

MENUJU IBU HAMIL SEHAT: EDUKASI DAN PENDAMPINGAN BERBASIS PANGAN LOKAL UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA

Hetty Panggabean^{1*}, Juana Linda Simbolon²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia
hettypanggabean54@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Secara global, prevalensi anemia pada kehamilan meningkat 29,9%. Diperkirakan di dunia 41,8% ibu hamil dan 30,2% tidak hamil menderita anemia. WHO memperkirakan anemia ibu hamil 14% di negara maju dan 51% di negara berkembang. Indonesia 84,6% anemia ibu hamil umur 15-24 tahun. Desa Jamburnauli 30 ibu hamil 2 anemia. Pengabdian ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pangan lokal, cara memilih, mengolah pangan lokal. Metode kegiatan Pra Kegiatan, Persiapan, Pelaksanaan tahap pertama pretest, pemeriksaan HB, penyuluhan tentang anemia dan pangan lokal, demonstrasi cara memilih, menyajikan dan mengolah. Tahap kedua pendampingan cara memilih, menyajikan dan mengolah, Evaluasi mengisi posttest. Mitra kegiatan Desa Jamburnauli Kecamatan Tarutung, responden 30 orang, evaluasi pre dan posttest. Hasil posttest peningkatan pengetahuan mayoritas berpengetahuan baik 27 orang (90%), peningkatan HB ibu hamil HB 9,8gr% menjadi 11,2gr% dan HB 10,4gr% menjadi 12,7gr%.

Kata Kunci: Menuju Ibu Hamil Sehat; Edukasi; Pendampingan; Berbasis Pangan Lokal; Pencegahan Anemia.

Abstract: Globally, prevalence of anaemia in pregnancy increased by 29.9%. It is estimated that in the world 41.8% of pregnant women and 30.2% of non-pregnant women suffer from anaemia. WHO estimates that anaemia of pregnant women is 14% in developed countries and 51% in developing countries. Indonesia 84.6% of pregnant women aged 15-24 years are anaemic. Jamburnauli village 30 pregnant women 2 are anaemic. This service increases the knowledge and skills of pregnant women about local food, how to choose, process local food. Method activities Pre-activity, Preparation, Implementation of the first stage pretest, HB examination, counselling on anaemia and local food, demonstration of how to choose, serve and process. Second stage of assistance on how to choose, serve and process, Evaluation of filling posttest. Activity partners Jamburnauli Village Tarutung District, 30 respondents, pre and posttest evaluation. Posttest results increased knowledge of the majority of 27 people (90%), increased HB pregnant women HB 9.8gr% to 11.2gr% and HB 10.4gr% to 12.7gr%.

Keywords: Towards Healthy Pregnant Women; Education; Support; Local Food-Based; Anemia Prevention.



Article History:

Received: 30-08-2025

Revised : 20-09-2025

Accepted: 25-09-2025

Online : 10-10-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Secara global, prevalensi anemia pada kehamilan meningkat sebesar 29,9% secara global, meskipun ada upaya untuk mengurangi terutama di negara-negara berkembang (Rahman et al., 2022). Diperkirakan di seluruh dunia bahwa 41,8% wanita hamil dan 30,2% wanita tidak hamil menderita anemia (Bansal et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia ibu hamil di negara maju 14%, sedangkan di negara berkembang 51% (Bansal et al., 2020). Di Indonesia, kelompok usia 15 hingga 24 tahun mengalami 84,6% kasus anemia pada ibu hamil (Wahyuningsih et al., 2023). Hasil survey awal di Desa Jamburnauli terdapat 15 orang ibu hamil dengan 6 orang mengalami anemia.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan ibu hamil yang paling umum. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh rendah dan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis (López-Moreno et al., 2025). Salah satu yang menyebabkan anemia adalah defisiensi zat besi. Tingkat keparahan anemia menurut WHO dikategorikan menjadi anemia ringan haemoglobin 10-0,9 gm/dl, anemia sedang haemoglobin 7-9,9 gm/dl, dan anemia berat haemoglobin <7 gm/dl (Sharma et al., 2020). Salah satu usaha yang dilakukan untuk mencegah dan mengurangi ibu hamil mengalami anemia adalah dengan memberikan edukasi tentang anemia selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Tadesse (2019) yaitu pentingnya edukasi mengenai faktor-faktor yang memperparah anemia pada ibu hamil karena faktor-faktor yang memperparah adalah malnutrisi, anemia defisiensi besi, dan infeksi cacing (Hailu et al., 2019).

