JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 4, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Ibu Sehat, Janin Kuat : Cegah Anemia Sejak Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Daru

Ellen Lahade[1], Ariyati Darman[2], Kesia Desi Nanlohy[3] , Senny Katiandagho[4], Nerice Niru[5], Ruth Utubira[6], Melda Elen Ahiki[7], Aning Subiyatin[8], Heri Rosyati[9]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9] *Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia*

Received : 15 Mei 2026, Revised : 21 Mei 2026, Published : 12 Juni 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Ellen Lahade
E-mail: agraagustinusagra@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dengan dampak serius terhadap ibu dan janin. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia, kepatuhan konsumsi tablet Fe yang masih rendah, pola makan yang belum memenuhi kebutuhan zat besi, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi yang menghambat penyerapan zat besi, minimnya dukungan keluarga, serta kunjungan ANC dan pemeriksaan hemoglobin yang tidak rutin. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia yang meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Program pengabdian ini menawarkan solusi melalui edukasi komprehensif berbasis keluarga dengan pendekatan metode menggunakan media leaflet dan PPT. Materi yang disampaikan meliputi anemia pada kehamilan, teknik konsumsi tablet Fe yang benar, cara mengatasi efek samping, penyusunan menu bergizi seimbang dengan sumber zat besi dan vitamin C, pengaturan waktu konsumsi untuk menghindari teh dan kopi, serta pentingnya ANC rutin dan pemeriksaan hemoglobin berkala. Program ini secara khusus melibatkan suami dan keluarga dalam setiap sesi untuk meningkatkan dukungan terhadap pemenuhan gizi ibu hamil. Target luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia, peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe mencapai lebih dari 90%, kunjungan ANC minimal 6 kali selama kehamilan, dan peningkatan kadar hemoglobin mencapai standar normal di atas 11 g/Dl.

Kata kunci *- edukasi, anemia, ibu hamil, ANC, tablet Fe*

Abstract

Anemia among pregnant women remains a significant public health problem with serious consequences for both mothers and fetuses. The problems identified include low knowledge of pregnant women about anemia, poor adherence to iron (Fe) tablet consumption, dietary patterns that do not meet iron requirements, the habit of consuming tea or coffee which inhibits iron absorption, limited family support, and irregular ANC visits and hemoglobin examinations. These conditions contribute to the high prevalence of anemia, which increases the risk of pregnancy and childbirth complications. This community service program offers a solution through comprehensive family-based education using leaflets and PowerPoint presentations as the main methods. The materials delivered include anemia during pregnancy, proper techniques for taking Fe tablets, ways to manage side effects, planning balanced nutritious meals with sources of iron and vitamin C, arranging consumption timing to avoid tea and coffee, and the importance of routine ANC visits and regular hemoglobin examinations. The program specifically involves husbands and family members in every session to strengthen support for meeting the nutritional needs of pregnant women. The expected outcomes are increased knowledge of pregnant

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

women about anemia, improved adherence to Fe tablet consumption to more than 90%, at least six ANC visits during pregnancy, and increased hemoglobin levels reaching the normal standard above 11 g/dL.
Keywords *- education, anemia, pregnant women, ANC, Fe tablets*

How To Cite : *Lahade, E., Darman, A., Nanlohy, K. D., Katiandagho, S., Niru, N., Utubira, R., Ahiki, M. E., Subiyatin, A., & Rosyati, H. (2026). Ibu Sehat, Janin Kuat : Cegah Anemia Sejak Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Daru. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(4), 1230 - 1235. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4402*
Copyright *©2026 Ellen Lahade, Ariyati Darman, Kesia Desi Nanlohy, Senny Katiandagho, Nerice Niru, Ruth Utubira, Melda Elen Ahiki, Aning Subiyatin, Heri Rosyati*

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, yang berarti hampir separuh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes, 2018). World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa anemia menjadi masalah kesehatan masyarakat berat jika prevalensinya lebih dari 40% (WHO, 2023). Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi ibu dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, atau kurang dari 10,5 g/dL pada trimester kedua. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk peningkatan risiko perdarahan postpartum, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, hingga peningkatan angka kematian ibu dan bayi (Rahmawati et al., 2022).

