

IMPLEMENTASI SELF EFFICACY DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Riance Mardiana Ujung^{1*}, Janner Pelanjani Simamora²
^{1,2}Prodi Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia
ryanceujung@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya Indonesia merupakan negara yang mempunyai 3 masalah yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Dari hasil peninjauan Puskesmas Paniaran diperoleh data Jumlah Ibu hamil yang Anemia Desember tahun 2023 sebanyak 23 % dari 26 ibu hamil yang diperiksa HBnya. Tujuan pengabdian masyarakat adalah melakukan Efikasi diri (*self efficacy*) pada ibu hamil dengan pemberian pendidikan kesehatan untuk mencegah Anemia serta melakukan pemeriksaan Hb ibu hamil yang datang ke Posyandu. Metode *pretest* dan *posttest* pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan dengan kriteria baik (76 %-100 %) dan cukup (<76 %). Sasaran 25 ibu hamil yang berasal dari 2 poskesdes Puskesmas Paniaran. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat ada peningkatan pengetahuan ibu hamil, berpengatahuan baik dari 72% pada saat *pretest* menjadi 92%. Ibu yang berpengatahuan cukup pada saat *pretest* 28% menjadi 2 orang 8% pada saat *posttest*. Pada Pemeriksaan Hb, pada saat pemeriksaan I, Ibu hamil dengan anemi ringan dari 32 % menjadi tidak ada. Serta anemia sedang dari 24 % menjadi 4 %.

Kata Kunci: Implemetasi; *Self Efficacy*; Pencegahan; Anemia; Ibu Hamil.

Abstract: *Pregnancy is a process in a woman's life that involves major physical, mental, and social changes. Indonesia is a country with three problems: malnutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies such as anemia. Based on the results of a survey conducted by the Paniaran Community Health Center, data shows that 23% of the 26 pregnant women who had their hemoglobin levels checked in December 2023 were anemic. The purpose of community service is to promote self-efficacy among pregnant women by providing health education to prevent anemia and conducting Hb tests on pregnant women who come to the integrated service post. The pre-test and post-test methods for measuring knowledge used a questionnaire consisting of 10 questions with criteria of good (76%-100%) and sufficient (<76%). The target was 25 pregnant women from 2 health posts at the Paniaran Community Health Center. The results of the pre-test and post-test show an increase in the knowledge of pregnant women, with those with good knowledge increasing from 72% in the pre-test to 92%. The number of women with adequate knowledge in the pre-test was 28%, decreasing to 2 people or 8% in the post-test. In the Hb examination, at the first examination, pregnant women with mild anemia decreased from 32% to none. Moderate anemia decreased from 24% to 4%.*

Keywords: *Implementation; Self-Efficacy; Prevention; Anemia; Pregnant Women.*



Article History:

Received: 26-01-2026
Revised : 14-02-2026
Accepted: 19-02-2026
Online : 01-04-2026



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

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Patiyah et al., 2021). Anemia pada kehamilan adalah keadaan ibu hamil dengan kadar hemoglobin (HB) di bawah 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga atau pada hemoglobin trimester kedua, kadar di bawah 10,5 gr/dl. Nilai batas dan perbedaan pada keadaan ibu hamil terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester kedua (Cunningham et al., 2022). Sedangkan pada sumber lain anemia pada ibu hamil merupakan suatu keadaan tubuh dengan kadar hemoglobin dalam darah di bawah 12 g/dl (Astriana, 2017).

Indonesia merupakan negara yang mempunyai 3 masalah (*triple burden*) yaitu kekurangan gizi (*stunting* dan *wasting*), kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan Masyarakat (Kemenkes, 2023). Status gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menilai kondisi kesehatan seseorang. Status gizi (*nutritional status*) mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi tubuh. Faktor utama yang memengaruhi status gizi adalah konsumsi nutrisi (Candra, 2020). Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi memiliki potensi lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan kondisi gizi yang kurang baik. Dengan kata lain, status gizi ibu sangat menentukan kualitas hasil kehamilan. Janin yang tidak mendapatkan asupan gizi cukup sejak dalam kandungan juga berisiko lebih tinggi mengalami stunting pada saat lahir.