Selama masa kehamilan, terdapat peningkatan kebutuhan zat besi tubuh sekitar 700-850 mg (Mawani et al., 2016). Pada ibu hamil, jenis anemia paling umum adalah defisiensi zat besi yaitu gangguan defisiensi nutrisi. Kekurangan zat besi berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin seperti meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal (Qiao et al., 2024). Defisiensi zat besi disebabkan konsumsi zat besi yang kurang baik dalam bentuk sayuran, makanan atau suplemen khusus ibu hamil dan anak. Selain itu, penyebab anemia karena adanya pembatasan/larangan terhadap makanan tertentu seperti ikan. Menurut penelitian Aden et al. (2023) menjelaskan bahwa larangan terhadap makanan tertentu selama kehamilan dapat dicegah dengan kearifan lokal. Dwiana Ocviyanti, Guru Besar di Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, menyampaikan banyak ibu hamil menjalani proses kehamilan sudah dalam kondisi tidak sehat sejak awal kehamilannya (Wahyudi, 2022).

Pangan lokal salah satu alternatif yang dapat dikonsumsi mencegah anemia pada ibu hamil. Pola konsumsi ibu hamil dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi pola makan seperti pengetahuan,

pendidikan, pendapatan, penyakit infeksi yang pernah atau sedang diderita serta kebersihan personal (Ratu et al., 2020). Faktor eksternal dipengaruhi kebudayaan dan lingkungan. Kebudayaan dan lingkungan menentukan apa yang dimakan, bagaimana mengolah, menyiapkan, menyajikan, dan untuk siapa dan dalam kondisi apa makanan dikonsumsi (Mulyani, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa anemia ibu hamil disebabkan pola makan yang tidak variatif dan asupan harian yang tidak cukup (Gibore et al., 2021).

Keanekaragaman hayati merupakan kunci untuk ketahanan pangan berkelanjutan yang menjadi sumber zat besi yang dapat mencegah anemia. Ini sesuai dengan hasil penelitian Etti Sudaryati, dkk menjelaskan prevalensi ibu hamil dengan anemia dari 63,3% menjadi 13,3% ketika diberi edukasi tentang gizi dan pangan lokal (Sudaryati et al., 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuwena, dkk bahwa daun ubi jalar dan bayam yang dikombinasikan dengan jus lemon menunjukkan kandungan vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi sehingga dapat menurunkan dan mencegah anemia pada ibu hamil (Malley et al., 2025).

Begitu juga hasil penelitian Melly, dkk dimana rumput laut selama 7 hari berturut dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil 1,2 gr% sehingga tidak ada lagi ibu hamil yang anemia (Damayanti et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Hindratni et al. (2024) juga menemukan bahwa "GUCHIRO", yaitu mocha sagu dengan ekstrak dan selai bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) efektif meningkatkan kadar HB ibu hamil. Hasil penelitian Hardaniyati et al. (2023) juga menemukan sebagian besar ibu hamil mengkonsumsi daun ubi jalur untuk mencegah anemia selama kehamilan. Sama halnya dengan hasil penelitian Samia, dkk 30,3% ibu hamil yang mengkonsumsi ikan, sayuran seperti selada air dan buah-buahan seperti mangga dapat mencegah anemia pada ibu hamil (Aboud et al., 2019).

Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang cara memilih, mengolah, menyajikan dan memanfaatkan pangan lokal agar hidup sehat dan bebas anemia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Jamburnauli Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara melibatkan ibu-ibu hamil sebanyak 30 orang sebagai responden. Pengabdian ini dilakukan oleh 2 (dua) orang Dosen, dan 3 (tiga) orang mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan. Selain itu, yang terlibat 1 (satu) orang Bidan Desa, 2 (dua) orang Kader dan 2 (dua) orang Perangkat Desa Jamburnauli. Kegiatan dilakukan berupa edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