Penyebab anemia dalam kehamilan disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan janin dan plasenta, asupan nutrisi yang tidak adekuat, kepatuhan konsumsi tablet Fe yang rendah, serta faktor sosial ekonomi dan budaya yang memengaruhi pola makan ibu hamil. (Sandhi & Wijayanti E.D, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe masih rendah, berkisar antara 30-60%, dengan berbagai alasan seperti efek samping yang tidak menyenangkan, lupa mengonsumsi, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya suplementasi Fe, serta kurangnya dukungan keluarga (Anggraini et al., 2022). Selain itu, pola makan ibu hamil yang kurang mengandung zat besi, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi yang menghambat penyerapan zat besi, dan kunjungan Antenatal Care (ANC) yang tidak teratur juga berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil (Fitria et al., 2022).

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Puskesmas Daru yang berlokasi di wilayah kerja Kecamatan Daru. Puskesmas Daru merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang melayani masyarakat dengan jumlah penduduk kurang lebih 25.000 jiwa. Wilayah kerja Puskesmas Daru mencakup 12 desa dengan karakteristik geografis yang beragam, mulai dari dataran rendah hingga perbukitan dan kepulauan. Mayoritas masyarakat di wilayah ini bekerja sebagai petani, buruh, dan pedagang dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Tingkat pendidikan masyarakat masih bervariasi, dengan sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan terakhir SMP dan SMA.

Puskesmas Daru memiliki program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang rutin dilaksanakan, termasuk pelayanan ANC, pemberian tablet Fe, dan pemeriksaan hemoglobin. Fasilitas yang tersedia di Puskesmas Daru meliputi ruang pemeriksaan ibu dan anak, laboratorium sederhana untuk pemeriksaan darah, ruang konseling, dan posyandu yang tersebar di 12 desa. Tim kesehatan Puskesmas Daru terdiri dari dokter umum, bidan, perawat, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya yang berkomitmen untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah kerjanya. Namun demikian, masih terdapat berbagai kendala dalam pelaksanaan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil, terutama terkait dengan keterbatasan media edukasi, rendahnya kesadaran dan pengetahuan ibu hamil (Anggraini et al., 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Daru pada tahun 2023, terdapat 180 ibu hamil yang terdaftar dan melakukan pemeriksaan ANC. Dari jumlah tersebut, hasil pemeriksaan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

hemoglobin menunjukkan bahwa 98 ibu hamil (54,4%) mengalami anemia dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan target nasional yang menetapkan prevalensi anemia pada ibu hamil tidak lebih dari 28% (Kemenkes RI, 2023). Data menunjukkan bahwa sebagian besar kasus anemia terjadi pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, dengan distribusi tingkat keparahan anemia ringan (Hb 9-10,9 g/dL) sebanyak 65%, anemia sedang (Hb 7-8,9 g/dL) sebanyak 30%, dan anemia berat (Hb <7 g/dL) sebanyak 5%.

Analisis lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia di wilayah Puskesmas Daru mengidentifikasi beberapa permasalahan prioritas. Pertama, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia masih sangat rendah. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 50 ibu hamil menunjukkan bahwa hanya 32% ibu hamil yang memahami definisi anemia, 28% yang mengetahui gejala anemia, dan 24% yang memahami bahaya anemia terhadap ibu dan janin. Sebagian besar ibu hamil menganggap bahwa pusing, lemas, dan mudah lelah adalah hal yang wajar terjadi selama kehamilan, sehingga tidak menyadari bahwa mereka mungkin mengalami anemia.

Kunjungan ANC yang tidak rutin dan pemeriksaan hemoglobin yang tidak berkala juga menjadi permasalahan. Data menunjukkan bahwa hanya 52% ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC sesuai standar minimal 6 kali selama kehamilan. Dari jumlah tersebut, hanya 40% yang melakukan pemeriksaan hemoglobin lebih dari satu kali selama kehamilan. Alasan utama ketidakrutinan kunjungan ANC adalah jarak rumah yang jauh dari fasilitas kesehatan, kesibukan mengurus rumah tangga dan anak, serta anggapan bahwa ANC tidak terlalu penting jika tidak ada keluhan. Akibatnya, deteksi dini anemia menjadi terlambat dan penanganan tidak optimal. Penelitian (Luh Putu Sri Yuliastuti et al., 2023) mengungkapkan bahwa kunjungan ANC yang tidak lengkap meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil sebesar 3,2 kali dibandingkan ibu yang melakukan ANC lengkap.(Annisa et al., 2022)

Berdasarkan analisis situasi dan diskusi mendalam dengan pihak Puskesmas Daru, pengusul bersama mitra telah menyepakati beberapa permasalahan prioritas yang perlu diselesaikan melalui program pengabdian kepada masyarakat. Penetapan prioritas permasalahan ini didasarkan pada urgensi, besaran masalah, dan potensi dampak intervensi terhadap penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil.

