

EDUKASI ANEMIA DENGAN MEDIA *FLASHCARD* PADA TIM PENGGERAK PKK KALURAHAN NGARGOSARI, KULON PROGO, YOGYAKARTA

Nur¹Aini Purnamaningsih¹, Suwarno², Retnosyari Septiyani³

¹Prodi Teknologi Bank Darah (D-3), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

²Prodi Keperawatan (S-1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

³Prodi Bisnis Jasa Makanan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

¹nurainipurnamaningsih21@gmail.com, ²suwarno.m787@gmail.com, ³retnosyari.septiyani@culinary.uad.ac.id

Diterima 1 September 2025, Direvisi 28 September 2025, Disetujui 13 Oktober 2025

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur. Anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader PKK Kalurahan Ngargosari, Kulon Progo tentang anemia melalui edukasi menggunakan media *flashcard*. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini berbasis edukasi kesehatan yang dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta dalam memahami materi, bukan hanya sebagai pendengar pasif. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juli 2025. Peserta sebanyak 31 anggota Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari. Tahapan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Media edukasi berupa media *Flashcard* berisi 12 kartu berwarna edukasi tentang anemia. Kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 butir soal untuk pre-test dan post-test. Hasil pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan media *flashcard* dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test. Setelah edukasi menggunakan media *flashcard* sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar mengenai anemia. Penggunaan media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia. Dari hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat edukasi anemia dengan menggunakan media *flashcard* pada Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari, Kulon Progo menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta mengenai anemia.

Kata kunci: *anemia; flashcard; edukasi kesehatan*

ABSTRACT

Anemia is a public health problem that is still high in Indonesia, especially among adolescent girls, pregnant women, and women of childbearing age. Anemia is generally caused by iron deficiency which results in low hemoglobin levels in the blood. The objective of this this community service activity to increase the knowledge of PKK in Ngargosari Village, Kulon Progo about anemia through education using flashcard media. This community service program activity is based on health education implemented with a participatory educational approach. This approach emphasizes the active involvement of participants in understanding the material, not just as passive listeners. This community service program activity was carried out in the Ngargosari Village Hall, Samigaluh, Kulon Progo, Yogyakarta in July 2025. Participants were 31 members of the PKK Ngargosari Village. The stages of community service program activities include the preparation stage, implementation stage, and evaluation stage. The educational media was in the form of Flashcard media containing 12 educational colored cards about anemia. A multiple-choice questionnaire of 10 questions for the pre-test and post-test. The results showed that after being given education using flashcard media and interactive discussions, there was a significant increase in post-test results. After the flashcard education session, most participants were able to answer questions about anemia correctly. The use of flashcards was effective in increasing participants' understanding of anemia. The results of the community service program for anemia education using flashcard media at the PKK Team of Ngargosari Village, Kulon Progo, showed a significant increase in participants' knowledge about anemia.

Keywords: *anemia; flashcards; health education*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur (Amalia et al., 2024; Ariana & Alam Fajar, 2024; Attaqy et al., 2021). Anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi (*iron deficiency anemia*) yang berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin dalam darah (Helmyati et al., 2023; Murniati et al., 2024; Warner & Kamran, 2025). Kondisi ini dapat menimbulkan gejala kelelahan, penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, serta risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (WHO, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kemenkes RI (2018), prevalensi anemia pada wanita usia subur di Indonesia mencapai 32%, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja putri dan ibu hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan serius yang memerlukan intervensi edukasi kesehatan secara komprehensif di tingkat komunitas (Rahmawati et al., 2025; Sebayang et al., 2024; Wibowo, 2025).

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) memiliki peran strategis sebagai mitra pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan keluarga. Kader PKK berfungsi sebagai agen perubahan yang dapat menyampaikan informasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat, termasuk mengenai pencegahan anemia (Fitria & Sari, 2020).

Namun, salah satu kendala dalam edukasi kesehatan di masyarakat adalah terbatasnya media edukasi yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Media *flashcard* dipandang sebagai solusi karena menyajikan informasi secara visual, ringkas, dan interaktif. Menurut penelitian Yuliani (2020), penggunaan *flashcard* terbukti meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai gizi seimbang. Dengan karakteristiknya yang mudah dipahami, *flashcard* dapat digunakan untuk edukasi kesehatan pada masyarakat luas, termasuk kader PKK.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai anemia dengan menggunakan media *flashcard* kepada Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari, Kulon Progo, Yogyakarta. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pemahaman kader PKK mengenai anemia, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang.