Survei awal, berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu kepala desa, sekretaris desa, bidan desa dan kader tentang rencana kegiatan, setelah mendapat persetujuan mendata ibu hamil dan mengantar surat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, mengidentifikasi seluruh alat dan perlengkapan seperti alat masak, alat tulis, membuat materi pada power point, membuat katalog menu harian selama 1 (satu) minggu, dan menyusun kuesioner pretest dan posttest. Sebelum pelaksanaan kegiatan, pengabdian kembali berkoordinasi dengan pemerintah Desa Jamburnauli untuk penentuan tempat, memasang taratak, menyusun kursi dan mengantar alat masak.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Hari pertama kegiatan pengabdian, terlebih dahulu tim pengabdian dan bidan desa melakukan pemeriksaan HB ibu hamil. Hasil pemeriksaan ditemukan 2 orang mengalami anemia. Kedua ibu hamil tersebut menjadi perhatian khusus untuk meningkatkan kadar HB dengan memanfaatkan pangan lokal walaupun ibu hamil lainnya tetap diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang pangan lokal. Setelah cek HB, ibu hamil diberikan penyuluhan tentang materi anemia dan pangan lokal. Setelah penyuluhan, tim pengabdian melakukan demonstrasi yaitu cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal. Hari kedua, tim pengabdian melakukan pendampingan kepada ibu hamil yaitu cara memilih bahan pangan lokal seperti bahan pangan yang mudah ditemukan dengan maksud harga terjangkau bahkan gratis karena merupakan hasil dari kebun atau sawah ibu hamil. Memilih bahan segar seperti tidak terlalu muda atau tidak terlalu tua, warna masih segar dan alami, tidak layu atau berubah warna, tidak ada aroma bau asam, busuk atau tidak sedap, tidak berlobang-lobang dan tidak ada bekas gigitan serangga serta mengandung zat besi tinggi, asam folat, kalsium, protein, dan vitamin. Kemudian melakukan pendampingan cara mengolah pangan lokal. Mengolah pangan lokal mulai dari mencuci semua bahan hingga bersih, memilih pangan lokal di goreng, di rebus atau di kukus tergantung selera dan jenis makanan yang akan dimasak. Pastikan daging, ikan, dan telur dimasak sampai matang untuk menghindari risiko bakteri dan parasit.

Tidak memasak dengan suhu terlalu tinggi atau terlalu lama agar vitamin tidak hilang. Yang terakhir adalah pendampingan cara menyajikan setelah dimasak. Gunakan peralatan bersih, menata makanan dengan rapi, gunakan hiasan agar tampilan menarik dan menggugah selera, konsumsi dalam kondisi tidak terlalu dingin agar kualitas dan rasa makanan tidak menurun. Pertemuan ketiga yaitu 1 bulan kemudian, tim pengabdian kembali bertemu ibu hamil untuk mengecek HB khususnya 2 orang ibu hamil yang anemia pada pemeriksaan pertama. Hasilnya pemeriksaan HB, kedua ibu hamil tersebut sudah tidak anemia lagi.

3. Monitoring dan Evaluasi

a. Monitoring

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan angket pretest dan posttest, kemudian observasi dengan memeriksa HB ibu hamil sebelum penyuluhan dan pelatihan serta pemeriksaan HB setelah penyuluhan dan pelatihan. Melakukan wawancara juga kepada ibu hamil tentang respon mereka terhadap kegiatan pengabdian ini.

b. Evaluasi

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan pre test yang berfungsi untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil tentang anemia dan pangan lokal. Setelah kegiatan selesai dilakukan kembali evaluasi dengan posttest yaitu mengetahui pemahaman akhir dan efektivitas pelatihan ini. Hasil evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pangan lokal. Selain pretest dan posttest dilakukan juga wawancara yaitu untuk mengetahui seberapa bermanfaat kegiatan ini untuk mendukung gizi ibu selama hamil. Hasil wawancara, ibu hamil mengatakan bahwa kegiatan ibu sangat bermanfaat bukan hanya bagi ibu hamil saja namun juga bagi keluarga karena dapat menyajikan makanan keluarga dengan bervariasi namun tetap memanfaatkan pangan lokal disekitar mereka. Yang terakhir adalah melakukan observasi dengan melakukan pemeriksaan HB untuk melihat adanya perubahan sebelum dan sesudah apakah ada peningkatan kadar HB khususnya ibu hamil dengan anemia. Ibu hamil atau responden tidak ada lagi yang anemia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Jamburnauli dari Maret hingga Agustus 2025. Di Desa Jamburnauli, 30 orang ibu hamil mengikuti penyuluhan dan pelatihan ini, yang dibantu oleh bidan dan kader. Tahapan pelatihan termasuk berikut:

1. Tahap Pra Kegiatan

Survei awal dilakukan dengan tujuan untuk melihat situasi, mencari data dari Bidan Desa tentang jumlah ibu hamil dan jumlah ibu hamil yang anemia. Setelah data ditemukan, kemudian berkoordinasi kepada pihak pemerintah desa yaitu Kepala dan Sekretaris Desa Jamburnauli rencana kegiatan untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang pangan lokal. Pihak pemerintah desa menyambut baik dan antusias terhadap pelaksanaan kegiatan tersebut mengingat banyaknya ibu hamil yang menderita anemia. Selanjutnya tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Bidan Desa dan Kader tentang teknis pelaksanaan kegiatan. Bidan Desa dan Kader sepakat akan mengundang langsung ibu-ibu hamil *door to door* dan melalui *Whatsapp Group* yang telah ada sebelumnya untuk hadir pada kegiatan

