

Pemberdayaan Ibu Nifas dengan Riwayat Anemia melalui Edukasi Perawatan dan Pencegahan Komplikasi

Susilia Idyawati*¹, Baiq Ricca Afrida², Sri Hawari Jannati³, Ni Putu Aryani⁴, Raudatul Jannah⁵, Nina Zalfa Khairuninsa⁶

¹⁻⁶Institut Kesehatan Yarsi Mataram

e-mail: ¹Idyawatususilia004@gmail.com, ²afridabaiq@gmail.com, ³ary.jegeg99@gmail.com, ³s.hawarijannati@gmail.com, ⁵raudatul.usun.10desember2017@gmail.com, ⁶ninainkesyarsi@gmail.com

Article History

Received: 12 November 2025

Revised: 16 November 2025

Accepted: 1 Desember 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.1817>

Kata Kunci – Anemia, Ibu Nifas, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Perawatan Masa Nifas

Abstract—The problem of anemia among postpartum mothers is a public health issue that requires special attention because it directly affects the health of both mother and baby, as well as the overall quality of family life. Efforts to improve knowledge through education and health counseling activities are essential to raise community awareness about the importance of preventing anemia from pregnancy through the postpartum period.

The aim of this community service activity was to increase mothers' knowledge about postpartum care among women with a history of anemia through health education. The implementation method consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage included coordination with postpartum mothers and local health workers regarding the objectives and schedule of the activity. The implementation stage was carried out through participatory education using counseling media, discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation was conducted by administering pre-tests and post-tests to measure participants' level of knowledge.

The pre-test results showed that the participants' knowledge level was 75% (moderate category), while the post-test results increased to 90% (good category) after receiving the educational intervention. This improvement indicates that well-structured and interactive health education effectively enhances postpartum mothers' understanding of anemia prevention, nutritional fulfillment, iron supplementation, and self-care during the postpartum period. It is expected that this kind of educational activity can be carried out sustainably to improve maternal and neonatal health in the community.

Abstrak—Permasalahan anemia pada ibu nifas merupakan isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak langsung terhadap kesehatan ibu dan bayi, serta kualitas hidup keluarga. Upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan sangat penting untuk membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak masa kehamilan hingga masa nifas.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan masa nifas pada ibu dengan riwayat anemia melalui edukasi kesehatan. Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan ibu nifas dan tenaga kesehatan setempat terkait tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui edukasi partisipatif menggunakan media penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu nifas.

Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebesar 75% (kategori cukup), sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 90% (kategori baik) setelah diberikan edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan komunikatif mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pencegahan anemia, pemenuhan gizi, konsumsi suplemen zat besi, serta perawatan diri pascapersalinan. Kegiatan edukasi seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah bayi dan plasenta lahir sampai 42 hari. Masa nifas merupakan masa pemulihan setelah ibu mengalami proses persalinan yang membutuhkan perawatan dan pengobatan baik secara mandiri atau dengan tenaga kesehatan. Perawatan masa nifas secara mandiri sangat penting dilakukan terlebih ibu dengan riwayat anemia. Ibu nifas dengan riwayat anemia memiliki resiko lebih besar terkena anemia pada masa nifas karena ketika bersalin ibu akan kehilangan darah karena proses persalinan[1]. Dampak anemia pada ibu nifas yaitu infeksi pada masa nifas[2], selain itu anemia pada ibu hamil dengan riwayat anemia dapat meningkatkan resiko pendarahan pada masa nifas[3]. Anemia juga memiliki peran terhadap kejadian depresi post partum selain karena perubahan hormonal jumlah zat besi yang membawa oksigen ke otak[4].

Berdasarkan hasil survey di Desa Lembar selatan Kabupaten Lombok Barat didapatkan 50% ibu nifas dengan riwayat anemia. Panduan pelayanan pasca persalinan (Kemenkes RI, 2019) menyebutkan sebagian persalinan dan masa nifas yang normal diperkirakan 15-20 % mengalami gangguan atau komplikasi. Gangguan atau komplikasi tersebut biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya. Perawatan ibu masa nifas sangatlah penting beberapa hasil penelitian perawatan ibu nifas masih terdapat unsur budaya yang diterapkan keluarga [5]. Penelitian lain juga meneliti perawatan ibu nifas dengan budaya bugis, hasil penelitian ini menemukan proses tradisi budaya pada perawatan masa nifas, larangan aktivitas di luar rumah selama 40 hari, aktivitas berat dan pantang makanan[6].

