this can effect the health of both mother and fetus. The purpose of this study was to determine the effect of health education through audiovisual media before and after on increasing knowledge in pregnant women experiencing nausea and vomiting. The study design used was a quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest approach. The population was 36 pregnant women. Using purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria, a sample of 30 pregnant women was obtained. The independent variable in this study was health education through audiovisual media, and the dependent variable was the knowledge of pregnant women. Data were collected using a knowledge questionnaire. Data processing used the Wilcoxon

statistical test. The results of the pretest showed that 16 people (53.3%) had poor knowledge and 18 people (60%) had good knowledge in the posttest. There was an effect of health education through audiovisual media on increasing knowledge of complementary therapies among pregnant women with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Providing health education through audiovisual media is a preventive and persuasive effort to reduce the risk of side effects from medical drugs during pregnancy in pregnant women who experience anemia.

**Corresponding Author: henifрила@gmail.com*

PENDAHULUAN

Seorang wanita mengalami kehamilan sering mengalami mual dan muntah (Emesis Gravidarum), mual dan muntah berlebihan dapat berdampak negatif bagi janin yang sedang berkembang. Hal ini sejalan dengan penelitian Koerniawati dkk, hubungan pengetahuan tentang anemia dengan asupan gizi, bila tidak diimbangi dengan pengetahuan ibu yang baik tentang penanganan yang tepat, akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin(1). Pengetahuan dapat mendorong perilaku kesehatan. Satu faktor dari beberapa faktor yang ikut berperan jika ada komplikasi selama kehamilan adalah tingkat pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer. Wanita hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang terapi non farmakologi dapat membantu mengetahui dan memahami dampak dari efek samping pengobatan medis. Setelah itu, wanita hamil dapat menerapkan kebiasaan yang tepat untuk melindungi diri mereka dari berbagai akibat efek samping obat medis(2).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan pada tahun 2019 bahwa angka prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 36–37%. Namun, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9% masih sangat tinggi, 48,3% di perdesaan dan 49,5% di kota-kota(3). Di sisi lain, prevalensi anemia di Jawa Timur sebesar 5,8%.(4) Jumlah ibu hamil yang menderita anemia di Kabupaten Mojokerto pada tahun 2025 sebanyak 1.808 (Dinkes Mojokerto.. Trend ini menunjukkan bahwa anemia sangat umum di Indonesia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan bagi penduduknya, dengan angka kejadian lebih dari 40% (5). Hal ini menjadi salah satu penyebab peningkatan AKI dan AKB di Indonesia, dengan AKI meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023(6). Survei awal yang dilakukan di wilayah puskesmas puri dengan dilakukan wawancara kepada ibu hamil dengan jumlah 10 orang, didapatkan 6 diantaranya anemia sedangkan 4 orang lainnya tidak mengalami anemia dan tidak mual muntah. Untuk tingkat pengetahuan, 4 orang yang tidak mengalami anemia 2 di antaranya mengerti tentang penanganan mual muntah dan mampu menjelaskan pengobatan non farmakologi, sedangkan 2 ibu hamil lainnya tidak mengerti tentang penanganan non farmakologi. Lalu 6 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah juga tidak mengerti tentang pengobatan herbal dan non medis.

Kekurangan zat besi, yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia selama kehamilan(7). Selain kekurangan zat besi, penyebab lain anemia pada ibu hamil termasuk faktor dasar (pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, dan budaya), faktor tidak langsung (kunjungan ANC, paritas, usia, dukungan suami, usia kehamilan), faktor langsung (penyakit infeksi, penggunaan tablet Fe, perdarahan) (8). Anemia dapat menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, pertumbuhan dan perkembangan janin, kecenderungan terinfeksi, risiko dekompensasi kardis, ketuban pecah dini, dan pendarahan prenatal. Anemia saat persalinan berhubungan langsung dengan trauma pasca melahirkan, perdarahan saat persalinan, perdarahan pasca melahirkan, dan kecenderungan infeksi serta anemia dapat menyebabkan kurangnya kekuatan mengejan. Akibat anemia pada janin keguguran, lahir mati, berat badan lahir rendah (BBLR), anemia, dan lahir mati adalah beberapa akibat anemia pada bayi (9).

Sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui tentang anemia selama kehamilan karena pengetahuan ini dapat membantu mereka menjaga pola makan yang sehat dan mencegah anemia selama kehamilan. Selain itu, penting bagi ibu hamil untuk mempertahankan nutrisi yang cukup, karena kebutuhan zat besi meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (10). Untuk meningkatkan pengetahuan, yaitu dapat memberi 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 (11). Jadi, perlu ada upaya untuk memberi tahu ibu hamil tentang anemia melalui pendidikan kesehatan. Proses mengubah sikap, perilaku, dan pengetahuan manusia untuk mencapai tujuan kesehatan. Dimana diartikan sebagai proses yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia sehingga dapat digunakan untuk mencegah dan mengobati anemia pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini, menggunakan rancangan quasi eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest dengan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Puri. Dalam penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil sebanyak 36 orang pada bulan Juli 2025. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan menetapkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi sehingga mendapatkan sampel sebanyak 30 orang ibu hamil. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan melalui media audio visual, variabel dependent dalam pengetahuan ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan editing, coding, scoring, entry data, tabulating, dengan uji statistik normalitas uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1. Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
18 – 22 Tahun	13	43,3
23 – 35 Tahun	17	56,7
Pendidikan		
SD	1	3,3
SMP	6	20
SMA	14	46,7
Perguruan Tinggi	9	30
Pekerjaan		
Bekerja	9	30
Tidak Bekerja	21	70
Paritas		
Primigravida	17	56,7
Multigravida	13	43,3
PendapatanPerbulan		
<Rp.1.000.000	19	53,3
>Rp.1.000.000	17	46,7

Sumberdata : Primer, 2025.

Tabel 1.1 menunjukkan usia responden lebih banyak pada kategori 23 – 35 tahun yaitu 17 orang (56,7%). Tingkat pendidikan responden hampir setengah di tingkat pendidikan SMA adalah 14 orang (46,7%). Karakteristik pekerjaan responden sebagian besar responden tidak bekerja 21 orang (70%). Karakteristik paritas responden lebih banyak responden ada pada kategori primigravida yaitu 17 orang (56,7%). Karakteristik pendapatan perbulan responden lebih banyak > Rp. 1.000.000 yaitu 19 orang (53,3%).

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Tentang Penanganan Anemia Dengan Terapi Komplementer

No	Tingkat Pengetahuan	Pretest N	%
1	Baik	4	20
2	Cukup	10	33,3
3	Kurang	16	46,7
	Total	30	100

Sumberdata : Primer, 2025.

Tabel 1.2 di atas dari 30 responden di peroleh hasil penelitian sebelum (pretest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer hampir setengah responden yaitu sebanyak 16 orang (46,7%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 1.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Tentang Penanganan Anemia dengan Terapi Komplementer

No	Tingkat Pengetahuan	Posttest N	%
1	Baik	18	50
2	Cukup	10	40
3	Kurang	2	10
	Total	30	100

Sumberdata : Primer, 2025.

Tabel 1.3 di atas dari 30 responden di peroleh hasil penelitian sesudah (posttest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang anemia sebagian responden sebanyak 18 orang (50%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Tabel 1.4. Uji Normalitas Pengetahuan Ibu Hamil Pretest dan Posttest Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Tentang Penanganan Anemia dengan Terapi Komplementer

	Shapiro-Statistic	Wilk Df	Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan
Pretest	0,932	30	0,057	Tidak Normal
Posttest	0,950	30	0,173	Normal

Sumberdata : Primer, 2025

Dari tabel 1.4 di atas maka diketahui hasil dari uji normalitas pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebelum (pretest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual, didapatkan nilai Shapiro-wilk 0,057 dan hasil uji normalitas sesudah (posttest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual dengan nilai Shapiro-wilk yaitu 0,173. Yang berarti bahwa distribusi data pretest tidak normal, sedangkan distribusi data posttest normal. Berdasarkan uji normalitas di atas hasil dari pretest dan posttest terdapat perbedaan, sehingga statistic hasil uji normalitas data bisa dikatakan distribusi data tidak normal.

