

**PENINGKATAN KESADARAN MELALUI PENDEKATAN EDUKASI DALAM
PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PRAKTIK BIDAN EKA
KOTA MEDAN TAHUN 2024**

Febriana Sari¹, Ribur Sinaga², Lidya Natalia Br Sinuhaji³, Marliani⁴

STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}

febriamoy3290@gmail.com¹

Received: 14-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi sehubungan dengan penambahan nutrisi guna menurunkan anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif kepada 20 ibu hamil di Praktik Bidan Eka, Kota Medan, pada Oktober 2024. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman peserta mengenai anemia setelah sesi edukasi. Pretest menunjukkan rata-rata skor 40, sementara hasil posttest meningkat setelah diberikan edukasi. Selain itu, ibu hamil menunjukkan antusiasme tinggi dengan aktif bertanya dan berdiskusi mengenai konsumsi tablet Fe serta pola makan yang tepat untuk mencegah anemia. Edukasi ini juga melibatkan simulasi pemilihan makanan kaya zat besi dan cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar. Selain memberikan manfaat bagi ibu hamil, kegiatan ini turut memberdayakan kader kesehatan sebagai agen informasi di masyarakat. Simpulan, edukasi berbasis ANC efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pencegahan anemia, yang diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil. Diperlukan pemantauan jangka panjang dan edukasi berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih optimal dalam pencegahan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan, Pencegahan, Tablet Fe

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia (Hardaniyati et al. 2023). Anemia pada ibu hamil disebut “potensi danger to mother and child” (potensi membahayakan ibu dan anak). Menurut WHO tahun 2019 sitasi (Nuraprilia, Maslani, and Daiyah 2023), Prevalensi anemia secara global pada ibu hamil sebesar 41,8%. Sekitar setengah ibu hamil anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia 48,2%. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia ibu hamil dengan anemia sebesar 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Tampubolon, Lasamahu, and Panuntun 2021). Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang terbanyak baik di Negara maju maupun Negara yang sedang berkembang. Padahal besi merupakan suatu unsur terbanyak pada lapisan kulit bumi, akan tetapi defisiensi besi merupakan penyebab anemia yang tersering. Hal ini disebabkan tubuh manusia mempunyai kemampuan terbatas untuk menyerap besi dan sering kali tubuh mengalami kehilangan besi yang berlebihan yang diakibatkan pendarahan (Sambou, Yamlean, and Lolo 2014).

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian di Indonesia (Sasono et al. 2021), termasuk di Kota Medan. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta komplikasi kehamilan lainnya. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi, dengan angka yang bervariasi di setiap daerah. Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah rendahnya asupan zat besi serta kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan konsumsi suplemen zat besi selama kehamilan (Listiana 2016). Pendekatan edukasi menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia. Edukasi yang tepat dapat membantu ibu memahami penyebab, gejala, serta cara mencegah anemia dengan meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Amalia and Meikawati 2024). Studi Rengganis et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan edukasi terkait gizi dan kesehatan cenderung lebih sadar akan pentingnya menjaga asupan nutrisi yang cukup, sehingga mampu mengurangi risiko anemia selama kehamilan. Praktik mandiri bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil, mengingat bidan merupakan tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat. Praktik Bidan Eka di Kota Medan menjadi salah satu tempat layanan kesehatan ibu yang aktif dalam memberikan pelayanan antenatal care (ANC). Namun, masih ditemukan ibu hamil yang mengalami anemia akibat kurangnya pemahaman tentang pola makan seimbang dan pentingnya konsumsi suplemen zat besi. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu hamil dalam upaya pencegahan anemia.

Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran ibu hamil terhadap anemia meliputi minimnya akses terhadap informasi yang akurat, tingkat pendidikan yang bervariasi, serta kebiasaan konsumsi makanan yang belum sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan (Fauzia Nuraina and Sulistyoningih 2023)V. Selain itu, rasa mual dan muntah yang sering dialami pada trimester pertama kehamilan juga menjadi alasan utama ibu enggan mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen zat besi. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang lebih interaktif dan mudah dipahami agar ibu hamil dapat menerapkan pola hidup sehat selama masa kehamilan.

Ibu hamil diharuskan mengatur pola makan agar kebutuhan gizi terpenuhi, pola makan yang seimbang terdiri dalam jumlah dan proporsi yang sesuai yaitu karbohidrat, protein, mineral, sayuran, dan vitamin untuk memenuhi (Ginting et al. 2024). Pola makan sehat selama kehamilan dapat mengurangi kejadian anemia. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada ibu hamil trimester 1, trimester 2 dan trimester 3 yang bergabung dalam kelas ibu hamil di desa Wonosari – Ngoro – Mojokerto.