Tingkat anemia pada seluruh perempuan usia reproduktif adalah 30,7%, sedangkan pada perempuan non-hamil sebesar 30,5%. Hal ini menunjukkan bahwa anemia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang serius, di mana prevalensinya pada ibu hamil lebih tinggi dibanding populasi umum (WHO, 2025). Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 44%, angka ini masih di atas target eliminasi anemia yang dicanangkan Kementerian Kesehatan RI. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), perdarahan postpartum, hingga kematian ibu dan bayi (Kemenkes, 2024).

Angka prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 43,9% (Hidayanti et al., 2020). Prevalensi anemia pada ibu hamil di perkirakan di Asia sebesar 49,4%. Di negara-negara berkembang ada sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (Anggraiyeni et al., 2024). Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh

defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan, jarak keduanya saling berinteraksi. Tingginya prevalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Indrawati et al., 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan dasar tahun 2018 bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami kekurangan zat besi (anemia) (Kemenkes, 2023).

Hasil peninjauan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian ke Dinas Kesehatan Tapanuli Utara serta Puskesmas Paniaran diperoleh data Jumlah Ibu hamil yang Anemia pada bulan Desember tahun 2023 sebanyak 23 % (6 orang ibu hamil) dari 26 ibu hamil yang diperiksa Hbnya. Masalah anemia pada ibu hamil yang terjadi di Puskesmas Paniaran lebih tinggi dari 21 Puskesmas yang ada di kabupaten Tapanuli Utara (Statistik & Utara, 2023). Kondisi ini mengkhawatirkan karena anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko perdarahan, persalinan lama, serta mengancam kesehatan janin (Ananda et al., 2025). Prevalensi nasional yang masih tinggi (di atas 40%) menegaskan perlunya intervensi khusus pada tingkat Puskesmas seperti Paniaran untuk menekan angka kematian ibu (Kemenkes, 2023). Masalah ini sering kali berakar pada kurangnya pengetahuan gizi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan pola makan rendah zat besi. Oleh karena itu, penguatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui promosi kesehatan di tingkat pelayanan primer sangat mendesak (Ananda et al., 2025)

Penyebab Anemia secara umum adalah kekurangan zat besi, yang dihasilkan dari kurangnya zat besi dalam waktu yang lama yang disebabkan karena asupan atau penyerapan zat besi tidak berjalan, peningkatan kebutuhan zat besi selama masa kehamilan atau masa pertumbuhan, peningkatan kehilangan zat besi dapat meningkatkan resiko komplikasi perdarahan antepartum dan postpartum yang jika tidak tertangani dengan baik akan berakibat fatal sebab ibu hamil dengan anemia tidak dapat mencegah terjadinya kehilangan darah (Umami et al., 2021). Anemia umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi kronis, yang mengakibatkan ketidakmampuan tubuh memproduksi hemoglobin (Hb) yang cukup. Kondisi ini berakar dari kurangnya asupan makanan kaya zat besi, gangguan penyerapan di saluran pencernaan, atau peningkatan kebutuhan zat besi yang drastis, seperti pada masa kehamilan (peningkatan volume darah dan kebutuhan janin), nifas, serta kehilangan darah kronis seperti menstruasi berat. Tanpa penanganan, kondisi ini menyebabkan kelelahan ekstrem dan risiko kesehatan serius (Kemenkes, 2023).

Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain asupan protein dan zat besi yang tidak mencukupi serta pola makan yang tidak sehat. Protein merupakan bagian penting dalam siklus hidup manusia, salah satunya berfungsi sebagai zat pembangun (mengganti dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak). Protein dapat diperoleh dari sumber tumbuhan dan hewan. Jika terdapat sedikit (terlalu sedikit) protein dalam

cairan darah, tekanan osmotik darah terganggu (diturunkan) (Jasnidar, 2021).

Banyak faktor berkontribusi terjadinya anemia selama kehamilan, antara lain adalah kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi zat besi serta perilaku dan kebiasaan ibu hamil dalam mengkonsumsi teh dan kopi. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan dalam mencegah anemia selama kehamilan. Salah satunya yaitu dengan *Self-efficacy* atau kepercayaan diri merupakan prediktor penting lain dari perubahan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan minum tablet Fe saat hamil. Ibu hamil yang kurang percaya diri sering mengkonsumsi tablet Fe tidak menentu (Handayani et al., 2021).

