

EDUKASI KESEHATAN IBU HAMIL DAN PEMBAGIAN TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERJADINYA ANEMIA

Dewi Setyoningsih

ITB AAS Indonesia

Email : dewisetyoningsih@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang berdampak serius terhadap ibu dan janin, terutama di Indonesia yang prevalensinya masih tinggi. Upaya preventif melalui edukasi dan intervensi langsung menjadi langkah penting dalam menurunkan risiko anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait anemia melalui penyuluhan dan pembagian tablet tambah darah (TTD). Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Klodran, Colomadu, Karanganyar, dengan peserta sebanyak 10 ibu hamil peserta posyandu. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, pembagian leaflet, dan tablet tambah darah, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dari 0% yang mencapai skor ≥ 70 pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi yang diberikan, terutama tentang sumber makanan kaya zat besi dan cara konsumsi TTD yang tepat. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil tentang anemia, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju kehamilan yang lebih sehat.

Kata kunci: anemia, edukasi, ibu hamil, penyuluhan, tablet tambah darah

Abstract

Anemia during pregnancy is a major public health issue in Indonesia, posing serious risks to both mothers and fetuses. Preventive efforts through education and direct intervention are essential to reduce anemia cases. This community service activity aimed to increase pregnant women's knowledge about anemia through health education and the distribution of iron supplements. The activity was conducted at the Posyandu in Klodran Village, Colomadu, Karanganyar, involving 10 pregnant participants. The methods included interactive lectures, discussions, distribution of educational leaflets and iron tablets, as well as evaluation using pre-test and post-test assessments. Results showed a significant increase in participants' knowledge, with 0% scoring ≥ 70 on the pre-test compared to 80% on the post-test. Participants also demonstrated high enthusiasm, especially regarding iron-rich foods and proper iron tablet consumption. This program proved effective in enhancing awareness and understanding of anemia among pregnant women, and is expected to support healthier pregnancy outcomes through improved behaviors.

Keywords: anemia, education, health promotion, iron supplement, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Anemia didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, yaitu kurang dari 11 g/dL pada ibu hamil (WHO, 2023). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai dampak buruk, baik bagi ibu maupun

janin, seperti kelelahan, risiko perdarahan saat persalinan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian maternal dan neonatal (Kemenkes RI, 2021).

Menurut laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, yang berarti hampir setengah dari ibu hamil mengalami kondisi ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya dan mencerminkan masih rendahnya kesadaran serta upaya pencegahan anemia di tingkat komunitas. Penyebab utama anemia pada kehamilan di Indonesia meliputi kekurangan zat besi, defisiensi asam folat, serta infeksi cacing dan malaria pada beberapa daerah endemis.

Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil menjadi 27,7%, dari sebelumnya 48,9%. Meskipun demikian, angka ini masih cukup tinggi dan menunjukkan bahwa hampir sepertiga ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Bahkan, beberapa studi lokal pada tahun 2024 mencatat angka prevalensi yang lebih tinggi di beberapa wilayah, berkisar antara 35–38%, terutama di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan edukasi gizi (Kemenkes RI, 2023)

Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil sangat beragam, mulai dari status gizi sebelum kehamilan, usia kehamilan, paritas, jarak kehamilan yang terlalu dekat, hingga rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang diberikan selama antenatal care (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini dapat menimbulkan dampak serius seperti kelelahan, persalinan prematur, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu dan bayi. Penyebab anemia pada kehamilan umumnya adalah kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan yang cukup. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan nutrisi menjadi salah satu faktor utama terjadinya anemia.

Upaya preventif merupakan langkah penting dan efisien dalam menanggulangi anemia. Pendekatan preventif tidak hanya berfokus pada penanganan kasus yang sudah terjadi, tetapi lebih diarahkan pada penyuluhan, edukasi, promosi kesehatan, dan intervensi gizi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia sejak dini. Salah satu bentuk upaya preventif yang efektif adalah penyuluhan kesehatan, yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), serta deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin secara rutin (Siti, 2024)

Dengan mempertimbangkan tingginya angka kejadian dan dampak anemia serta pentingnya pendekatan promotif dan preventif, maka diperlukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan sebagai salah satu strategi utama dalam peningkatan kesehatan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan upaya pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan semua orang di segala usia, khususnya dalam menurunkan angka kematian ibu (Aziz Ali et al., 2025), (Mizawati et al., 2024).

Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai anemia sebagai upaya preventif sangat penting untuk dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil agar dapat menjaga kesehatannya selama masa kehamilan. Penyuluhan ini juga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam menerapkan pola makan sehat dan mematuhi konsumsi tablet tambah darah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Desa Klodran, Colomadu, Karanganyar pada Minggu, 08 Juni 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu peserta Posyandu yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas setempat.

Langkah-langkah kegiatan:

- a. Persiapan: Koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu, penyusunan materi penyuluhan dan menyiapkan tablet tambah darah.
- b. Pelaksanaan:
 - Penyampaian materi dengan metode ceramah interaktif mengenai definisi anemia, gejala, penyebab, dampak pada ibu dan janin, serta cara pencegahannya.
 - Diskusi dan tanya jawab.
 - Pembagian leaflet dan tablet tambah darah.
- c. Evaluasi: Penilaian dilakukan dengan pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada hari Minggu, 08 Juni 2025 dari pukul 08.30 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Tim pelaksana yaitu dosen kebidanan ITB AAS Indonesia dan Kader Posyandu. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 10 ibu hamil peserta posyandu di Desa Klodran.