METODE

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kalurahan

Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juli 2025. Peserta sebanyak 31 anggota Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari yang berperan strategis dalam pemberdayaan keluarga dan kesehatan masyarakat.

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini berbasis edukasi kesehatan yang dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta dalam memahami materi, bukan hanya sebagai pendengar pasif.

Media edukasi berupa media *Flashcard* berisi 12 kartu berwarna edukasi tentang anemia (definisi, penyebab, gejala, pencegahan, makanan bergizi). Kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 butir soal untuk *pre-test* dan *post-test*. Peralatan pendukung berupa LCD proyektor dan alat tulis.

Tahapan kegiatan program pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak mitra pemerintah kalurahan Ngargosari dan pengurus Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari. Selanjutnya tim pelaksana melakukan penyusunan materi edukasi anemia dan pembuatan media *flashcard* anemia, serta penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan acara pembukaan yaitu sambutan oleh lurah Ngargosari, ketua Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari, dan ketua tim pelaksana. Selanjutnya peserta mengisi *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Selanjutnya tim pelaksana melakukan edukasi dengan media *flashcard*, dimana tim pelaksana memperlihatkan kartu satu per satu, menjelaskan materi, lalu mengajak peserta untuk ikut menyimak dan menyimpulkan isi kartu. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, dan diakhiri dengan mengisi *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan anemia.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dengan mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan anemia pada peserta Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 31 anggota Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kalurahan Ngargosari,

Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan tahap persiapan yang meliputi koordinasi tim pelaksana dengan mitra sasaran Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari, penyusunan media edukasi, penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test dengan 10 pertanyaan pilihan ganda, serta penyediaan sarana prasarana kegiatan. Tim pelaksana juga menyiapkan media edukasi berupa flashcard yang dirancang menarik dengan kombinasi ilustrasi gambar dan kalimat sederhana agar lebih mudah dipahami oleh Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai anemia dengan menggunakan media flashcard. Edukasi diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi penggunaan flashcard. Peserta terlihat antusias, ditunjukkan dengan partisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan, memberikan pendapat, serta berbagi pengalaman terkait anemia.

Media edukasi *flashcard* dipilih karena bersifat sederhana, ekonomis, serta mampu menyajikan informasi secara visual dan ringkas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yuliani (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan flashcard efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi pada kelompok sasaran. Visualisasi gambar dan kalimat singkat pada flashcard terbukti membantu peserta lebih mudah mengingat materi.

Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta setelah edukasi. Jika pada awalnya sebagian besar peserta belum mampu menjawab pertanyaan dengan benar, maka setelah diberikan edukasi menggunakan *flashcard* sebagian besar peserta dapat menjawab dengan tepat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Sari (2020), bahwa media flashcard dapat mendorong partisipasi aktif peserta serta meningkatkan daya ingat dan pemahaman konsep kesehatan. Peserta juga memberikan umpan balik positif, menyampaikan bahwa media ini sangat membantu memahami materi karena menyajikan gambar yang relevan dan menggunakan bahasa sederhana.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat di Ngargosari

Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan melalui kuesioner berisi 10 pertanyaan pilihan ganda. Setelah diberikan edukasi menggunakan media flashcard dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test. Setelah edukasi menggunakan media *flashcard* sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar mengenai anemia. Penggunaan media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia.



Gambar 2. Peserta Pengabdian Mengisi Kuesioner Mengenai Anemia

Selama kegiatan edukasi, peserta antusias yang ditunjukkan dengan keterlibatan aktif peserta saat edukasi anemia menggunakan media *flashcard*. Peserta menyampaikan bahwa media *flashcard* membantu memahami materi karena mengandung ilustrasi gambar dan bahasa sederhana.