tersebut. Setelah mencapai kesepakatan tim pengabdian membuat dan menyerahkan surat izin melaksanakan kegiatan.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tanggal 15 Juli 2025 tim pengabdian kembali berkoordinasi dengan pihak pemerintah desa, bidan dan kader tentang penentuan tempat dan hari pelaksanaan kegiatan. Hasil koordinasi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2025 di depan Kantor Kepala Desa Jamburnauli, pihak pemerintah desa akan menyiapkan taratak, meja dan kursi sementara bidan dan kader mengundang ibu hamil melalui *Whatsapp Group* dan *door to door* untuk hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya tim pengabdian mempersiapkan seluruh keperluan seperti perangkat saat penyuluhan, pulpen, menyusun materi dengan *power point* tentang anemia dan cara memilih, mengolah serta menyajikan pangan berbasis lokal, menyusun kuesioner *pretest* dan *posttest*, menyiapkan alat masak dan menyediakan bahan pangan lokal.

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap: Tahap pertama, kegiatan tahap pertama dilakukan tanggal 18 Juli 2025. Tim pengabdian terdiri dari 2 orang Dosen, 3 orang mahasiswa, Bidan Desa, kader, dan perangkat desa. Tahap ini, ibu hamil diberi kuesioner untuk mengisi pretest. Tujuan pretest yaitu untuk mengetahui level pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pangan lokal. Setelah pretest, dilakukan pemeriksaan haemoglobin (HB) pada ibu hamil. Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mendeteksi berapa diantara ibu hamil yang menderita anemia, untuk memantau kadar HB sehingga bisa mencegah komplikasi seperti bayi lahir premature maupun mencegah bayi lahir dengan berat badan, mencegah perdarahan pada ibu saat persalinan. Hasil pemeriksaan HB terdapat 2 orang ibu hamil menderita anemia dimana 1 orang HB 9,8 gr% usia kehamilan 32 minggu dan 1 orang lagi 10,4gr% dengan usia 28 minggu.

Selanjutnya tim pengabdian memberikan penyuluhan dengan materi tentang anemia dan pangan lokal termasuk cara memilih, mengolah dan menyajikan dengan menggunakan powerpoint. Ketika proses penyuluhan ibu-ibu hamil antusias dimana suasananya begitu hidup karena banyak pertanyaan dan diskusi yang terjalin antara tim pengabdian, bidan desa dan ibu hamil. Berikut merupakan dokumentasi penyuluhan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan tentang anemia dan pangan lokal

Setelah pemberian materi anemia dan pangan lokal selanjutnya adalah demonstrasi cara memilih, mengolah dan menyajikan. Tim pengabdian secara langsung mendemonstrasikan mulai dari memilih, mengolah dan menyajikan. Bahan pangan yang dipilih untuk di demonstrasikan adalah bonggolan ikan mujahir, martabak tahu lele, puding labu kuning dan sop berisi bakso ikan, buncis, kentang dan wortel. Seluruh Tim pengabdian secara bergantian memberikan materi dan demonstrasi dalam kegiatan ini. Seluruh makanan yang didemonstrasikan merupakan makanan dimana bahan pokoknya terdapat di Desa Jamburnauli dengan biaya murah. Harapannya ibu-ibu hamil dapat mempraktekannya di rumah masing-masing tanpa harus bingung mencari atau mengeluarkan uang yang banyak untuk memperoleh bahan tersebut. Semua makanan yang didemonstrasikan merupakan makanan dengan memiliki zat besi yang tinggi. Sehubungan dengan ditemukannya 2 orang ibu hamil yang mengalami, tim pengabdian bekerja sama dengan bidan desa dan kader agar secara khusus memantau kedua ibu hamil tersebut untuk mengimplementasikan menu harian selama 1 minggu yang sudah disiapkan dan dibagikan untuk meningkatkan kadar HB nya.