Konsumsi teh dan kopi yang menghambat penyerapan zat besi sering menjadi perilaku yang memperburuk kondisi, sehingga memerlukan penatalaksanaan preventif. *Self-efficacy* atau kepercayaan diri menjadi prediktor penting dalam perubahan perilaku kesehatan, di mana ibu hamil dengan *self-efficacy* rendah cenderung tidak patuh dan tidak konsisten dalam mengonsumsi tablet Fe (Handayani et al., 2021). Selain itu, pengetahuan yang baik dan dukungan sosial dapat meningkatkan perilaku positif, yang menurunkan risiko anemia hingga 10 kali lipat (Latuminase et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan pada edukasi dan pembangunan kepercayaan diri ibu hamil sangat penting untuk keberhasilan manajemen anemia, seperti kepatuhan konsumsi suplemen Fe selama masa kehamilan (Rahmawati et al., 2025).

Dampak dari Anemia kehamilan atau kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius bagi ibu dalam kehamilan, persalinan dan Pascasalin yaitu dapat mengakibatkan *abortus* (keguguran), partus, kelahiran bayi, berat bayi lahir rendah, perdarahan *post-partum* karena atonia uteri, syok, infeksi intra partum maupun *post-partum* (Herlina et al., 2024). Dampak anemia pada ibu hamil yang terjadi pada janin adalah gangguan pertumbuhan janin dan partus prematurus yaitu bayi lahir sebelum waktunya yang dapat menimbulkan masalah pada bayi seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang berujung pada kematian bayi. Anemia pada ibu hamil bukan tanpa risiko, melainkan tingginya angka kematian ibu berkaitan erat dengan anemia (Soleha, 2024).

Kondisi anemia juga diketahui berkaitan dengan peningkatan risiko persalinan prematur, gangguan pertumbuhan janin, dan kejadian perdarahan pascapersalinan, karena rendahnya kadar Hb menurunkan kemampuan darah untuk membawa oksigen sehingga memengaruhi kontraksi uterus dan respons imun ibu selama proses persalinan dan nifas. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami perdarahan *post-partum*, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), serta komplikasi neonatal seperti preterm birth dan asfiksia dibandingkan ibu tanpa anemia (Mayangsari & Suhaimi, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2021)

tentang Self efikasi ibu hamil dengan anemi diperoleh hasil bahwa efikasi diri ibu hamil dengan anemia yang termasuk kategori kurang sebanyak 4 responden (12,1%), kategori cukup sebanyak 4 responden (12,1%) dan efikasi diri yang termasuk kategori baik sebanyak 25 responden (75,8%). Artinya ibu hamil dengan efikasi diri dengan kategori baik dapat memiliki penilaian yang lebih terhadap diri sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan perawatan terhadap anemia yang dialami (Handayani et al., 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis pemberdayaan dapat meningkatkan efikasi diri dan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi suplemen zat besi, yang selanjutnya berkontribusi pada perbaikan manajemen anemia selama kehamilan (Fauzianty et al., 2025). Selain itu, penelitian lain pada tahun 2025 menemukan bahwa self-efikasi berperan penting dalam manajemen perawatan diri ibu hamil, di mana ibu dengan tingkat self-efikasi lebih tinggi cenderung mampu melakukan perilaku kesehatan yang dapat mendukung hasil kehamilan yang lebih baik, termasuk manajemen anemia, kepatuhan antenatal, dan perawatan prenatal secara keseluruhan (Aninora et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2021) menggambarkan bahwa mayoritas ibu hamil dengan anemia menunjukkan tingkat efikasi diri yang baik (75,8%), sementara sisanya berada pada kategori cukup dan kurang masing-masing sebanyak 12,1% responden. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku yang dibutuhkan demi mencapai hasil yang diinginkan, termasuk dalam pengelolaan kondisi kesehatan seperti anemia selama kehamilan (Handayani et al., 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penilaian positif terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan perawatan anemia, seperti mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur dan menerapkan pola makan bergizi, yang menjadi bagian dari perilaku pencegahan anemia.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku kesehatan ibu hamil, termasuk kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dan perilaku pencegahan anemia secara umum. Studi oleh Fitri (2023) menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi hambatan, misalnya pengalaman efek samping saat mengonsumsi suplemen sebelumnya yang dapat memengaruhi keyakinan mereka dalam meneruskan suplementasi untuk mencegah anemia. Pengalaman positif semacam ini sejalan dengan prinsip bahwa peningkatan efikasi diri memperkuat ketahanan terhadap tantangan kesehatan selama kehamilan (Fitri et al., 2023).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan Efikasi diri (*self efficacy*) pada ibu hamil dengan pemberian pendidikan kesehatan untuk mencegah Anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Paniaran