Hasil kegiatan program pengabdian kepada Masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Selviyanti et al (2019) yang menyatakan bahwa media *flashcard* efektif meningkatkan pemahaman gizi pada kelompok sasaran. Dalam konteks pengabdian ini, flashcard tidak hanya menjadi media edukasi, tetapi juga alat interaktif yang memfasilitasi diskusi antar peserta.

Kelebihan penggunaan *flashcard* antara lain sederhana dan ekonomis, visual dan ringkas dimana kombinasi gambar dan kalimat singkat membantu memudahkan ingatan, serta mendorong partisipasi aktif peserta. Keterlibatan aktif kader PKK sangat penting karena kader PKK berperan sebagai agen perubahan di masyarakat. Dengan

pemahaman yang meningkat, kader PKK dapat menyampaikan informasi tentang pencegahan anemia kepada keluarga, tetangga, dan komunitas sekitar. Hal ini mendukung strategi pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan, di mana edukasi tidak hanya berhenti pada peserta, tetapi menyebar lebih luas ke masyarakat (Suprpto et al., 2024).

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kapasitas organisasi PKK sebagai mitra pemerintah dalam promosi kesehatan. Dengan adanya media edukasi yang mudah dipahami, PKK memiliki sarana praktis untuk digunakan pada kegiatan rutin seperti arisan PKK, posyandu, dan kelas ibu hamil.

Jika dilakukan secara berkelanjutan, edukasi anemia melalui media *flashcard* berpotensi menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat, khususnya di kalangan remaja putri dan ibu hamil di kalurahan Ngargosari.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat edukasi anemia dengan menggunakan media *flashcard* pada Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari, Kulon Progo menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta mengenai anemia.

Saran dari kegiatan edukasi anemia dengan media *flashcard* ini diharapkan Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari disarankan untuk memanfaatkan media edukasi *flashcard* dalam kegiatan lain seperti posyandu, kelas ibu hamil, maupun pertemuan rutin PKK, sehingga materi dapat tersampaikan secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia selaku pemberi dana kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Tim Penggerak PKK Kalurahan Ngargosari yang telah berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan edukasi.

DAFTAR RUJUKAN

Amalia, N. R., Jamil, M. U., & Dewi, H. A. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*,

9(1), 311.

Ariana, R., & Alam Fajar, N. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 133–140.

Attaqy, F. C., Kalsum, U., & Syukri, M. (2021). Determinan Anemia Pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) Pernah Hamil Di Indonesia. *Jimj*, 220–233.

Fitria, N., & Sari, P. (2020). Pemberdayaan Kader PKK dalam Edukasi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 115–122.

Helmyati, S., Hasanah, F. C., Putri, F., Sundjaya, T., & Dilantika, C. (2023). Biochemistry Indicators for the Identification of Iron Deficiency Anemia in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(3), 62–70. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.62-70>

Kemendes RI. (2018). *Risikesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.

Murniati, I. A., Birgita, M., & Warkula, G. B. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 1–64.

Rahmawati, A., Lubis, A. S., Arianti, A., Yuliandani, E. T., Ulya, H., Pemiliani, K., Wahyudin, N. S., Damayanti, S., & Rusman, K. N. F. (2025). Intervensi Kesehatan Komunitas melalui Program SERASI untuk Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di MTs Al-Ma'arif Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(3), 937–942. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i3.2335>

Sebayang, S. M., Abdullah, A., Junandi, A. V., & Sidik, A. P. (2024). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Purwokerto, Banyumas. *Journal of Multidisciplinary Health and Community Service*, 1(1), 8–12.

Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, Judiono, Suparman, Dife, & Tiara, N. (2019). Penyuluhan gizi dengan media flashcard terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 11(2), 82–89. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.674>

Suprpto, S., Darmi, A., Kurni, M., & Situmeang, L. (2024). Community empowerment in an effort towards quality health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i2.40>

Warner, M. J., & Kamran, M. T. (2025). *Anemia*

Defisiensi Besi. StatPearls Publishing.

WHO. (2021). *Anaemia*. Who.Int; World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

Wibowo, S. (2025). Edukasi STOP ANEMIA Bahaya tersembunyi yang harus dihindari pada warga Desa Warung asem Batang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Medika*, 1(2), 24–28.

Yuliani, R. (2020). Efektivitas Media Flashcard dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–53.