Tahap kedua, pada tahap ini, dilakukan pelatihan dan pendampingan cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal. Pembuatan pangan lokal yang didemonstrasikan adalah bonggolan ikan mujahir, martabak tahu lele, puding labu kuning dan sop berisi bakso ikan, buncis, kentang dan wortel. Di bawah ini merupakan dokumentasi ketika melatih dan mendampingi cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Melatih, mengolah dan menyajikan pangan lokal

Semua tim terlibat aktif dimana ibu hamil dan kader juga dilatih cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal. Disini praktik langsung tapi tetap didampingi oleh tim pengabdian. Ibu-ibu hamil antusias serta berjanji akan mengimplementasikannya di rumah sehingga menjadi hidangan sehat yang bukan hanya untuk ibu hamil saja namun juga untuk keluarga yaitu suami dan anak. Ibu-ibu hamil juga senang dan mengatakan bahwa masakan hasil demonstrasi enak selain itu mudah membuatnya, bahannya murah dan ada disekitar rumah. Bahkan jika tidak adapun ditanam secara pribadi dikebun masih bisa minta ke tetangga dan gratis. Hasil demonstrasi mengolah makanan lokal dikonsumsi oleh semua orang yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

4. Monitoring dan Evaluasi

Pada pertemuan ini, adalah tahap evaluasi. Evaluasi terdiri dari pengisian kuesioner posttest dan pemeriksaan HB. Ibu hamil diminta kembali untuk mengisi kuesioner posttest tentang pangan lokal. Tujuan posttest adalah untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan tentang pangan lokal dan keterampilan ibu hamil dalam cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal. Hasil analisis dari pretest dan posttest terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pangan lokal yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre dan Posttest Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pangan Lokal

Pretest dan Posttest	Kategori	f	Persentasi
Pretest			
Pengetahuan	Kurang	23	76,67
	Cukup	5	16,66
	Baik	2	6,67
	Total	30	100
Posttest			
Pengetahuan	Kurang	0	0
	Cukup	3	10
	Baik	27	90
	Total	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil tentang pangan lokal lebih banyak berpengetahuan kurang sebanyak 23 orang (76,67%) dan setelah diberi penyuluhan dan pelatihan kemudian dilakukan posttest lebih banyak berpengetahuan baik sebanyak 27 orang (90%). Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi baik setelah diberi penyuluhan tentang pangan lokal. Edukasi melalui penyuluhan menambah pengetahuan ibu hamil. Ini sesuai dengan penelitian Siti, dkk terbukti bahwa edukasi dengan penyuluhan kepada ibu hamil dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia (Suleni et al., 2024). Penelitian terdahulu juga menjelaskan

adanya pengaruh yang signifikan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia melalui penyuluhan (ZA & Hardewi, 2021). Penyuluhan adalah salah satu metode pemberian informasi dua arah kepada orang lain, di mana informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang dan dapat mempercepat mendapat pengetahuan baru. Setelah pengisian kuesioner posttest, ibu hamil kembali diperiksa kadar HB nya. Hasil pemeriksaan kadar HB setelah diberi penyuluhan, pelatihan dan pemantauan terhadap konsumsi pangan lokal selama 1 (satu) bulan bisa di lihat di Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan HB sebelum dan sesudah penyuluhan serta pelatihan tentang pangan lokal

	Kategori	f	Persentasi
Sebelum Dipantau mengkonsumsi pangan lokal	Anemia	2	6,67
	Tidak Anemia	28	93,33
	Total	30	100
Setelah dipantau mengkonsumsi pangan lokal	Anemia	0	0
	Tidak Anemia	30	100
	Total	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan dsitribusi frekuensi sebelum diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang pangan lokal pada ibu hamil hasil pemeriksaan HB terdapat 2 orang yang mengalami anemia (6,67%) dimana 1 orang HB 9,8gr% usia kehamilan 32 minggu dan 1 orang lagi 10,4gr% dengan usia 28 minggu. Setelah jangka waktu 1 bulan dengan memanfaatkan dan mengolah pangan lokal ibu hamil yang sebelumnya anemia dilakukan kembali pemeriksaan HB. Hasil Pemeriksaan HB menunjukkan kenaikan HB dimana yang sebelumnya HB 9,8 gr% menjadi 11,2 gr% dan 10,4 gr% menjadi 12,3gr%.

Ditengah maraknya penjualan *frozen food* atau makanan olahan yang diawetkan didorong oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang mengutamakan kecepatan dan kepraktisan menjadi pilihan yang tepat bagi kebanyakan orang terutama ibu-ibu yang ingin mengurangi kerepotan dalam mengolah dan menyajikan makanan untuk keluarga. *Frozen food* populer karena tahan lama, mudah disimpan, dan cepat disajikan. Disamping kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan, *frozen food* memberikan pengaruh yang kurang baik kehamilan terkhusus jika dikonsumsi setiap hari karena mengandung bakteri listeria yang menyebabkan malnutrisi sehingga ibu hamil anemia, abortus, persalinan premature, meningitis dan lahir mati (Rosenthal et al., 2024). *Frozen food* tetap dapat dikonsumsi namun harus memperhatikan cara penyimpanannya yaitu untuk mencegah bakteri berkembang biak dan menyebabkan keracunan makanan, cairkan *frozen food* di kulkas, dalam air dingin, atau dalam *microwave* (Sultana et al., 2024).