METODE KEGIATAN

Pendekatan edukasi menjadi strategi penting dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia, baik melalui pola makan bergizi maupun konsumsi suplemen zat besi. Praktik Bidan Eka di Kota Medan merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan ibu yang aktif dalam memberikan antenatal care (ANC). Namun, masih ditemukan ibu hamil yang mengalami anemia akibat kurangnya pemahaman terhadap pola makan sehat dan manfaat suplemen zat besi. Oleh sebab itu, intervensi berbasis edukasi diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu hamil dalam menjaga kesehatannya selama masa kehamilan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 dengan beberapa tahapan pengabdian. Tahap pertama adalah persiapan, di mana dilakukan perencanaan materi edukasi terkait anemia pada ibu hamil. Tahap kedua adalah pelaksanaan, di mana kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi mengenai anemia pada ibu hamil. Pada tahap ini, peserta yang hadir dibagikan alat pelindung diri berupa masker dan hand sanitizer untuk mendukung protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan untuk mengukur efektivitas edukasi yang telah diberikan.

Pelaksanaan edukasi ini dilakukan di kelas ibu hamil dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat, dan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penyuluhan telah tersedia dan digunakan dengan baik. Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu hamil dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pencegahan anemia serta menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan. Hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif guna meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pencegahan anemia.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pemeriksaan pada ibu hamil

Kegiatan edukasi mengenai anemia pada ibu hamil dan pentingnya konsumsi tablet Fe telah dilaksanakan di Praktik Bidan Eka Kota Medan pada bulan Oktober 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai faktor risiko anemia, dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, serta langkah-langkah pencegahannya. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan materi edukasi yang interaktif, mencakup penjelasan mengenai pentingnya zat besi dalam kehamilan, sumber

makanan yang kaya zat besi, serta manfaat konsumsi tablet Fe yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Antusiasme ibu hamil dalam mengikuti sesi edukasi sangat tinggi. Mereka tidak hanya mendengarkan dengan seksama tetapi juga aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai dosis konsumsi tablet Fe, cara mengatasi efek samping seperti mual dan konstipasi, serta alternatif makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki ketertarikan yang besar dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan kehamilannya, khususnya dalam pencegahan anemia.

Kegiatan edukasi ini dilakukan dalam dua sesi, yaitu pretest dan posttest, untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Pada tahap pretest, peserta diberikan kuesioner yang menguji pengetahuan mereka mengenai anemia dalam kehamilan, faktor penyebabnya, serta cara pencegahannya. Berdasarkan hasil pretest, rata-rata skor yang diperoleh peserta adalah 40, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai anemia dan pencegahannya. Setelah sesi edukasi dan diskusi berlangsung, peserta kembali diberikan kuesioner posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mendapatkan materi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman ibu hamil mengenai anemia, dengan skor rata-rata posttest mencapai angka yang lebih tinggi dibandingkan pretest. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Selain materi edukasi, kegiatan ini juga mencakup simulasi sederhana mengenai cara memilih makanan yang kaya zat besi serta cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar agar penyerapannya lebih optimal dalam tubuh. Ibu hamil diajarkan untuk mengonsumsi tablet Fe bersama sumber vitamin C, seperti jeruk atau jambu biji, guna meningkatkan penyerapan zat besi. Sebaliknya, mereka juga diberikan informasi mengenai makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari saat mengonsumsi tablet Fe, seperti teh dan kopi, karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Berdasarkan penelitian terdahulu, anemia pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Kekurangan zat besi yang berkepanjangan dapat menyebabkan produksi corticotropin-releasing hormone (CRH) dalam tubuh ibu hamil meningkat. Peningkatan kadar CRH diketahui sebagai salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap kelahiran prematur serta pregnancy-induced hypertension (PIH). Oleh karena itu, deteksi dini dan pencegahan anemia sangat penting untuk dilakukan guna menjaga kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan. Dalam beberapa penelitian, pemberian tablet Fe secara rutin pada ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi terbukti dapat mengurangi risiko kelahiran prematur serta meningkatkan berat badan lahir bayi. Dengan meningkatnya kadar hemoglobin dalam tubuh ibu, distribusi oksigen ke janin juga menjadi lebih optimal, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya tablet Fe tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dalam pola konsumsi gizi mereka.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya menasar ibu hamil tetapi juga kader kesehatan di lingkungan sekitar. Kader memiliki peran penting dalam membantu tenaga kesehatan menyebarkan informasi mengenai anemia serta pentingnya konsumsi zat besi. Dengan adanya kader yang memiliki pemahaman yang baik mengenai

anemia, diharapkan mereka dapat menjadi penggerak dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe serta menjalankan pola hidup sehat. Selain itu, distribusi alat pelindung diri seperti masker dan hand sanitizer kepada peserta juga menjadi bagian dari kegiatan ini untuk memastikan kelancaran acara dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Para peserta diberikan edukasi tambahan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama kehamilan guna mengurangi risiko infeksi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Langkah ini juga membantu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh, tidak hanya dari aspek gizi tetapi juga dari aspek kebersihan dan pencegahan penyakit.

Dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa perubahan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap anemia berjalan secara bertahap. Menurut teori perubahan perilaku, seseorang akan mengalami perubahan praktik yang diawali dengan perubahan pengetahuan (cognitive change), kemudian diikuti dengan perubahan sikap (attitude change), dan akhirnya menghasilkan perubahan dalam tindakan atau kebiasaan sehari-hari (behavioral change). Hal ini juga berlaku pada perilaku pencegahan anemia selama kehamilan hingga persalinan, sebagaimana dijelaskan oleh Nurbaniy (2023). Dengan demikian, keberhasilan program edukasi ini tidak hanya diukur dari peningkatan skor posttest peserta, tetapi juga dari perubahan kebiasaan mereka dalam mengonsumsi makanan bergizi dan tablet Fe. Diharapkan bahwa informasi yang mereka peroleh dalam kegiatan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi bagian dari pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Evaluasi lebih lanjut diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang dari program edukasi ini. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pemantauan berkala terhadap ibu hamil yang telah mengikuti kegiatan ini, termasuk kepatuhan mereka dalam mengonsumsi tablet Fe serta perubahan kadar hemoglobin mereka dalam pemeriksaan kehamilan berikutnya. Dengan demikian, efektivitas program ini dapat diukur secara lebih menyeluruh. Selain itu, hasil dari kegiatan ini juga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi serupa di berbagai daerah lainnya. Edukasi mengenai anemia pada ibu hamil sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar lebih banyak ibu hamil yang mendapatkan manfaatnya. Dengan adanya edukasi yang tepat dan berkelanjutan, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia diharapkan dapat terus menurun. Kegiatan edukasi ini memberikan gambaran bahwa peningkatan kesadaran melalui pendekatan edukasi merupakan langkah yang efektif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong ibu hamil untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri dan janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan sangat dibutuhkan untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan dapat diimplementasikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Edukasi dan simulasi Anemia yang pada Saranya bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil Pelaksanaan kegiatan Pemberdayaan Ibu Hamil untuk Mencegah Anemia dengan Peningkatan Pengetahuan bermanfaat karena dapat meningkatkan status kesehatan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia dan mengatasinya. Kegiatan ini berjalan lancar dan disambut positif oleh masyarakat. Pengetahuan ibu hami tentang anemia dan

pencegahnnya mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Naila, and Wulandari Meikawati. 2024. "Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Menyebabkan Kehilangan Banyak Darah . Remaja Putri Mempunyai Kebutuhan Menurut Hasil Studi Pendahuluan , Pemberian." *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal* 4(2):129–41.
- Fauzia Nuraina, Viana, and Hariyani Sulistyoningsih. 2023. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023 the Relationship Between Nutritional Knowledge, Nutritional Status, and Adherenc." *Journal of Midwifery and Public Health* 5(2):1–18.
- Ginting, Antonius, Endang Sihaloho, Yeni Friska Sinulingga, and Hudeni Rizki. 2024. "Analisis Perilaku Pencegahan Eklampsia Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Medan Sunggal Analysis of Eclampsia Prevention Behavior in Pregnant Women with Hypertension at Medan Sunggal Health Center." *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9(3):187–94.
- Hardaniyati, Hardaniyati, Irni Setyawati, Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha, and Yesvi Zulfiana. 2023. "Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Salah Satu Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil." *Jurnal LENTERA* 2(2):219–25. doi: 10.57267/lentera.v2i2.199.
- Listiana, Akma. 2016. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah." *Jurnal Kesehatan* 7(3):455. doi: 10.26630/jk.v7i3.230.
- Nuraprilia, Dhea Fauziah, Noorhayati Maslani, and Isrowiyatun Daiyah. 2023. "Strategi Penyesuain Diri Anggota Keluarga Leobisa Setelah Studi Literatur Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe." 08(11):7979–84.
- Rengganis, Mutiara, Riani Febriani Siswanto, Seventina Nurul Hidayah, Nora Rahmanindar, and Evi Zulfiana. 2023. "Pemberian Edukasi Gizi Dan Makanan Bergizi Bagi Ibu Hamil Dan Anak Balita Di Posyandu Kemuning 2 Keturen." *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII(1):1–19.
- Sambou, Christel Nataniel, Paulina V. Y. Yamlean, and Astuti Lolo. 2014. "Uji Efektivitas Jus Buah Jambu Biji Merah (Psidium Guajava, Linn.) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Tikus Putih Jantan Galur Wistar (Rattus Norvergicus L.)." *PharmacounSRAT* 3(3):220–24.
- Sasono, Hernowo Anggoro, Ismalia Husna, Zulfian Zulfian, and Wulan Mulyani. 2021. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Beberapa Wilayah Indonesia." *Jurnal Medika Malahayati* 5(1):59–66. doi: 10.33024/jmm.v5i1.3891.
- Tampubolon, Rifatolistia, Jeanita Fernanda Lasamahu, and Bagus Panuntun. 2021. "Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3(4):489–505. doi: 10.25026/jsk.v3i4.432.