

EDUKASI PENANGANAN DAN PENCEGAHAN ANEMIA RINGAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2024

Rahmah¹, Lidya Natalia Sinuhaji², Eva Ratna Dewi³, Maswita Telambanua⁴, Maria Gabriela⁵, Nasya Salwa⁶

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

ccrahma077@gmail.com¹, lydianatalia@mitrahusada.ac.id², evaratnadewi@mitrahusada.ac.id³,
maswitatel@gmail.com⁴, acasyalwa@gmail.com⁵, mariagabrielasimanjuntak16@gmail.com⁶

Received: 01-07-2025

Revised: 12-07-2025

Approved: 29-07-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penanganan dan pencegahan anemia ringan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan, Medan. Berdasarkan data, 11 ibu hamil teridentifikasi mengalami anemia ringan. Program dilaksanakan melalui penyuluhan langsung, pemberian tablet Fe, dan pendampingan oleh tenaga kesehatan. Hasilnya menunjukkan partisipasi 100% dan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya nutrisi dan konsumsi tablet Fe selama kehamilan. Edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran akan gejala anemia serta langkah pencegahannya. Faktor ekonomi dan lingkungan juga turut memengaruhi akses ibu hamil terhadap gizi dan layanan kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan angka anemia, mendukung kesehatan ibu dan janin, serta berkontribusi pada penurunan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia.

Kata Kunci: Anemia, ibu hamil, edukasi kesehatan, tablet Fe, Puskesmas Tuntungan.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, dengan nilai acuan yang bervariasi tergantung pada usia dan jenis kelamin individu. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat pendidikan dan kasus anemia pada ibu hamil. Secara global, anemia umum ditemukan di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara berkembang. Pada populasi dewasa, anemia sering menyerang wanita di usia produktif, khususnya ibu hamil dan menyusui, yang sebagian besar mengalami kekurangan zat besi. Secara keseluruhan, prevalensi anemia mencapai 45% pada wanita di negara berkembang, sementara di negara maju angkanya sekitar 13%. Anemia pada ibu hamil dikenali dari beberapa tanda seperti wajah dan telapak tangan yang pucat, kuku rapuh, mata merah, serta gejala seperti mudah lelah, lemas, dan lesu. Penyebab utama kondisi ini seringkali adalah kehilangan darah kronis, peningkatan kebutuhan zat besi, atau adanya infeksi. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi menghadapi persalinan yang tidak normal serta kecenderungan perdarahan, yang dapat berakibat pada peningkatan morbiditas dan mortalitas baik pada ibu maupun janin (Armiyati Nur, Rusnaeni Saide, and Tri Utami Ramli 2022)

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 36,5%. Di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs), prevalensi anemia pada ibu hamil cukup tinggi, yaitu 56%, sedangkan angka terendah (24,1%) tercatat pada ibu hamil di Amerika Selatan (6,7%). Berdasarkan wilayah WHO, Afrika mencatat prevalensi anemia tertinggi pada kehamilan (57%), diikuti oleh Asia Tenggara (48%) (Laia, Suroyo, and Panjaitan 2023). (Turawa et al. 2021)

Data Riskesdas 2024 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil Sumatera Utara mencapai 48,9%, yang berarti hampir setengah dari ibu hamil di provinsi ini mengalami anemia. Kelompok lain yang juga berisiko tinggi termasuk

wanita usia subur (15-49 tahun), dengan sekitar 30% dari populasi ini di seluruh dunia menderita anemia pada tahun 2023. Perbedaan prevalensi lebih menonjol pada usia reproduktif, di mana 33,7% wanita mengalami anemia dibandingkan 11,3% pada pria. Selain itu, sekitar 37% ibu hamil di dunia terkena anemia, dengan 35,5% ibu hamil usia 15-49 tahun dilaporkan menderita anemia pada tahun 2023. Untuk anak-anak usia 6-59 bulan, diperkirakan 40% dari mereka di seluruh dunia mengalami anemia pada tahun 2019 (Fitriani et al. 2024)

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini berlangsung pada bulan Mei hingga Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan. Tahap awal dimulai dengan survei pendahuluan yang dilakukan melalui analisis data laporan bulanan dari posyandu serta data yang diperoleh dari Puskesmas. Dari hasil analisis tersebut diketahui bahwa terdapat 11 ibu hamil yang mengalami anemia tingkat sedang. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam tiga tahapan, dimulai dari tahap persiapan. Pada tahap awal, dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil, diawali dengan pengenalan antara tim pelaksana dengan para peserta. Selanjutnya, tim memberikan edukasi guna meningkatkan kesadaran ibu hamil agar lebih memperhatikan tanda dan gejala anemia.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Kecamatan Medan Tuntungan oleh Puskesmas Tuntungan, dengan sasaran utama ibu hamil yang mengalami anemia ringan. Berdasarkan data yang dihimpun, terdapat 11 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas tersebut yang teridentifikasi mengalami anemia ringan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan terkait anemia pada kehamilan, mencakup pengenalan terhadap tanda dan gejalanya, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Selain itu, para peserta juga dibekali informasi mengenai konsumsi tablet tambah darah. Dengan pendekatan ini, diharapkan para ibu hamil dapat lebih memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi untuk mencegah terjadinya anemia selama kehamilan.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Pemberian tablet Fe



Selama kegiatan berlangsung (Gambar 1), seluruh ibu hamil yang diundang hadir

sampai kegiatan selesai, sehingga tingkat partisipasi mencapai 100%. Penyuluhan ini didampingi oleh tenaga kesehatan yang memberikan penjelasan komprehensif dan merespons pertanyaan dari peserta. Kehadiran tenaga kesehatan berperan penting dalam menjamin keakuratan dan relevansi informasi yang diberikan, serta memberikan dorongan kepada para ibu untuk lebih memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan. Interaksi langsung dengan petugas kesehatan juga membuka peluang bagi ibu hamil untuk memperoleh solusi nyata terhadap permasalahan yang mereka alami.