Acara dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan Pre Test untuk mengukur pengetahuan ibu hamil terkait Anemia dan pentingnya konsumsi zat besi. Peserta mengerjakan sejumlah 10 pertanyaan pilihan ganda. Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan oleh Dosen Kebidanan.

Penyampaian materi dengan metode ceramah interaktif mengenai definisi anemia, gejala, penyebab, dampak pada ibu dan janin serta cara pencegahannya. Selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilakukan evaluasi melalui post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel Distribusi Skor Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Anemia pada Ibu Hamil (N=10)

Kategori Skor	Jumlah Responden (Pre-Test)	Persentase Pre-Test (%)	Jumlah Responden (Post-Test)	Persentase Post-Test (%)
≥ 70	0	0%	8	80%
60 – 69	4	40%	2	20%
< 60	6	60%	0	0%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang mengetahui gejala anemia dan pentingnya konsumsi tablet zat besi. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi 80%. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam diskusi, terutama mengenai makanan sumber zat besi dan cara menghindari makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi.

Sesi selanjutnya yaitu pembagian leaflet dan tablet tambah darah. Pembagian leaflet sangat membantu peserta untuk memahami materi secara mandiri di rumah. Tablet tambah darah juga diberikan sebagai bentuk dukungan konkret terhadap pencegahan anemia.



Foto 1 Tablet Zat Besi

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif sebagai metode edukatif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang anemia. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat diikuti oleh perubahan perilaku sehat selama kehamilan.



Foto 2 penyuluhan di posyandu

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh Dosen Kebidanan ITB AAS Indonesia bersama dan Kader Posyandu berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia, yang terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test. Metode ceramah interaktif, diskusi, serta pembagian leaflet dan tablet tambah darah terbukti efektif dalam memberikan edukasi dan mendorong kesadaran peserta terhadap pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong perubahan perilaku menuju kehamilan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz Ali, S., Genkinger, J., Kahe, K., Valeri, L., Khowaja, N., Krebs, N. F., & Kuhn, L. (2025). Role of preconception nutrition supplements in maternal anemia and intrauterine growth: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Systematic Reviews*, *14*(1), 11.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf
- Kemendes RI. (2023). *Prevalensi Anemia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Mizawati, A., Effendi, N., Sulastri, D., & Purna, R. S. (2024). Anemia-free strategies and antenatal care services in stunting prevention. *BKM Public Health and Community Medicine*, e6806–e6806.
- Siti, N. L. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Tiga Puskesmas Kota Padang dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Tiga Puskesmas Kota Padang Tahun 2024*. Universitas Andalas.
- WHO. (2023). *Anaemia in women and children*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children

SOAL PRE-TEST DAN POST- TEST PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ANEMIA KEHAMILAN

Petunjuk:

Pilih satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D.

- 1. Apa yang dimaksud dengan anemia pada kehamilan?**
 - A. Kekurangan kalsium dalam darah
 - B. Kekurangan zat besi dalam darah
 - C. Tekanan darah tinggi saat hamil
 - D. Kehamilan di usia remaja
- 2. Kadar hemoglobin yang menunjukkan anemia pada ibu hamil adalah di bawah:**
 - A. 13 g/dL
 - B. 12 g/dL
 - C. 11 g/dL
 - D. 10 g/dL
- 3. Salah satu gejala anemia pada ibu hamil adalah:**
 - A. Nafsu makan meningkat
 - B. Pusing dan lemas
 - C. Kaki bengkak
 - D. Gatal pada kulit
- 4. Apa penyebab utama anemia pada ibu hamil di Indonesia?**
 - A. Konsumsi gula berlebihan
 - B. Kekurangan zat besi
 - C. Kurang minum air putih
 - D. Kurang tidur
- 5. Zat gizi yang diperlukan untuk mencegah anemia adalah:**
 - A. Vitamin C
 - B. Zat besi
 - C. Kalsium
 - D. Vitamin A
- 6. Makanan berikut yang mengandung banyak zat besi adalah:**
 - A. Roti tawar
 - B. Teh manis
 - C. Hati ayam
 - D. Pisang
- 7. Dampak anemia pada ibu hamil bagi janin adalah:**
 - A. Bayi lebih aktif
 - B. Bayi lahir besar

- C. Bayi lahir prematur atau berat badan rendah
 - D. Bayi cepat berbicara
8. **Waktu terbaik mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) adalah:**
- A. Setelah makan malam
 - B. Saat perut kosong di pagi hari
 - C. Bersamaan dengan minum teh
 - D. Setelah makan dan dengan air putih
9. **Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi adalah:**
- A. Air putih
 - B. Susu kedelai
 - C. Jus jeruk
 - D. Teh dan kopi
10. **Tujuan pemberian leaflet dan tablet tambah darah saat penyuluhan adalah:**
- A. Untuk dibagikan ke keluarga
 - B. Sebagai oleh-oleh
 - C. Untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan pencegahan anemia
 - D. Sebagai pengganti makanan