Tabel 1.5. Uji Wilcoxon Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Penanganan Anemia dengan Terapi Komplementer

	N	Mean	SD	Min	Max	P
Pretest	30	59.47	14.545	36	92	0,000
Posttest	30	79.20	13.550	52	100	

Sumberdata : Primer, 2025

Dari tabel 1.5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata nilai tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual yaitu 59,47 dan nilai sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual yaitu 79,20. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 19,72. Analisis statistik uji Wilcoxon test didapatkan nilai (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga bisa disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan atau bermakna terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer.

PEMBAHASAN

1.1 Tingkat Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Penanganan Anemia Dengan Terapi Komplementer Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden di peroleh hasil penelitian sebelum (pretest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer sebagian besar responden yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah bentuk dari tindakan seseorang. Pengetahuan adalah salah satu komponen yang mendorong perilaku kesehatan. Satu faktor dari beberapa 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 merekadari 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. (2).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di uraikan di atas, dilihat dari karakteristik pendidikan responden yang sebagian besar memiliki pendidikan yang kurang memadai, sehingga kedewasaan dan perilaku sikap yang baik serta pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kurang terpenuhi dimana pendidikan adalah proses mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dan berusaha untuk mendewasakannya. Hal ini sejalan dengan teori, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mampu dalam menerima informasi dan menangkap pesan dari orang lain (12). Begitu juga sebaliknya. Untuk itu maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan secara berlaka sebagai suatu upaya dalam membantu mengasah daya pikir serta membentuk kedewasaan dan kematangan sikap serta perilaku yang dimiliki sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan tersebut mampu mendorong perilaku hidup sehat dengan berdasarkan pada pengetahuan yang dimiliki dan diperoleh pada saat pendidikan kesehatan diberikan.

1.2 Tingkat Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Penanganan Anemia dengan terapi komplementer Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual

Hasil penelitian dari 30 responden di peroleh hasil penelitian sesudah (posttest) dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang anemia sebagian besar respondennya itu sebanyak 18 orang (60%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui tentang anemia selama kehamilan karena pengetahuan ini dapat membantu mereka menjaga pola makan yang sehat dan mencegah anemia selama kehamilan. Tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan informasi dan pendidikan kesehatan. Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan tingkah laku

seseorang atau kelompok dan berusaha untuk mendewasakannya. Dengan pendidikan seseorang lebih cenderung mendapatkan informasi dari orang lain dan dari media massa. Menurut Budiman semakin banyak informasi yang diterima semakin banyak pengetahuan yang didapat tentang anemia(13)

Berdasarkan hasil penelitian terjadinya peningkatan pengetahuan dikarenakan oleh faktor usia responden dengan kategori yang sudah termasuk dalam kategori dewasa awal dimana masa ini sudah hampir matang dengan daya pikir yang sudah dewasa dengan membentuk individu yang baik, masa penguatan pribadi, mempersiapkan ekonomi, serta memulakan hidup berkeluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian tingkat pendidikan dan usia dengan status anemia(10). Sehingga pendidikan kesehatan yang diberikan informasi yang disampaikan dapat dengan mudah diterima dengan daya tangkap dan pikiran yang sudah dewasa yang dikelola menjadi bekal pengetahuan bagi diri sendiri, hal tersebut diharapkan mampu mendorong perilaku hidup sehat terutama dalam mengurangi dan mencegah anemia selama kehamilan.

1.3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Penanganan Anemia Dengan Terapi Komplementer

Dari hasil uji Wilcoxon bahwa rata-rata nilai tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual yaitu 59,47 dan nilai sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual yaitu 79,20. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 19,72. Analisis statistik uji Wilcoxon test didapatkan nilai (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga bisa disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan atau bermakna terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang anemia.

Dilakukan intervensi, seperti meningkatkan pengetahuan tentang anemia melalui aktivitas pendidikan kesehatan, dapat membantu mengubah perilaku kesehatan. Edukasi tenaga kesehatan kepada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil tentang cara mencegah anemia saat hamil. Penggunaan media untuk memberikan informasi sangat penting. Media pendidikan kesehatan adalah alat yang berguna untuk menyebarkan pesan dan informasi yang ingin disampaikan (14). Untuk meningkatkan pengetahuan, yaitu dapat member pendidikan kesehatan tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer pada ibu hamil melalui media audio visual. Media ini merupakan media yang sangat efektif, mudah digunakan, dan mudah dipahami, media audio visual melibatkan indra penglihatan sebesar 82% dan indra pendengaran sebesar 11%, sehingga dapat member perubahan dan peningkatan pengetahuan tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer pada ibu hamil(11).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di uraikan, diperoleh adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspita, menemukan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia yang dipengaruhi oleh media audio visual sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan hasil statistic diperoleh nilai $P=0,000$.

