

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

Ratih Kurniasari, Linda Riski Sefrina, Fathma Syahbanu, Cristhin Lusiana Silaen

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Penulis korespondensi : Ratih Kurniasari
E-mail : ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id

Diterima: 27 Oktober 2025 | Direvisi: 23 Januari 2026 | Disetujui: 25 Januari 2026 | Online: 08 Februari 2026
© Penulis 2026

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan di dunia dengan angka prevalensi 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 27,7%. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi hingga kematian pada ibu dan bayi. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi untuk mengubah persepsi, menanggulangi kekhawatiran terkait efek samping, serta menekankan dampak positif tablet tambah darah (TTD) bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD melalui edukasi yang efektif dan interaktif, diharapkan angka prevalensi anemia pada ibu hamil dapat ditekan secara signifikan. Mitra kegiatan ini adalah Puskesmas Adiarsa Karawang yang memiliki cakupan TTD 100 % dengan kejadian anemia ibu hamil bulan April 2025 terdapat 16,2%. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari petinggi Desa, bidan desa, kader, dan 15 orang ibu hamil. Tim pengabdian berkejasama dengan ahli gizi Puskesmas Adiarsa, Bidan Desa, dan bersama kader-kader Posyandu untuk mengedukasi ibu-ibu tentang pentingnya konsumsi TTD. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah dan menanggulangi anemia.

Kata kunci: anemia; edukasi; ibu hamil; kepatuhan konsumsi TTD; pengetahuan.

Abstract

Anemia in pregnant women is a global health problem with a prevalence of 41.8%. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia reaches 27.7%. Anemia in pregnant women can increase the risk of complications and even death for both the mother and the baby. The purpose of this community service is to provide education to change perceptions, address concerns regarding side effects, and emphasize the positive impact of iron tablets (TTD) on maternal health and fetal development. By increasing compliance with TTD consumption through effective and interactive education, it is hoped that the prevalence of anemia in pregnant women can be reduced significantly. The partner for this activity is the Adiarsa Karawang Community Health Center which has 100% TTD coverage with the incidence of anemia in pregnant women in April 2025 at 16.2%. This activity was attended by 30 participants consisting of village officials, village midwives, cadres, and 15 pregnant women. The community service team collaborated with Adiarsa Community Health Center nutritionists, Village Midwives, and Posyandu cadres to educate mothers about the importance of TTD consumption. The results of this activity were an increase in knowledge among pregnant women about the importance of consuming iron tablets to prevent and treat anemia.

Keywords: anemia; education; pregnant women; compliance with iron supplement consumption; knowledge.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kondisi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal. Kehamilan merupakan masa ketika kebutuhan dalam tubuh meningkat dikarenakan terdapat janin yang tumbuh dan berkembang di dalam tubuh ibu. Kebutuhan zat besi (Fe) pada ibu hamil 25% lebih tinggi dibandingkan dengan ibu tidak hamil (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 41,8% ibu hamil di seluruh dunia terkena anemia (WHO, 2021). Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan RI, prevalensi anemia di kalangan wanita hamil di Indonesia dilaporkan sebesar 27,7%. Sedangkan prevalensi anemia ibu hamil di provinsi Jawa Barat tahun 2020 sebanyak 63,25% (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan data dari Dinkes Karawang tahun 2024 angka kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Karawang adalah sebesar 10% (Dinkes Kabupaten Karawang, 2024).

Asupan zat besi sulit dipenuhi dari sumber makanan saja dikarenakan dalam keadaan normal sangat sedikit zat besi dari makanan yang dapat diserap yaitu 10% dari makanan setiap harinya sehingga agar memenuhi kebutuhan ibu hamil harus diberikan suplemen zat besi (Ems et al., 2017). Pemerintah membuat program dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan tablet besi (Fe). Tablet Besi (Fe) merupakan suplemen yang mengandung zat besi (Fe) dan asam folat yang dapat membantu mencegah anemia. Pemberian Tablet Besi (Fe) pada ibu hamil berfungsi dalam mencukupi kebutuhan zat besi selama kehamilan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan pencegahan pendarahan saat persalinan (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah melaksanakan program berupa Pemberian TTD pada ibu hamil, di mana setiap ibu hamil dianjurkan mengonsumsi minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Secara statistik, cakupan penyaluran TTD di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Puskesmas) seringkali dilaporkan mendekati 100%, yang menunjukkan keberhasilan dari segi penyediaan dan aksesibilitas. Namun, tingginya angka cakupan penyaluran TTD seringkali tidak berkorelasi linier dengan penurunan prevalensi anemia. Temuan ini menunjukkan adanya gap implementasi yaitu masalah kepatuhan konsumsi oleh ibu hamil. Rendahnya kepatuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan mendalam tentang manfaat TTD, ketakutan terhadap efek samping gastrointestinal (seperti mual atau konstipasi), adanya mitos atau misinformasi di masyarakat, dan kurangnya dukungan social yang mengakibatkan TTD tidak dikonsumsi secara teratur.

Hal ini juga terjadi pada Puskesmas Adiarsa yang terletak di Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. Berdasarkan data hasil pemeriksaan Hb yang dilakukan oleh Puskesmas Adiarsa pada ibu hamil bulan April 2025 terdapat 16,2% mengalami anemia dengan cakupan pemberian TTD 100%. Hal ini mendorong tim pengabdian melakukan Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. Pendekatan edukasi yang terstruktur, komprehensif, dan interaktif diperlukan untuk: (1) Meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil mengenai gizi dan anemia; (2) Mengatasi hambatan psikologis terkait efek samping TTD; dan (3) Membangun motivasi intrinsik untuk kepatuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara ketersediaan TTD dan kepatuhan konsumsi, dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya akselerasi penurunan prevalensi anemia ibu hamil dan mendukung tercapainya Sustainable Development Goals (SDGs) di bidang kesehatan.