Kecamatan Siborong-borong serta melakukan pemeriksaan Hb ibu hamil yang datang ke Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Paniaran, sehingga ibu hamil memiliki keyakinan diri dan kemampuan nyata untuk rutin mengonsumsi tablet Fe dan memahami pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Penekanan utama bukan hanya pada pemberian informasi, tetapi pada perkembangan kualitas pribadi ibu hamil dalam mengambil tindakan pencegahan anemia secara mandiri dan konsisten. Metode *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan (*hard skill*) sebagai bagian dari proses peningkatan *self-efficacy* (*soft skill*). Dengan demikian, peningkatan *soft skill* adalah tujuan sentral kegiatan ini karena kegiatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan sanggup meningkatkan keyakinan, motivasi, dan perilaku kesehatan ibu hamil secara nyata (misalnya peningkatan *self-efficacy* untuk pencegahan anemia) yang berdampak pada tindakan nyata seperti konsumsi tablet Fe secara konsisten dan kepatuhan pemeriksaan Hb.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan melakukan *self-efficacy* dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang manfaat Tablet Fe pada ibu hamil, bahaya anemia pada ibu hamil, sumber makanan yang mengandung Zat besi yang bisa diperoleh ibu hamil dari lingkungan sekitar dengan menggunakan metode leaflet. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Paniaran, Kecamatan Siborong-borong, yang mengikuti kegiatan Posyandu dan kelas ibu hamil. Poskesdes Bahal Batu dan Poskesdes Sitabo-tabo merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Paniaran sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi lokasi pelaksanaan dari kegiatan pengabdian dengan persetujuan dari Kepala Puskesmas. Jumlah mitra yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester I–III. Mitra dipilih berdasarkan kehadiran dalam kegiatan Posyandu serta kesediaan mengikuti rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan Hb.

Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Melakukan penyuluhan (Pendidikan kesehatan) dengan media leaflet, diskusi/tanya jawab, serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Selain itu, digunakan metode *pre-test* dan *post test* melalui pengisian kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan manfaat tablet Fe. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil dalam mencegah anemia melalui peningkatan pengetahuan dan keyakinan diri dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan sebagai berikut: Tahap Pra Kegiatan Pada tahap ini dilakukan beberapa persiapan, yaitu: Koordinasi dengan pihak Puskesmas Paniaran dan kader Posyandu terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Identifikasi dan pendataan ibu

hamil yang menjadi peserta kegiatan. Pengukuran awal pengetahuan dan *self-efficacy* ibu hamil terkait pencegahan anemia dan Pengukuran Hb Setelah itu melakukan Penyusunan materi pendidikan kesehatan tentang: Manfaat tablet Fe bagi ibu hamil, Bahaya anemia pada kehamilan, Sumber makanan yang mengandung zat besi yang tersedia di lingkungan sekitar.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam dua pertemuan: yaitu Pertemuan pertama melakukan pengisian daftar hadir, serta penyampaian tujuan kegiatan pengabdian, setelah itu peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang anemia dan tablet Fe. Kemudian melakukan pemeriksaan Hb pertama sebelum pemberian pendidikan kesehatan. Selanjutnya Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode ceramah interaktif dengan media leaflet, disertai diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan *self-efficacy* ibu hamil. Pemberian motivasi, diskusi pengalaman, dan contoh keberhasilan untuk meningkatkan keyakinan diri ibu hamil. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya dan berbagi kendala yang dihadapi.