Karakteristik pekerjaan responden yang sebagian besar tidak bekerja menjadi faktor dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Adanya upaya stimulasi atau rangsangan yang diberikan, sehinggalah ingat tentang informasi yang lampau dapat di ingat kembali serta dapat memberi pengetahuan, informasi, dan pengalaman tambahan dimana tidak bekerja dan melakukan aktivitas diluar rumah yang kemudian kurang memperoleh informasi dan pengetahuan. Hal ini sesuai penelitian video edukasi sebagai media promosi kesehatan.(15). Pada hasil sebagian besar responden dalam kategori kurang yang berdasarkan pendidikan kurang memadai, sehingga kedewasaan dan perilaku sikap yang baik serta pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kurang terpenuhi dimana pendidikan adalah proses mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dan berusaha untuk mendewasakannya. Untuk kategori cukup dimana daya ingat dari seseorang berbeda dengan yang lain sehingga perlu di asah terus menerus dalam memperoleh tingkat pengetahuan yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia. (16). Sedangkan dilihat dari hasil posttest sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik. Faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah dari karakteristik usia responden yaitu dalam kategori dewasa awal. Dimana masa ini sudah hampir matang dengan daya pikir yang sudah dewasa dengan membentuk individu yang baik, masa penguatan pribadi, mempersiapkan ekonomi, serta memulakan hidup berkeluarga. Hal ini juga

sejalan dengan penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia.(16). Tingkat pengetahuan yang cukup dengan jumlah yang sama dengan pretest dimana sebagian besar ketika di beri pendidikan kesehatan melalui media audio visual dapat merangsang dan memberi stimulus pada daya ingat sehingga sebagian besar responden tingkat pengetahuannya menjadi baik sehingga perlu dilakukan pendidikan kesehatan secara berlaka dengan melibatkan seluruh ibu hamil. Sedangkan untuk tingkat pengetahuan kurang sama dilakukan intervensi yang sama secara berlaka dengan melibatkan seluruh ibu hamil dengan memanfaatkan media yang efektif dalam membantu daya tangkap dan daya ingat dari informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan sehingga penerimaan informasi yang di terima dapat dipahami dan membantu dalam mengurangi serta mecegah anemia dan resiko komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Sejalan dengan penelitian efektivitas promosi kesehatan melalui audio visual mampu memberikan tingkatan pengetahuan yang baik. (17).

Pendidikan kesehatan harus dilakukan dan diberikan dalam upaya peningkatan pengetahuan namun perlu adanya media atau alat bantu sehingga mempermudah dalam memahami dan mengerti tentang apa yang di sampaikan. Dengan media audio visual yang menggunakan 2 indra yaitu indra penglihat dan pendengar, ini dapat menstimulasi dan memberi rangsangan terhadap apa yang di sampaikan yang dapat memberi perubahan atau peningkatan pengetahuan, dimana sebagian besar pengetahuan seseorang di peroleh dari mendengar dan melihat. Maka dari itu peneliti dapat menyimpulkan bahwa media audio visual efektif dan baik digunakan dalam meningkatkan pengetahuan sesorang terkhususnya ibu hamil tentang anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer diperoleh tingkat pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (53,3) dengan nilai rata-rata 59,47 dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audio visual diperoleh tingkat pengetahuan baik sebanyak 18 orang (60%) dengan nilai peningkatan nilai rata-rata 79,20%. Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer dengan diperoleh nilai $p=0,000$, artinya H_0 ditolak dan H_1 di terima dimana terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang penanganan anemia dengan terapi komplementer.