Permasalahan anemia pada ibu nifas merupakan isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak langsung terhadap kesehatan ibu dan bayi, serta kualitas hidup keluarga. Upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan sangat penting untuk membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan anemia sejak masa kehamilan hingga nifas. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan ibu nifas di wilayah Lembar Selatan dapat memahami penyebab, tanda-tanda, serta cara mengatasi dan mencegah anemia melalui pola makan bergizi, konsumsi suplemen zat besi, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Lembar Selatan, sebuah wilayah yang berada di Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat. Secara geografis, wilayah ini memiliki karakteristik pesisir dan masyarakat dengan aktivitas ekonomi yang beragam. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perawatan ibu nifas dengan riwayat anemia di Lembar Selatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu nifas dalam mencegah serta menanggulangi anemia, sehingga dapat mempercepat pemulihan pascapersalinan, meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi, serta mendukung tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik di wilayah tersebut.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan ibu nifas tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu edukasi perawatan masa nifas dengan riwayat anemia.

Prosedur pelaksanaan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan ibu nifas kegiatan yang akan dilakukan yaitu Edukasi Perawatan masa nifas dengan riwayat anemia, kemudian melakukan perencanaan untuk pertemuan, memberikan formulir kesediaan untuk dilakukan edukasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan pre test pengetahuan ibu tentang perawatan ibu masa nifas kemudian penyuluhan akan pentingnya perawatan pada masa nifas menjelaskan anemia masa nifas, tanda gejala dan perawatan ibu masa nifas dengan riwayat anemia. Pada tahap evaluasi akan dilakukan post test tentang perawatan masa nifas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

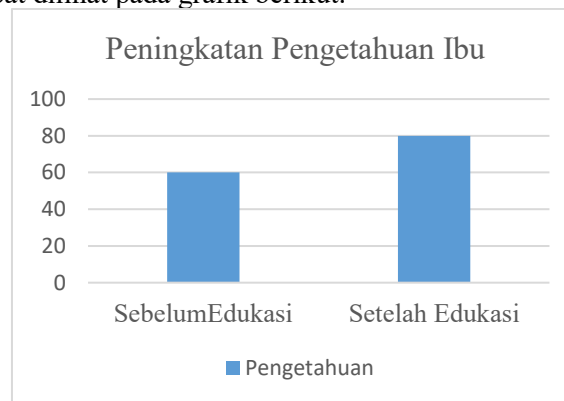
Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Perawatan Masa Nifas dengan Riwayat Anemia” dilaksanakan di wilayah Lembar Selatan dan diikuti oleh 5 ibu nifas dengan riwayat anemia.



Gambar 1. Edukasi pada ibu nifas

Sebelum diberikan edukasi, peserta terlebih dahulu mengikuti pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai perawatan masa nifas dan pencegahan anemia. Setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta kembali diberikan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sebelum edukasi (pre-test) berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 60%. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta menjadi 80%, dengan kategori baik. Peningkatan sebesar 20% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan masa nifas dan upaya pencegahan anemia. Selain itu, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari peserta, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta partisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dengan riwayat anemia tentang perawatan diri pada masa nifas. Peningkatan dari 60% menjadi 80% menandakan adanya pemahaman yang lebih baik setelah penyampaian materi edukatif, yang mencakup pentingnya asupan zat besi, pola makan bergizi seimbang, istirahat cukup, serta perawatan payudara dan perineum pascapersalinan. Peningkatan pengetahuan ini dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Pengetahuan Ibu

Hasil peningkatan pengetahuan dari 60% menjadi 80% menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan memiliki efek positif terhadap kognisi peserta mengenai perawatan masa nifas dan anemia. Temuan ini selaras dengan literatur yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan suplementasi besi dapat meningkatkan status hemoglobin dan pengetahuan ibu-nifas. Misalnya, studi oleh The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Care-Behaviour (Septiana et al., 2025) menemukan bahwa media edukasi gizi dan suplementasi besi secara signifikan meningkatkan hemoglobin dan feritin ibu-nifas[7]. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa intervensi edukasi tentang suplemen Iron-Folic Acid secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang suplementasi iron-folic Acid[8]. Lebih lanjut, tinjauan oleh Current concepts in postpartum anemia management (Neef et al., 2024) menyebut bahwa anemia pasca persalinan (postpartum anemia) masih merupakan masalah kesehatan global besar, dengan prevalensi hingga 50-80% di negara berkembang, dan bahwa intervensi yang tepat termasuk edukasi dan suplementasi besi memiliki dampak besar

terhadap kesejahteraan ibu[9]. Hasil penelitian juga menemukan bahwa edukasi gizi/anjuran konsumsi tablet tambah darah secara signifikan meningkatkan kepatuhan ibu pada suplemen serta menaikkan kadar hemoglobin rata-rata sebesar $+0,88$ g/dL. Selain itu, risiko anemia menurun secara signifikan dibanding kelompok tanpa edukasi[10].