Pertemuan kedua dilakukan pemeriksaan Hb kedua untuk melihat perubahan kadar Hb setelah intervensi pendidikan kesehatan. Peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Diskusi singkat mengenai pengalaman ibu dalam mengonsumsi tablet Fe selama satu bulan terakhir sebagai penguatan *self-efficacy*. Pada tahap terakhir kita melihat bahwa keberhasilan kegiatan ini ditandai dengan adanya peningkatan skor pengetahuan pada hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*. Adanya peningkatan atau perbaikan kadar Hb pada pemeriksaan kedua. Meningkatnya partisipasi dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menyampaikan pertanyaan atau pengalaman terkait konsumsi tablet Fe.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Pre Test

Sebelum dilaksanakan penyuluhan Implementasi *Self Efficacy* dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil, terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil (Gambar 1). Indikator pengukuran pengetahuan menggunakan teori dari Arikunto (Arikunto, 2010), yaitu: (a) Pengetahuan baik, bila skor atau nilai 76-100%; dan (b) Pengetahuan cukup bila skor atau nilai dibawah 76%. Hasil pengukuran pretest pengetahuan ibu hamil tentang pengetahuan ibu hamil tentang Pencegahan Anemia didapatkan bahwa Ibu hamil dengan pengetahuan baik berjumlah 18 orang (72%), dan pengetahuan cukup berjumlah 7 orang (28%).



Gambar 1. Melaksanakan Penyuluhan pada Ibu Hamil

Sementara hasil pengukuran pemeriksaan Hb yang dilaksanakan tim pengabdian sebelum penyuluhan diperoleh ibu hamil dengan Hb normal 11 ibu hamil (44%), Ibu hamil dengan anemia ringan 8 orang (32%) dan anemia sedang 6 orang (24%).

2. Kegiatan Post Test

Kegiatan *posttest* dan pemeriksaan Hb ibu kembali dilaksanakan pada kegiatan Posyandu pada bulan berikutnya setelah pelaksanaan penyuluhan (Gambar 2). Hasil pengukuran *posttest* pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil diperoleh bahwa ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 23 orang (92%) dan pengetahuan cukup 2 orang ibu menyusui (8%). Pemeriksaan Hb kembali dilaksanakan tim pengabdian dan diperoleh hasil bahwa ibu hamil dengan Hb normal 24 ibu hamil (44%) dan Ibu hamil dengan anemia ringan 1 orang (96%) dan anemia sedang 1 orang (4%).