Saran bagi responden adalah memanfaatkan dan menggunakan media audio visual dalam meningkatkan dan mengingat kembali macam-macam terapi yang bisa digunakan untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah sehingga tidak terjadi anemia selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada seluruh responden yang telah berkenan membantu menjadi subjek dalam penelitian ini, dan kepada Bidan Desa yang telah membantu dari awal penelitian sampai dengan akhir terselesainya penelitian serta kepada Kepala Puskesmas Puri yang telah memberikan ijin pengambilan data di Desa Banjaragung Wilayah Kec. Puri Kab. Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koerniawati RD, Siregar MH, Sartika RS. Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dengan Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Cadasari, Pandeglang. *J Gizi Kerja dan Produkt.* 2021;2(2):61–8.
2. Maharani A, Amalia ET, Rosdianto NO, Handayani E. Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dengan kejadian anemia di desa sukamanis wilayah kerja puskesmas kadudampit kabupaten sukabumi. *J Heal Soc.* 2021;10(1).
3. Wahyuningsih E, Hartati L, Puspita WD. Analisis Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Prof Heal J.* 2023;4(2):303–13.
4. Retnaningtyas E, Siwi RPY. Analisis kejadian anemia dan kek pada ibu hamil terhadap kejadian bblr di rsud gambiran kediri. In: *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2020) Universitas Widyagama Malang.* 2020.

5. Frilasari H, Triwibowo H, Walten DEN. PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA IBU HAMIL TENTANG ANEMIA. *Pengemb Ilmu dan Prakt Kesehat*. 2024;3(6):287–95.
6. Husniyati A. ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. E UMUR 39 TAHUN G5P3A1 DENGAN ANEMIA RINGAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANTARKAWUNG KABUPATEN BREBES TAHUN 2025. *J Med Heal Res*. 2025;1(1):38–48.
7. Malaka NMA, Irwan I, Ahmad ZF. Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Pregnant Women In Tapa Public Health Center Working Area. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2023;7(1):143–52.
8. Salsabila UH, Seviarica HP, Hikmah MN. Urgensi penggunaan media audiovisual dalam meningkatkan motivasi pembelajaran daring di sekolah dasar. *Insa J Pemikir Altern Kependidikan*. 2020;25(2):284–304.
9. Rokhila R, Aisyah S, Sukarni D. Factors associated with premature rupture of membrane. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2023;9(3):363–8.
10. Chandra F, Junita DD, Fatmawati TY. Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil dengan status anemia. *J Ilmu Ilmu Keperawatan Indones*. 2019;9(04):653–9.
11. Puspita G, Suprihatin S, Indrayani T. Pengaruh penyuluhan Media Audiovisual terhadap tingkat Pendidikan Ibu Hamil tentang Anemia di Rumah Sakit Izza Cikampek Jawa Barat. *J Qual Women’s Heal*. 2022;5(1):129–35.
12. Destamega AS, Surachmindari S, Yulindahwati A. Hubungan pendidikan kesehatan metode ceramah dengan pengetahuan ibu nifas primipara tentang perawatan tali pusat bayi baru lahir di pmb ngadillah pakis. *J Pendidik Kesehat*. 2020;9(2):221–33.
13. Handayani Y, Budiman IA. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(2):121–30.
14. Safitri N, ST S, Keb MT. METODE DALAM PROMOSI KESEHATAN. *Promosi dan Pendidik Kesehat untuk Bidan*. 2024;53.
15. Winelis GA, Sodik MA. Video Edukasi Efektif Sebagai Media Promosi Kesehatan Bagi Masyarakat. *Iik Str Indones*. 2020;59.
16. Nurvinanda R, Sagita A. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Delima Bangka Belitung, D., & Sekloah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Delima Bangka Belitung *CITRA DELIMA: Jurnal Imiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. Januari, 6 (2), 2023. 2023.
17. Alini A, Indrawati I. Efektifitas promosi kesehatan melalui audio visual dan leaflet tentang SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI di SMAN 1 Kampar tahun 2018. *J ners*. 2018;2(2):1–9.

OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan merupakan jurnal yang fokus pada publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat di bidang kebidanan. Dikelola oleh PT Optimal Untuk Negeri, jurnal ini menjadi wadah bagi para praktisi, akademisi, dan peneliti untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan guna meningkatkan kualitas layanan kebidanan di masyarakat.

Melalui jurnal ini, diharapkan dapat terwujud pertukaran informasi dan inovasi di bidang kebidanan yang berdampak positif terhadap kesehatan ibu dan anak. Jurnal PKM Kebidanan juga bertujuan menginspirasi pengembangan program-program kebidanan yang efektif dan bermanfaat bagi masyarakat luas.

ISSN 3064-2051

