

**Cegah Anemia, Selamatkan Generasi: Edukasi Gizi Dan
Suplementasi Zat Besi Bagi Ibu Hamil**

**Linda Puspita¹, Mareza Yolanda Umar², Hikmah Ivayanti³, Fatmah
Indriana Fuaida⁴, Nadya Dwita Fatma Sari⁵**

Email : lindapuspita@aisyahuniversity.ac.id¹, Marezaumar@gmail.com²,
hikmahifayanti@aisyahuniversity.ac.id³,
fatmaindriana@aisyahuniversity.ac.id⁴, nadyadwita@aisyahuniversity.ac.id⁵

Afiliasis : Midwifery Study Program, Faculty of Health, Aisyah
University Pringsewu¹²³⁴⁵

Corespodensi : lindapuspita@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Rendahnya pengetahuan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah merupakan faktor utama penyebabnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui edukasi gizi dan suplementasi zat besi di PMB Nursyamsiah Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, edukasi interaktif, demonstrasi konsumsi makanan kaya zat besi, dan pemberian tablet tambah darah. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner tertutup untuk menilai perubahan pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, gizi seimbang, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe setelah pelaksanaan kegiatan. Program edukasi gizi dan suplementasi zat besi terbukti efektif meningkatkan kesadaran serta perilaku sehat ibu hamil dalam mencegah anemia, sehingga berpotensi mendukung upaya penurunan angka kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah sasaran.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, edukasi gizi, suplementasi zat besi

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains a major public health problem that increases the risk of maternal and fetal morbidity and mortality. Limited nutritional knowledge and poor adherence to iron supplementation are among the main contributing factors. This community service program aimed to enhance pregnant women's knowledge and behavior in preventing anemia through nutritional education and iron supplementation at PMB Nursyamsiah, Ambarawa District, Pringsewu Regency. The activities included socialization, interactive education, demonstrations on consuming iron-rich foods, and distribution of iron tablets. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in knowledge. The results showed a significant improvement in participants' knowledge scores regarding anemia, balanced nutrition, and adherence to iron tablet consumption after the intervention. This program demonstrates that continuous nutrition education and iron supplementation effectively improve awareness and promote healthy behavior among pregnant women in preventing anemia, contributing to the reduction of anemia prevalence in the target area.

Keywords: anemia, pregnant women, nutrition education, iron supplementation

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah medis yang sering dijumpai diseluruh dunia dan beberapa negara berkembang lainnya didunia. Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan penyakit hematologi bisa terjadi pada semua kelompok umur terutama terjadi pada wanita (Pasricha and Drakesmith 2016; Vos et al. 2017). Prevalensi anemia di dunia mencapai (30-40%), pada wanita tidak hamil (30%), pada wanita hamil (37%), remaja putri (12-19 tahun) dan pada anak-anak (6-59 bulan) (40%) (WHO, 2023). Di Indonesia prevalensi anemia ibu hamil usia (25-34 tahun) berjumlah (31,4%), usia ibu hamil (35-44) tahun (39,1%) usia balita (38,5%), remaja putri (32%). Pada wanita hamil, anemia umumnya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <11 g/dl (Riskesdas 2023).

ADB adalah kondisi di mana total zat besi dalam tubuh berkurang, terutama pada simpanan zat besi di dalam makrofag dan hepatosit (Conway & Henderson, 2019)(Camaschella 2019). Anemia dapat ditemukan pada bayi, anak-anak, pra sekolah, wanita muda yang sedang menstruasi, wanita pada trimester kedua/ketiga kehamilan dan pasca persalinan (Kiss and Vassallo 2018). Dampak jangka panjang anemia dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu serta janin selama kehamilan, dengan risiko lebih tinggi untuk kelahiran prematur, perdarahan, dan pertumbuhan anak yang terhambat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak menderita anemia (Kumar & Kumar, 2019). Data tersebut menggambarkan bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, serta berdampak langsung terhadap kualitas generasi penerus bangsa. Padahal kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat tajam akibat peningkatan volume plasma, pertumbuhan janin, kebutuhan plasenta (Georgieff 2020; Safiri et al. 2021).