Namun tidak semua orang mengerti tentang hal ini, untuk itu umumnya makanan terbaik adalah mengkonsumsi makanan yang diolah dan dimasak sendiri dari bahan-bahan segar untuk memperoleh rasa, aroma dan nutrisi yang optimal. Olahan makanan sendiri terutama pangan lokal yang tersedia disekitar atau dilingkungan ibu hamil tentu jauh lebih segar dan terjamin kualitasnya. Olahan pangan lokal yang dikonsumsi ibu hamil dapat mencegah anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Damayanti et al. (2025) bahwa untuk meningkatkan berat badan, lingkaran lengan atas, dan mengatasi anemia sangat efektif dengan pemberian makan tambahan berbasis lokal. Studi lain yang dilakukan oleh Irwan (2021), biskuit berbahan dasar pangan lokal seperti bayam dan ikan teri yang kaya zat besi dapat meningkatkan HB ibu hamil dengan mengalami anemia. Hasil penelitiannya adalah terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan (dari 8,7 g/dl ke 9,6 g/dl) setelah satu bulan pemberian makanan tambahan berbasis lokal tersebut. Penelitian yang sama juga dilakukan Morrison et al. (2023) bahwa kecukupan zat besi pada ibu hamil dapat ditingkatkan secara substansial (dua kali lipat) dengan lebih banyak mengkonsumsi sayuran berwarna hijau, beragam kacang-kacangan, berbagai macam daging dan telur.

Selain di Indoensia banyak negara-negara yang berhasil mengintegrasikan bahan pangan lokal sebagai makan tambahan untuk ibu hamil. Seperti di Bangladesh, pemberian suplemen makanan berbasis bahan pangan lokal yang terbuat dari kacang pigeon pea dan pisang menunjukkan hasil yang baik untuk meningkatkan gizi ibu hamil serta mengurangi penderita anemia pada ibu hamil (Stevens et al., 2018). Di India, program serupa juga dilaksanakan, memanfaatkan makanan lokal seperti kacang-kacangan dan sayuran, yang berhasil meningkatkan jumlah mikronutrien ibu hamil dan mencegah anemia (Ghosh-Jerath et al., 2022).

Beberapa temuan penelitian dan pengaduan tersebut di atas menunjukkan bahwa makanan lokal adalah salah satu cara non-farmakologi untuk mengobati dan mencegah anemia pada ibu hamil. Pentingnya pencegahan dan mengatasi anemia kepada ibu hamil karena anemia memiliki risiko besar pada ibu dan janinnya. Anemia memberikan risiko berat kepada ibu hamil dan janin seperti terjadinya plasenta previa, persalinan prematur, perdarahan postpartum, malformasi janin, pertumbuhan janin terhambat, dan kematian (Shi et al., 2022).

Pemberantasan anemia pada ibu hamil dipengaruhi lima faktor utama. Faktor yang paling menonjol adalah rendahnya kepatuhan terhadap suplementasi zat besi karena efek sampingnya. Faktor-faktor lain meliputi: infeksi akibat parasit dan cacing, gejala yang tidak disadari, defisiensi mikronutrien dan rendahnya pemantauan atau evaluasi program suplementasi karena akses dan transportasi ke fasilitas pelayanan kesehatan. Lebih lanjut, program pelayanan kesehatan perlu ditingkatkan seperti program promosi dan pemantauan kesehatan untuk meningkatkan tingkat kepatuhan, kebersihan diri, asupan gizi seimbang termasuk dengan

mengonsumsi pangan lokal, dan lingkungan kesehatan (Rakanita et al., 2020).

5. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Meskipun kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik, pengabdian menghadapi beberapa kendala yaitu sulitnya transportasi umum untuk menjangkau tempat pengabdian sehingga memerlukan kendaraan pribadi. Alat kesehatan yang dibutuhkan seperti alat cek Hb sulit di dapat baik di kota kabupaten maupun di tempat pengabdian sehingga tim pengabdian harus memesannya melalui *online*. Ibu hamil memiliki keterbatasan waktu untuk mengikuti kegiatan karena umumnya bertani sehingga ada anggapan pertemuan ini hanya menghabiskan waktu dan mengganggu pendapatan dalam keluarga. Namun, dengan kerjasama yang baik antara pemerintah dan perangkat desa, bidan desa dan kader setiap kesulitan dapat diatasi, dan ibu-ibu hamil telah selesai mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini karena hubungan kolaborasi, interaksi dan komunikasi yang baik antara semua tim. Penyuluhan tentang pangan lokal dan pelatihan tentang cara memilih, mengolah dan menyajikan pangan lokal agar ibu hamil dapat hidup sehat dan bebas anemia diikuti 30 orang responden. Pengetahuan ibu hamil tentang pangan lokal pada umumnya kurang, namun setelah diberi penyuluhan pengetahuan meningkat menjadi baik (90%) dari 6,67% sebelum penyuluhan. Ibu hamil juga seluruhnya tidak ada lagi yang mengalami anemia setelah diberikan pelatihan dan katalog menu harian selama 1 minggu. Dimana sebelumnya terdapat 2 orang mengalami anemia. Ibu hamil yang mengalami anemia juga diawasi secara khusus oleh bidan desa dan kader agar mereka terus mengonsumsi tablet besi secara teratur.

Berdasarkan keberhasilan dari kegiatan ini, diharapkan agar pemerintah desa, bidan desa dan kader tetap melanjutkan kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan secara berkala kepada ibu hamil. Tidak hanya untuk wanita hamil, tetapi juga untuk calon pengantin, calon ibu, ibu hamil, dan ibu menyusui. Kegiatan ini diharapkan akan menghentikan anemia pada ibu hamil di Desa Jamburnauli jika dilakukan secara berkelanjutan. Jika ibu hamil menjalani kehamilannya dengan sehat, mereka dapat melahirkan anak yang sehat, pintar, dan bebas menderita anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa, Perangkat Desa, Bidan, serta kader di Desa Jamburnauli karena kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Kami juga berterima kasih kepada Plt. Direktur, Wadir I, II, dan III Poltekkes kemenkes Medan serta Kaprodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara, yang telah memberikan dana untuk kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abd Rahman, R., Idris, I. B., Isa, Z. M., Rahman, R. A., & Mahdy, Z. A. (2022). The Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Anemia Among Pregnant Women in Malaysia: A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, *9*, 847693.
- Aboud, S. A. E. H., El Sayed, H. A. E., & Ibrahim, H. A.-F. (2019). Knowledge, Attitude and Practice Regarding Prevention of Iron Deficiency Anemia among Pregnant Women in Tabuk Region. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, *8*(2).
- Aden, C., Pandin, M. G. R., & Nursalam, N. (2023). Anemia In Pregnant Women As A Cultural Phenomenon: A Literature Review. *MedRxiv*, 2012–2023.
- Bansal, R., Bedi, M., Kaur, J., Kaur, K., Shergill, H. K., Khaira, H. K., & Suri, V. (2020). Prevalence and factors associated with anemia among pregnant women attending antenatal clinic. *Adesh University Journal of Medical Sciences & Research*, *2*(1), 42–48.
- Damayanti, M., Aminin, F., Jannah, R., Mukodri, D. M. L., Saputri, N. A. S., Jasda, A., Ikhwan, Z., Safitri, T., Putri, S. I., & Cintiani, J. C. (2025). Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan Lokal (PMT) Terhadap Kesejahteraan Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *6*(2), 334–344.
- Damayanti, M., Lubis, A. Y. S., & Setyohari, W. E. (2020). Konsumsi Rumput Laut Dapat Mengatasi Anemia Kehamilan: Consumption of Seaweed Can Overcome Anemia in Pregnancy. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *6*(1), 68–74.
- Ghosh-Jerath, S., Kapoor, R., Bandhu, A., Singh, A., Downs, S., & Fanzo, J. (2022). Indigenous Foods To Address Malnutrition: An Inquiry Into The Diets And Nutritional Status of Women In The Indigenous Community of Munda Tribes of Jharkhand, India. *Current Developments in Nutrition*, *6*(9), nzac102.
- Gibore, N. S., Ngowi, A. F., Munyogwa, M. J., & Ali, M. M. (2021). Dietary Habits Associated With Anemia In Pregnant Women Attending Antenatal Care Services. *Current Developments in Nutrition*, *5*(1), nzaa178.
- Hailu, T., Kassa, S., Abera, B., Mulu, W., & Genanew, A. (2019). Determinant Factors of Anaemia Among Pregnant Women Attending Antenatal Care Clinic in Northwest Ethiopia. *Tropical Diseases, Travel Medicine and Vaccines*, *5*(1), 13.
- Hardaniyati, H., Setyawati, I., & RA, D. S. (2023). Survey Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil di Lingkungan Jempong Baru. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, *6*(2), 9–17.
- Hindratni, F., Sari, S. I. P., & Fathunikmah, F. (2024). Effectiveness of “GUCHIRO” as an Alternative Food to Prevent Anemia in Pregnant Women. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, *13*(2), 210–215.
- Irwan, H. (2021). *Efektivitas Pemberian Biskuit Mocaf (Modified Cassava Flour) Dengan Penambahan Bayam (Spinacia Oleracea) dan Ikan Teri (Stolephorus SP) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.*
- López-Moreno, M., Castillo-García, A., Roldán-Ruiz, A., Viña, I., & Bertotti, G. (2025). Plant-Based Diet and Risk of Iron-deficiency Anemia. A Review of the