Permasalahan prioritas pertama adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Pengetahuan merupakan faktor fundamental yang memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2017). Tanpa pengetahuan yang memadai, ibu hamil tidak akan memahami pentingnya mencegah dan mengatasi anemia, sehingga motivasi untuk berperilaku sehat menjadi rendah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi komprehensif menjadi langkah pertama yang harus dilakukan. Kunjungan ANC yang tidak rutin dan pemeriksaan hemoglobin yang tidak berkala. Deteksi dini dan pemantauan status anemia sangat penting untuk penanganan yang tepat waktu. Edukasi tentang pentingnya ANC rutin dan pemeriksaan hemoglobin menjadi bagian integral dari program ini. Penelitian (Dolang, 2020) menunjukkan bahwa edukasi tentang manfaat ANC dapat meningkatkan keteraturan kunjungan ANC dan deteksi dini komplikasi kehamilan termasuk anemia.

Berdasarkan kesepakatan bersama antara pengusul dan mitra, program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Ibu Sehat, Janin Kuat: Cegah Anemia Sejak Dini" ini akan fokus pada edukasi komprehensif yang melibatkan ibu hamil dan keluarga dengan pendekatan multi-metode menggunakan media yang menarik, konseling interaktif, dan demonstrasi praktik langsung. Program ini diharapkan dapat memberikan solusi efektif terhadap permasalahan anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Daru, sehingga angka prevalensi anemia dapat diturunkan dan kesehatan ibu serta janin dapat terjaga dengan optimal (Wijayanti et al., 2021).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara sistematis melalui tahap pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk mengatasi tingginya prevalensi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Daru. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 17 mitra yang tergolong tidak produktif secara ekonomi, sehingga pendekatan yang digunakan berfokus pada peningkatan kesehatan melalui edukasi masyarakat. Pada tahap pra pelaksanaan, tim melakukan identifikasi masalah melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Daru, bidan, serta kader kesehatan, kemudian menyusun materi edukasi tentang anemia pada kehamilan yang meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak bagi ibu dan janin, pencegahan, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pola makan bergizi seimbang.

Selanjutnya tim menyiapkan media leaflet dan PPT sebagai sarana edukasi serta instrumen evaluasi berupa daftar hadir, pretest, dan posttest. Pada tahap pelaksanaan, peserta melakukan registrasi, mengikuti pembukaan kegiatan, kemudian mengisi pretest untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai anemia. Setelah itu peserta diberikan edukasi melalui leaflet dan PPT dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab serta penguatan pesan kesehatan mengenai pencegahan anemia dan pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta mengisi posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan. Pada tahap evaluasi, kegiatan dinilai berjalan lancar dengan kehadiran penuh sebanyak 17 peserta, antusiasme peserta yang tinggi, serta adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Ibu Sehat, Janin Kuat: Cegah Anemia Sejak Dini" dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Daru dengan jumlah peserta/mitra sebanyak 17 ibu hamil. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media video edukasi tentang anemia pada kehamilan, disertai diskusi interaktif dan evaluasi melalui pre-test serta post-test:

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Edukasi

No.	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pretest	3	17,6	6	35,3	8	47,1	17	100
2	Posttest	12	70,6	4	23,5	1	5,9	17	100

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia setelah diberikan edukasi menggunakan media video. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang yaitu 47,1%, sedangkan setelah edukasi mayoritas berubah menjadi kategori baik sebesar 70,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa media video efektif digunakan sebagai sarana promosi kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan audio sehingga lebih mudah dipahami.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari dukungan Puskesmas Daru, kader kesehatan, serta keterlibatan keluarga peserta. Dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam mengingatkan konsumsi tablet Fe, menyiapkan makanan sehat, dan mendampingi pemeriksaan kehamilan. Secara keseluruhan, program edukasi ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia. Dengan jumlah mitra sebanyak 17 orang, kegiatan ini memberikan dampak positif dan berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Daru.