Etiologi anemia seperti meningkatnya permintaan zat besi didalam tubuh, penurunan asupan zat besi, berkurangnya penyerapan zat besi, kehilangan darah yang kronis, dan peradangan genetik (Indarto et al. 2020; Kurniati 2020). Hemoglobin yang rendah bisa mengurangi kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke jaringan lainnya (Onyeabo et al. 2017). Banyak ibu hamil menghentikan konsumsi TDD karena efek samping seperti mual, konstipasi, atau rasa logam pada lidah. Oleh karena itu perlu dilakukan pendekatan edukasi gizi yang inovatif, partisipatif, dan berbasis komunitas untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang dan suplementasi gizi besi.

Hasil penelitian Internasional menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dan suplemen zat besi secara simultan mampu menurunkan prevalensi anemia secara signifikan pada ibu hamil (Ba and Za 2017; Petry et al. 2016). Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan tema cegah anemia, selamatkan generasi : edukasi gizi dan suplemen zat besi pada ibu hamil (seperti hati ayam, bayam, kurma, dan kacang-kacangan, serta

pendampingan konsumsi TTD, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam menjaga status gizinya.

Kelas ibu hamil menjadi media strategis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia. Melalui pendekatan edukasi, partisipatif ibu hamil dapat memahami pentingnya asupan gizi seimbang. Mengidentifikasi sumber makanan kaya zat besi, dan mematuhi suplementasi zat besi sesuai anjuran tenaga kesehatan. (UNICEF 2022).

Kegiatan cegah anemia selamatkan generasi : Edukasi gizi dan suplemen zat besi bagi ibu hamil di kelas ibu hamil PMB Nursyamsiah Kecamatan Ambarawa 2025 dirancang untuk mendukung upaya nasional dan global dalam menurunkan angka anemia pada ibu hamil. Program ini sejalan dengan Global Nutrition Targets 2025 dan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3. Yaitu menjamin kehidupan sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua pada segala usia. Melalui kegiatan edukatif dan aplikatif ini diharapkan terjadi peningkatan kesadaran, perubahan perilaku, serta peningkatan status kesehatan ibu dan janin yang akan mendukung lahirnya generasi yang sehat, cerdas dan bebas anemia.

Hasil wawancara dengan 5 ibu hamil didapatkan 3 diantaranya dengan anemia. Berdasarkan data dan wawancara tersebut Tim Pengusul akan melaksanakan pengabdian masyarakat melalui judul cegah anemia, selamatkan generasi : edukasi gizi dan suplementasi zat besi bagi ibu hamil di kelas ibu hamil PMB Nursyamsiah Kecamatan Ambarawa 2025. Dosen dapat melakukan tridarma perguruan tinggi melalui kegiatan pengabdian masyarakat dan berkegiatan di luar kampus, serta mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus.

2. MASALAH



PMB Nursyamsiah ada di Kecamatan Ambarawa, adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. Secara administratif, Kecamatan Ambarawa terdiri dari beberapa pekon, termasuk Ambarawa, Ambarawa Barat, Ambarawa Timur, Jati Agung, Kresnomulyo, Margodadi, Sumber Agung, dan Tanjung Anom. Masih banyak data bumil anemia di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa, hal tersebut yang mendasari dilakukan kegiatan pengabdian Masyarakat. Target kegiatan ini adalah untung meningkatkan gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa.

3. METODE PELAKSANAAN

1. Metode

Pemilihan sasaran difokuskan pada kelompok ibu hamil sebagai penerima informasi. Metode kegiatan dalam memberikan informasi dengan sosialisasi sebagai berikut:

a. Perencanaan

- 1) Koordinasi Tim pengusul yaitu dengan mengadakan pertemuan persiapan Pekon pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa sebanyak 5 orang. Koordinasi juga dilakukan dengan mitra melalui kader dan bidan desa. Kader akan memberikan informasi jumlah ibu hamil dengan anemia. Nantinya kader sebagai pendamping selama proses pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- 2) Membekali mahasiswa sebagai tim diantaranya mengenai informasi tentang terkait gizi ibu hamil dan tablet Fe, upaya mengatasi anemia pada ibu hamil juga menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian. Rapat penyusunan materi inovasi konsumsi nuget ikan lele dalam upaya mengatasi anemia pada ibu hamil
- 3) Menyusun *booklet*
- 4) Membuat *power point*
- 5) Menyusun instrumen *pre* dan *post test*
- 6) Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan dalam implementasi pengabdian kepada Masyarakat. Laptop dan LCD, *booklet* disiapkan oleh Tim pengusul. Sedangkan Tempat, alat tulis, kursi, soundsystem disiapkan oleh Mitra. Kader yang terlibat membantu