Dalam konteks pengabdian ini, edukasi yang disampaikan meliputi hal-hal seperti: pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi dan asam folat, pemanfaatan suplementasi zat besi sesuai petunjuk medis, pengenalan terhadap tanda-tanda anemia (misalnya pucat, mudah lelah, napas pendek), dan pentingnya follow-up kesehatan selama masa nifas. Dengan tingkat partisipasi yang tinggi—terlihat dari antusiasme ibu-nifas, banyaknya pertanyaan, dan diskusi kelompok—proses transfer pengetahuan berjalan efektif.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan saja belum menjamin perubahan perilaku yang permanen. Untuk memastikan bahwa peningkatan ke-90% dalam post-test benar-benar diterjemahkan ke dalam tindakan (perilaku konsumsi zat besi, pemeriksaan rutin, pola makan bergizi), perlu adanya pemantauan lanjutan dan tindak lanjut.

4. SIMPULAN

Kegiatan edukasi perawatan masa nifas dengan riwayat anemia yang dilaksanakan di wilayah Lembar Selatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebesar 75% (kategori cukup), sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 90% (kategori baik) setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan disampaikan dengan metode partisipatif mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang pentingnya pencegahan anemia, pemenuhan gizi, konsumsi suplemen zat besi, serta perawatan diri pascapersalinan. Dengan demikian, edukasi kesehatan menjadi salah satu intervensi strategis dalam upaya menurunkan kejadian anemia pada ibu nifas dan meningkatkan derajat kesehatan ibu serta bayi. Kegiatan yang dapat dilakukan selanjutnya pemberdayaan terhadap keluarga.

5. SARAN

Diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan dan melibatkan tenaga kesehatan secara aktif untuk mempertahankan serta memperluas dampak positif dari program ini. Pemantauan lanjutan terhadap perubahan perilaku dan status kesehatan ibu nifas perlu dilakukan guna memastikan efektivitas jangka panjang intervensi edukatif. Selain itu, dukungan dari pemerintah daerah dan puskesmas sangat penting dalam penyediaan suplemen zat besi, bahan edukasi yang mudah dipahami, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan ibu nifas. Kegiatan pengabdian serupa diharapkan dapat dikembangkan dengan melibatkan kader Posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu nifas di wilayah Lembar Selatan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, sehingga program pengabdian dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang bermanfaat

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Endang Yuliani, "Hubungan Riwayat Anemia saat Kehamilan dengan Kejadian Anemia Postpartum pada Ibu Nifas," *Embrio*, vol. 12, no. 2, pp. 102–107, 2020, doi: 10.36456/embrio.v12i2.2796.
- [2] L. Susiana, E. Wahyuni, and T. Taliah, "Hubungan Anemia pada Kehamilan dengan Infeksi Masa Nifas di Wilayah Puskesmas Sidodadi Kabupaten Bengkulu Tengah," *J. Penelit. Terap. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 128–133, 2015, [Online]. Available: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/175/>
- [3] N. Janah, S. Altika, Darsono, and R. L. Fauzia, "Hubungan Anemia dengan Kejadian Perdarahan Pada Ibu Postpartum di RS Elia Waran Kabupaten Manokwari Selatan," *J. Penelit. Pengabd. Bidan*, vol. 1, no. 1, pp. 21–30, 2023.
- [4] F. Kusumawardani, A. Y. Prabowo, and Rodiani, "Hubungan Anemia Maternal dengan Depresi Postpartum Fernanda," *J. Major.*, vol. 7, no. 2, pp. 267–272, 2018.
- [5] A. Endriyani, "Pengalaman ibu nifas terhadap budaya dalam perawatan masa nifas," *J. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, p. 45, 2020, doi: 10.26714/jk.9.1.2020.45-52.
- [6] N. Israwati, Ernawati, and Irnawati, "Pengalaman Ibu dalam Perawatan Masa Nifas Berbasis Budaya Bugis di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep," *JIMP K J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 4, p. 2024, 2024.
- [7] K. S. Septiana, Q. Estiningtyas, S. Adnani, and H. Susiarno, "The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls : A Systematic Review," no. July 2025.
- [8] J. Of and N. Science, "Journal of nutritional science," pp. 1–9, 2024, doi: 10.1017/jns.2024.59.
- [9] V. Neef, S. Choorapoikayil, L. Hof, and P. Meybohm, "Current concepts in postpartum anemia management," 2024, doi: 10.1097/ACO.0000000000001338.
- [10] M. T. Engidaw, P. Lee, G. Fekadu, P. Mondal, and F. Ahmed, "Effect of Nutrition Education During Pregnancy on Iron – Folic Acid Supplementation Compliance and Anemia in Low- and Middle-Income Countries : A Systematic Review and," vol. 83, no. 7, 2024.