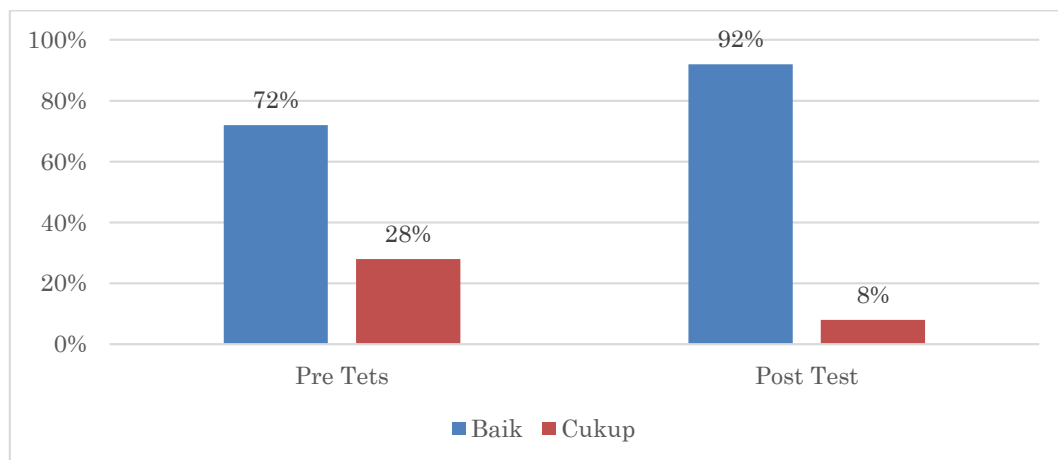


Gambar 2. Pengukuran Hb Ibu Hamil

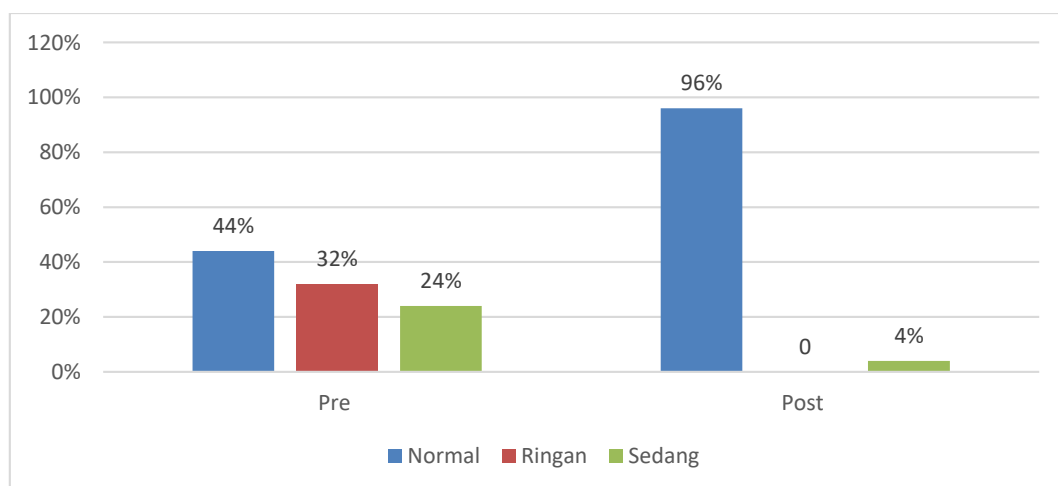
3. Monitoring dan Evaluasi

Dari hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil dengan pre test dan post test, dapat terlihat bahwa jumlah ibu hamil dengan pengetahuan baik tentang Implementasi *Self Efficacy* dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran terjadi peningkatan dari 72 % menjadi 92 %, dan ibu hamil dengan pengetahuan cukup menurun dari 28 % menjadi 8 %. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya pelaksanaan edukasi Implementasi *Self Efficacy* dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran, pengetahun

ibu hamil meningkat. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan ibu menyusui tentang Implementasi *Self Efficacy* dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 3 dan Gambar 4 berikut.



Gambar 3. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 4. Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hb Pre dan Post Test

Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Irawati et al. (2024) dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya bahwa *self-efficacy* ($p=0,028<0,05$), dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam pencegahan Anemia. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawati et al. (2025) di Lampung Tengah dimana hasil penelitian menyatakan Ada hubungan efikasi diri ($p\text{-value} = 0,010$), terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Haji Pemanggilan Kabupaten Lampung Tengah.

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Ibu hamil dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri bahwa ia mampu mencegah anemia melalui perilaku sehat,

seperti patuh mengonsumsi tablet Fe, mengatasi efek samping tablet Fe, serta menerapkan pola makan yang kaya zat besi. Selain itu, *self-efficacy* juga berperan sebagai faktor kognitif yang menjembatani antara pengetahuan dan tindakan. Pengetahuan yang baik tentang anemia tidak selalu diikuti dengan perilaku pencegahan apabila ibu hamil tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melaksanakan perilaku tersebut. Dengan demikian, *self-efficacy* berfungsi sebagai penguat internal yang mendorong ibu hamil untuk mengubah pengetahuan menjadi praktik nyata (Bandura, 1997).

3. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Efek samping tablet Fe, seperti mual dan pusing, menjadi salah satu kendala utama yang menyebabkan ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian edukasi tentang cara mengurangi efek samping tablet Fe, seperti mengonsumsi tablet Fe pada malam hari atau setelah makan. Selain itu, ibu hamil diberikan penguatan psikologis agar memiliki keyakinan bahwa efek samping dapat diatasi dan bukan alasan untuk menghentikan konsumsi tablet Fe.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah implementasi *self-efficacy* dimana persentase ibu yang berpengetahuan baik pada saat *pretest* meningkat dari 72% menjadi 92% pada saat *posttest*. Hasil pemeriksaan Hb Ibu hamil, juga terjadi peningkatan jumlah ibu hamil dengan Hb normal dari 44% meningkat menjadi 96%, Anemia Ringan dari 24% menjadi tidak ada dan anemia sedang dari 32% menjadi 4%. Memotivasi ibu hamil untuk tetap semangat dalam mengikuti kegiatan Posyandu dan memeriksa kehamilannya ke petugas kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Paniaran yang menjadi mitra dalam kegiatan Pengabdian ini serta Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Poltekkes Kemenkes Medan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, F., Indriani, P., Anggraini, A., & Sari, E. (2025). Kejadian Anemia Ringan Pada Ibu Hamil Di Pmb Az-Zahwa Muara Enim. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 9, 177–184. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v9i3.33276>
- Anggraiyeni, L., Hartini, S., & Anggrieni, N. (2024). Profil Kadar Hematokrit Pada Ibu Hamil Dipuskesmas Harapan Baru. *Borneo Jurnal Of Medical*, 4(October), 137–147.
- Aninora, N. R., Wikarya, R., & Sari, P. P. (2025). Relationship of Self Efficacy with Self Care Management in Pregnant Women Approaching Childbirth.

- KESANS: International Journal of Health and Science*, 4(8), 534–542.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Astriaana, W. (2017). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123-130.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers. https://books.google.co.id/books?id=eJ-PN9g_o-EC
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). *Williams Obstetrics*. McGraw Hill. <https://books.google.co.id/books?id=zLjgzQEACAAJ>
- De Fitri, R., Kusniasih, S., & Sakti, B. (2023). *Self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada ibu hamil trimester III di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 1–7.
- Fauzianty, A., Situmorang, F. N. S., Sari, S. N., Sabiah, S., Hasibuan, V. R., & Febriyan, Y. (2025). Effectiveness of a family-centered empowerment-based digital pocketbook on *self-efficacy* and iron supplement adherence among pregnant women: A quasi-experimental study. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 10(4), 1184–1193.
- Handayani, S., Anggorowati, A., & Mendrofa, F. A. (2021). Self Efficacy Ibu Hamil dengan Anemia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(1), 30-37.
- Herlina, N., Oktariyani, S. D., Dharmawan, A. K., & Shariff, F. O. (2024). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6 SE-Articles). <https://doi.org/10.37287/jpppp.v6i6.3404>
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak anemi defisiensi besi pada kehamilan: A literature review. *Gaster*, 18(1), 50-64.
- Indrawati, N. D., Dewi, M. U. K., Mustika, D. N., Puspitaningrum, D., Nurjanah, S., & Sabila, A. (2022). Prevalence and risk of anemia during pregnancy. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 49(3), 207-212.
- Irawati, D., Madinah, A., Wayanti, S., & Esyuananik, E. (2024). Health Belief Model Theory Approach to Analyze Pregnant Women's Ability to Prevent Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 31–38. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i1.4216>
- Irawati, I., Komalasari, K., Dari, W., & Febriyanti, H. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Suami Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 8271 – 8283. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.40358>
- Jasnidar, A. (2021). *Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang*. Universitas Andalas.
- Kemenkes. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2024). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2023*.
- Latuminase, B., Ering, C., & Walanda, I. (2025). Hubungan Umur Ibu Hamil Usia Kehamilan Dan Tingkat Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kakaskasenkecamatan Tomohon Utara. *DHARMA MEDIKA*, 5(1), 51–63.
- Mayangsari, N. H., & Suhaimi, D. (2025). *Maternal Anemia in Patients with Preterm Delivery in Indonesia*. Faculty Of Medicine Universitas Padjajaran
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2 SE-Articles), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>

- Rahmawati, E., Suryana, E., & Arief, A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 12(2), 123–133.
- Soleha, M. U. (2024). Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan: The Relationship Between Animal and Vegetable Protein Intake with The Incidence of Anemia in 3rd Trimester Pregnant Women in Dawuhan Village. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 18–28.
- Statistik, B. P., & Utara, K. T. (2023). *Profil Kesehatan Ibu Dan Anak Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2023*.
- Umami, R., Rasipin, & Jati, S. P. (2021). *Pengaruh Serbuk Instan Kacang Merah (Phaseolus Vulgaris L) Sebagai Terapi Adjuvant Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia*. Politeknik Kemenkes Semarang.
- WHO. (2025). *Global anaemia estimates, 2021–2030*.