Linda Puspita¹, Mareza Yolanda Umar², Hikmah Ivayanti³, Fatmah Indriana Fuaida⁴,
Nadya Dwita Fatma Sari⁵

mempersiapkan tempat dan mengumpulkan ibu hamil di rumah kader.

2. Metode Pelaksanaan

Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang edukasi gizi dan kepatuhan minum Fe sebagai upaya mengatasi anemia pada ibu hamil. Sosialisasi dilaksanakan 1 hari. Kemudian ibu hamil mendapatkan pengetahuan dan peningkatan pemahaman tentang inovasi konsumsi nugget ikan lele dalam upaya mengatasi anemia pada ibu hamil. Pemberian sosialisasi ini dilakukan menggunakan metode ceramah, *booklet*, dengan media *power point* dan bertatap muka langsung, selain itu diberikan bahan wacana *laaflet*. Hal-hal disampaikan pada sosialisasi adalah:

- 1) Penyampaian materi Pengertian anemia
- 2) Penyampaian materi Dampak anemia
- 3) Penyampaian materi Faktor Penyebab anemia
- 4) Penyampaian materi Pencegahan anemia
- 5) Penyampaian materi edukasi gizi untuk anemia
- 6) Penyampaian materi kepatuhan tablet Fe





3. Evaluasi Program

Untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan ibu hamil setelah kegiatan program pengabdian masyarakat, maka Tim pengusul akan melakukan evaluasi dan monitoring yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari kegiatan ini terhadap perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan ini. Instrumen evaluasi adalah kuesioner yang dibagikan kepada ibu hamil untuk mengetahui pengetahuan tentang edukasi gizi dan kepatuhan Fe, dalam upaya mengatasi kek pada ibu hamil. Kuisisioner terdiri dari pertanyaan tertutup. Kuisisioner di konstruksikan berdasarkan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kuesioner sudah valid dan reliable sebelum dibagikan kepada ibu hamil. Hasil dari pengisian kuesioner oleh mitra selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan perhitungan kuantitatif.

hasil analisis dapat diperoleh adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan yang dievaluasi melalui kuesioner pengetahuan. Metode pengumpulan kuesioner adalah metode langsung dan tertulis dengan jenis kuesioner terbuka yang diisi langsung oleh penerima kuesioner. Penilaian kuesioner dilakukan dengan memberikan skore 1 pada pilihan benar dan skore 0 pada pilihan salah. Adanya peningkatan ketrampilan sebelum dan sesudah kegiatan yang dievaluasi melalui lembar observasi ketrampilan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengevaluasi hasil kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2025, tim pelaksana melakukan monitoring melalui penyebaran kuesioner kepada ibu hamil. Kuesioner tersebut wajib diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan sebagai instrumen untuk menilai perubahan yang terjadi. Tujuan utama monitoring ini adalah untuk mengetahui dampak program pengabdian masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu hamil setelah mengikuti

kegiatan secara intensif. Kuesioner yang digunakan bersifat tertutup dan memuat 15 butir pertanyaan terkait edukasi anemia serta kepatuhan dalam konsumsi tablet Fe. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data kuantitatif, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai edukasi gizi anemia dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi. Hasil statistik pengabdian masyarakat

Tabel 1
 Mean Edukasi PreTest dan PostTest

Kelompok	PreTest Mean $\pm$ SD	P Value SW	PostTest Mean $\pm$ SD	P Value SW	P
Edukasi	64.87 $\pm$ 6.67	0,089 ^a	82.21 $\pm$ 66.39	0,155 ^a	0,008 ^b

Keterangan :

X^a : Hasil uji normalitas

X^b : Hasil Uji T

Rerata uji normalitas *Shapiro wilk* ada data yang berdistribusi normal yaitu p value 0.089 dan 0.155, maka dilanjutkan dengan uji parametrik uji T (*paired sampel T Test*), hasilnya 0,008 ($< p \text{ value } 0,05$). Hasil Analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah dilakukan edukasi terkait gizi ibu hamil dan kepatuhan minum TTD.

5. SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2025 terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui edukasi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe). Berdasarkan hasil monitoring menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi selama kehamilan.

Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil mencapai tujuannya dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu hamil serta berpotensi memberikan kontribusi terhadap penurunan angka kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah sasaran.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ba, Haider, and Bhutta Za. 2017. "Multiple-Micronutrient Supplementation for Women during Pregnancy (Review)." (4). doi:10.1002/14651858.CD004905.pub5.www.cochranelibrary.com.
- Camaschella, C. 2019. "Iron Deficiency." *Blood, The Journal of the American Society of*
- Georgieff, M K. 2020. "Iron Deficiency in Pregnancy." *American journal of obstetrics and gynecology*.
- Indarto, Dono, Budiyantri Wiboworini, Amelya Ayusari, Arisanty Restuti, Isnar Alfiyah, Aniki Puspita, Yohanes Wibowo, and Yoga Pratama. 2020. "Novel Genetic Variants of Transferrin Receptor 2 Exon 4 and Cytokines Profile of Anemic and Nonanemic Pregnant Women in Central Java, Indonesia." *Asian Pacific Journal of Reproduction* 9(1): 16-21. doi:10.4103/2305-0500.275524.
- Kiss, J E, and R R Vassallo. 2018. "How Do We Manage Iron Deficiency after Blood Donation?" *British journal of haematology*. doi:10.1111/bjh.15136.
- Kurniati, Intantri. 2020. "Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe) Iron Deficiency (Fe) Anemia." *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung* 4(1): 18-33.
- Onyeabo, Chimaraoke, Ngozi K Achi, Chima A Ekeleme-Egedigwe, Chidinma U Ebere, and Chidinma K Okoro. 2017. "Haematological and Biochemical Studies on Justicia Carnea Leaves Extract in Phenylhydrazine Induced-Anemia in Albino Rats." *Acta scientiarum polonorum. Technologia alimentaria* 16(2): 217-30. doi:10.17306/J.AFS.0492.
- Pasricha, S R, and H Drakesmith. 2016. "Iron Deficiency Anemia: Problems in Diagnosis and Prevention at the Population Level." *Hematology/Oncology Clinics*.
- Petry, N, I Olofin, R F Hurrell, E Boy, J P Wirth, M Moursi, and ... 2016. "The Proportion of Anemia Associated with Iron Deficiency in Low, Medium, and High Human Development Index Countries: A Systematic Analysis of National Surveys." *Nutrients*.
- Riskesdas, 2023. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI) Dalam Angka." *Kemenkes*: 235.

Safiri, Saeid, Ali Asghar Kolahi, Maryam Noori, Seyed Aria Nejadghaderi, Nahid Karamzad, Nicola Luigi Bragazzi, Mark J M Sullman, et al. 2021. "Burden of Anemia and Its Underlying Causes in 204 Countries and Territories , 1990 - 2019 : Results from the Global Burden of Disease Study 2019." *Journal of Hematology & Oncology*: 1-16. doi:10.1186/s13045-021-01202-2.

UNICEF. 2022. "Guidance on Prevention and Control of Iron Deficiency Anaemia in Women and Children. New York: UNICEF.Tle."

Vos, Theo, Amanuel Alemu Abajobir, Cristiana Abbafati, Kaja M. Abbas, Kalkidan Hassen Abate, Foad Abd-Allah, Abdishakur M. Abdulle, et al. 2017. "Global, Regional, and National Incidence, Prevalence, and Years Lived with Disability for 328 Diseases and Injuries for 195 Countries, 1990-2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016." *The Lancet* 390(10100): 1211-59. doi:10.1016/S0140-6736(17)32154-2.