- Current Evidence and Implications for Preventive Strategies. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 81.
- Malley, Z. A., Sauli, E., & Martin, H. D. (2025). Consumption of Mixed Indigenous Vegetables: A Solution to Low Hemoglobin Levels among Pregnant Women in Babati, Tanzania. *Current Research in Nutrition & Food Science*, 13(1).
- Mawani, M., Ali, S. A., Bano, G., & Ali, S. A. (2016). Iron Deficiency Anemia Among Women of Reproductive Age, an Important Public Health Problem: Situation Analysis. *Reproductive System & Sexual Disorders: Current Research.*, 5(3), 1.
- Morrison, J., Giri, R., James, P., Arjyal, A., Kharel, C., Saville, N., Baral, S., Hillman, S., & Harris-Fry, H. (2023). Assessing food-based strategies to address anaemia in pregnancy in rural plains Nepal: a mixed methods study. *British Journal of Nutrition*, 130(2), 211–220.
- Muchamad Zaid Wahyudi. (2022). *Separuh Ibu Hamil dalam Kondisi Tidak Sehat*.
- Mulyani, E. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Pada Ibu Hamil. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 1–6.
- Qiao, Y., Di, J., Yin, L., Huang, A., Zhao, W., Hu, H., & Chen, S. (2024). Prevalence and Influencing Factors of Anemia Among Pregnant Women Across First, Second and Third Trimesters of Pregnancy in Monitoring Areas, from 2016 to 2020: A Population-Based Multi-Center Cohort Study. *BMC Public Health*, 24(1), 1100.
- Rakanita, Y., Sinuraya, R. K., Suradji, E. W., Suwantika, A. A., Syamsunarno, M. R. A. A., & Abdulah, R. (2020). The Challenges in Eradication of Iron Deficiency Anemia in Developing Countries. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(5).
- Ratu, M. M. K. D., Picauly, I., & Landi, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Personal Hygiene Dengan Pola Konsumsi Ibu Hamil Di Daerah Lokus Stunting Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 9(2), 1070–1080.
- Rosenthal, H., Beauvais, W., Zoellner, C., Safi, A. G., Mathios, A., & Ivanek, R. (2024). Knowledge, Health, and Social Drivers of Frozen Vegetable Consumption Practices Relevant to Listeriosis in Women of Childbearing Age. *Journal of Food Protection*, 87(8), 100315.
- Sharma, S., Kaur, S. P., & Lata, G. (2020). Anemia In Pregnancy is Still A Public Health Problem: A Single Center Study With Review of Literature. *Indian Journal of Hematology and Blood Transfusion*, 36(1), 129–134.
- Shi, H., Chen, L., Wang, Y., Sun, M., Guo, Y., Ma, S., Wang, X., Jiang, H., Wang, X., & Lu, J. (2022). Severity of Anemia During Pregnancy and Adverse Maternal and Fetal Outcomes. *JAMA Network Open*, 5(2), e2147046–e2147046.
- Stevens, B., Watt, K., Brimbecombe, J., Clough, A., Judd, J. A., & Lindsay, D. (2018). A Village-Matched Evaluation of Providing A Local Supplemental Food During Pregnancy in Rural Bangladesh: A Preliminary Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 286.
- Sudaryati, E., Zuska, F., & Masthalina, H. (2023). Strengthening Food Security Reduces the Anemic Status of Pregnant Women in the Coastal Area of Central Tapanuli. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 11(1), 445–455.
- Suleni, S., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2024). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan Di UPTD Puskesmas Purwosari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 599–607.
- Sultana, N., Akhtar, S., & Siddiqui, A. Z. (2024). Covid 19 and Food Safety: Guidance for Preventive Techniques in Food Borne Diseases by Micro-organisms. *Pakistan Journal of Scientific & Industrial Research Series A: Physical Sciences*, 67(1), 76–100.
- Wahyuningsih, E., Hartati, L., & Puspita, W. D. (2023). Analisis Resiko Kejadian

- Anemia Pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal*, 4(2), 303–313.
- ZA, R. N., & Hardewi, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 318–326.