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan program edukasi video dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang anemia. Evaluasi dilakukan melalui pendekatan sederhana, yaitu dengan memberikan pertanyaan sebelum dan sesudah pemutaran video (pre-test dan post-test lisan atau tertulis sederhana) untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, evaluasi proses dilakukan dengan mengamati partisipasi peserta selama kegiatan, keaktifan dalam diskusi, serta respon terhadap materi video. Masukan dari peserta dan tenaga kesehatan puskesmas juga dikumpulkan sebagai bahan perbaikan konten dan metode penyampaian edukasi di

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

masa mendatang.

Hasil evaluasi ini digunakan untuk menilai keberhasilan program sekaligus menjadi dasar rekomendasi pengembangan program edukasi serupa secara lebih luas dan berkelanjutan. Keberlanjutan program menjadi salah satu fokus utama dalam kegiatan pengabdian ini. Untuk memastikan program tetap berjalan setelah kegiatan PKM selesai, video edukasi diserahkan sepenuhnya kepada Puskesmas Daru sebagai media edukasi kesehatan ibu hamil. Video dapat digunakan secara berulang dalam kegiatan kelas ibu hamil, posyandu, maupun ditayangkan di ruang tunggu pelayanan kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan dan kader diberikan arahan singkat mengenai cara memanfaatkan video sebagai alat bantu edukasi. Dengan demikian, program edukasi anemia berbasis video dapat terintegrasi dalam kegiatan rutin puskesmas dan berkontribusi secara berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.



Gambar 1.
Kegiatan Edukasi Pengabmas



Gambar 2.
Foto Bersama Kegiatan Pengabmas

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada 17 mitra menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader, serta keluarga ibu hamil. Puskesmas diharapkan terus memanfaatkan media edukasi seperti video, leaflet, dan kelas ibu hamil untuk meningkatkan pemahaman masyarakat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, pola makan bergizi seimbang, dan pemeriksaan ANC secara teratur. Selain itu, keterlibatan suami dan keluarga perlu terus ditingkatkan agar ibu hamil memperoleh dukungan optimal dalam menjaga kesehatan selama kehamilan sehingga kejadian anemia dapat dicegah sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Jakarta Indonesia. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada bidan, kader kesehatan, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D. I., Puspitasari, R. D., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh pengetahuan ibu hamil tentang anemia terhadap kejadian anemia di Puskesmas. 8(1), 23-31. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*.

Annisa, N. H., Afrida, B. R., & Setia Wati, N. L. S. (2022). Edukasi Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada Warga Dusun Pondok Buak Desa Batu Kumbung. *Jurnal LENTERA*, *2*(1), 119–124. https://doi.org/10.57267/lentera.v2i1.162

Dolang, M. W. (2020). *Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dan Keteraturan Kunjungan ANC Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. *5*(1), 179–184.

Fitria, A., Nurjanah, S., & Widiastuti, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil: Studi cross-sectional. 14(2), 89-97. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan,*.

Kemenkes. (2018). *Pedoman bimbingan dan layanan kesehatan ibu hamil*. Kementerian RI.

Luh Putu Sri Yuliastuti, Galuh Permatasari, & Gladeva Yugi Antari. (2023). Edukasi Tablet Tambah Darah Selama Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit II. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, *3*(1), 20–25. https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i1.1189

Notoatmodjo. (2017). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.

Rahmawati, Susanti, E., & Lestari, P. (2022). Dampak anemia pada kehamilan terhadap outcome maternal dan neonatal. 8(3), 167-175. *Maternal and Neonatal Health Journal*.

Sandhi, S. I., & Wijayanti E.D, D. (2021). Pengaruh Kekurangan Energi Kronik (Kek) Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *12*(1), 78–86. https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.440

WHO. (2023). *World Health Organization (WHO).Maternal Mortality*. *In Journal of Chemical Information and Modeling*.

Wijayanti, H., Wulandari, D. A., & Melyani, M. (2021). Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Jus Tomat dengan Jus Jambu Biji Merah terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Hilir. *Kesehatan*, *14*(2), 71–75.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license