Bagi ibu hamil yang teridentifikasi mengalami anemia, akan terus diberikan tablet Fe secara rutin melalui layanan Puskesmas. Program ini dirancang untuk memberikan pemantauan serta dukungan berkelanjutan guna membantu perbaikan kondisi anemia yang dialami. Dengan kombinasi antara pemberian tablet Fe, edukasi, dan pendampingan yang konsisten, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat menurun secara signifikan. Kegiatan ini menjadi bagian penting dari upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan. Berdasarkan hasil penyuluhan dan intervensi ini, terdapat beberapa pembahasan penting mengenai efektivitas pemberian tablet Fe edukasi makanan bergizi pada ibu hamil serta dampaknya terhadap perkembangan janin.

Pemberian edukasi secara langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan pada ibu hamil. Melalui sesi penyuluhan yang dilaksanakan, masyarakat diberikan informasi yang jelas dan relevan tentang cara-cara memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil. Edukasi ini tidak hanya melibatkan penjelasan mengenai jenis makanan yang baik untuk ibu hamil, tetapi juga mencakup informasi tentang bagaimana makanan tersebut mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih tepat dalam pemberian makanan dan perawatan selama kehamilan, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan dan mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil. (Meitia Sandy and Suci Sulistyorini 2024)

Pemberian tablet Fe kepada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga dapat membantu mengatasi kasus anemia selama kehamilan. Asupan nutrisi yang mencukupi selama masa kehamilan sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang janin secara optimal sesuai usia kehamilan, serta mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan kondisi ekonomi yang lebih stabil umumnya memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan, yang mendukung kecukupan nutrisi selama kehamilan. Sebaliknya, keluarga dengan keterbatasan ekonomi sering kali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang memadai bagi ibu hamil. Selain faktor ekonomi, lingkungan juga memiliki pengaruh besar—termasuk kemudahan akses terhadap fasilitas kesehatan dan tingkat pendidikan—yang turut menentukan tercukupinya kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Oleh karena itu, upaya intervensi yang dilakukan harus memperhatikan faktor-faktor tersebut dan ditujukan untuk meningkatkan kondisi sosial ekonomi serta lingkungan tempat tinggal ibu hamil.

Pemberian edukasi mengenai pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil merupakan langkah penting dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan, Kota Medan. Melalui program penyuluhan ini, peserta dibekali pemahaman mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang serta cara mengenali dan mengatasi anemia selama kehamilan. Dengan edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat menjadi lebih waspada terhadap

gejala kekurangan hemoglobin dan mampu melakukan tindakan pencegahan secara mandiri. Strategi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan nutrisi sejak awal masa kehamilan, sehingga mendorong perilaku positif dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil. Dalam hal ini, akses terhadap nutrisi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi dan lingkungan. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut guna menciptakan dukungan yang komprehensif bagi ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Kegiatan ini krusial karena anemia pada kehamilan berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin. Berdasarkan data **WHO (2023)**, 36,5% ibu hamil global mengalami anemia, dengan prevalensi lebih tinggi di negara berkembang (56%). Di wilayah Puskesmas Tuntungan, Medan, **Riskesdas (2024)** mencatat 48,9% ibu hamil menderita anemia, menunjukkan urgensi intervensi. Edukasi ini memberikan pemahaman tentang:

1. **Penyebab dan gejala anemia** (Nur et al., 2022),
2. **Manfaat tablet Fe** untuk meningkatkan hemoglobin (Sandy & Sulistyorini, 2024),
3. **Peran gizi seimbang** (Fitriani et al., 2024), serta
4. **Pemantauan kesehatan** untuk mencegah komplikasi (Turawa et al., 2021).

Program ini sejalan dengan **SDGs 3** untuk mengurangi kematian ibu dan bayi melalui pencegahan anemia (United Nations, 2015).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan menunjukkan hasil yang positif, di mana terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai anemia, disertai perubahan sikap yang signifikan. Para ibu hamil mulai menunjukkan kesediaan untuk rutin mengonsumsi tablet Fe guna meningkatkan kadar hemoglobin serta berkomitmen menjalani pola makan bergizi. Upaya ini sangat relevan untuk diterapkan baik di wilayah kerja Puskesmas Rantang maupun dalam kehidupan masyarakat secara umum, karena tindakan pencegahan sejak dini berperan penting dalam menurunkan angka kejadian anemia. Selain itu, intervensi dini ini juga berpotensi menekan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Armiyati Nur, Rusnaeni Saide, and Tri Utami Ramli. 2022. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil." *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(3):162-68. doi: 10.55606/nusantara.v2i3.2058
- Fitriani, F., Simanullang, E., & Azizah, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Julok Aceh Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, (3), 235-243.
- Meitia Sandy, Deby, and Suci Sulistyorini. 2024. "Edukasi Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil." *Jurnal Abdimas Pamenang* 2(1):55-60. doi: 10.53599/jap.v2i1.190.
- Nur, A., Saide, R., & Ramli, T. U. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi nutrisi. *Nusantara Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 162-168. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.2058> (Sitasi: Nur et al., 2022)
- Sandy, M. D., & Sulistyorini, S. (2024). Edukasi pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil. *Jurnal Abdimas Pamenang*, *2*(1), 55-60. <https://doi.org/10.53599/jap.v2i1.190>

(Sitasi: Sandy & Sulistyorini, 2024)

Turawa, E., et al. (2021). Prevalence of anaemia in women of reproductive age in South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(...).

(Sitasi: Turawa et al., 2021)

United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*.