METODE

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 September 2025 di Aula Desa Kondangjaya Karawang yang merupakan salah satu desa wilayah kerja Puskesmas Adiarsa pada pukul 08.00 -13.00 WIB.

Khalayak Sasaran. Peserta kegiatan adalah ibu hamil, ibu kader posyandu, perangkat desa dan Kepala Desa. Peserta berjumlah 30 orang. Sasaran peserta adalah ibu hamil yang mendapat TTD di wilayah kerja Puskesmas Adiarsa.

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

Metode Pengabdian. Metode dalam kegiatan pengabdian adalah melalui edukasi atau ceramah, diskusi, dan pengisian pre test dan post test untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian. Tahapan kegiatan pengabdian :

1. Tahap perizinan dan sosialisasi kegiatan
2. Tahap edukasi mengenai anemia dan pencegahannya
3. Tahap monitoring dan evaluasi

Indikator Keberhasilan. Keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai anemia dan pencegahannya. Dikatakan terdapat peningkatan jika tingkat pengetahuan peserta bertambah setelah mengikuti pelatihan, yang dibuktikan dengan uji statistik dengan nilai p kurang dari 0,05 pada taraf kepercayaan 95%.

Metode Evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan pengisian kuesioner pre test dan post test yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai anemia dan pencegahannya. Hasil pengisian kuesioner dikategorikan menjadi pengetahuan baik jika nilai lebih dari sama dengan 60 sedangkan nilai kurang dari 60 dikategorikan pengetahuan kurang. Peningkatan pengetahuan diuji dengan uji statistik non parametrik Wilcoxon karena output uji normalitas menunjukkan data terdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 17 September 2025 di Aula Desa Kondangjaya wilayah kerja Puskesmas Adiarsa Kabupaten Karawang pada pukul 08.00 sampai dengan 13.00. Acara dibuka dengan sambutan oleh Kepala Desa Kondangjaya dan perwakilan Puskesmas Adiarsa. Setelah acara dibuka peserta diberikan waktu untuk mengisi kuis pre test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan edukasi.



Gambar 1. Pembukaan Acara

Kegiatan edukasi berlangsung 2 jam dengan interaktif. Pemaparan materi dari Ibu Ratih Kurniasari, S.Gz., M.Gizi., Dietisien. Selama 1 jam. Materi diberikan seputar anemia dan pencegahannya. Anemia secara umum diartikan sebagai kondisi berkurangnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, yang menyebabkan pasokan oksigen tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Ridwan et al., 2018). Hemoglobin adalah senyawa yang berperan dalam mengangkut oksigen pada sel darah merah. Pengukuran kadar hemoglobin dapat digunakan sebagai indikator tidak langsung untuk menilai kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen ke sel-sel tubuh. Pemeriksaan hemoglobin menjadi salah satu faktor penentu dalam mendiagnosis seseorang menderita anemia atau tidak (Sanjaya & Sari, 2020). Anemia merupakan kondisi berkurangnya jumlah sel darah merah atau menurunnya kadar hemoglobin dalam peredaran darah. Untuk wanita tidak hamil, hemoglobin dinyatakan rendah jika di bawah 12 gram/dL, dan untuk wanita hamil jika di bawah 11 g/dL. Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL atau kurang dari 33%, dengan mempertimbangkan adanya hemodilusi yang terjadi secara fisiologis selama kehamilan (Sari et al., 2024).

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah



Gambar 2. Pemaparan Materi Edukasi

Anemia selama kehamilan tidak terlepas dari perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, usia janin, dan status ibu sebelumnya. Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan besar dan volume darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30%. Ini membutuhkan peningkatan pasokan zat besi dan vitamin untuk produksi Hb. Selama kehamilan, tubuh ibu memproduksi lebih banyak darah untuk dibagikan kepada bayi. Tubuh membutuhkan darah hingga 30% lebih banyak dibandingkan sebelum hamil (Purborini et al., 2024). Salah satu penyebab anemia pada ibu hamil adalah perubahan fisiologis selama kehamilan, yaitu peningkatan volume darah ibu untuk mencukupi kebutuhan sirkulasi darah ke plasenta, rahim, dan payudara yang mengalami pembesaran. Namun, peningkatan volume darah ini tidak disertai dengan pembentukan sel darah merah yang sebanding, sehingga kadar hemoglobin menjadi rendah. Oleh karena itu, penambahan asupan zat besi diperlukan untuk memulihkan kadar hemoglobin (Wardani & Herlina, 2024). Peserta ibu hamil berjumlah 15 orang dengan karakteristik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Peserta

Karakteristik	n	%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	11	73,3
Karyawan Swasta	2	13,3
Wiraswasta	2	13,3
Jumlah Anak (Paritas)		
0 (kehamilan anak pertama)	4	26,7
1	6	40,0
2	3	20,0
3	2	13,3
Status Anemia		
Anemia	5	33,3
Tidak Anemia	10	67,7
Kehamilan		
Pertama	4	26,7
Kedua	3	20,0
Ketiga	5	33,3
Keempat	2	13,3
Kelima	1	6,7
Total	15	100,0%

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

Ibu hamil pada penelitian ini lebih banyak ibu rumah tangga atau tidak berkerja yaitu 73,2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audi et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 70,6%. Ibu hamil yang tidak bekerja memiliki banyak waktu untuk mencari informasi kesehatan yang relevan yang dapat membantu dalam menjaga kondisi kesehatan selama masa kehamilan agar dapat mencegah komplikasi yang dapat terjadi. Status pekerjaan berkaitan erat dengan kondisi ekonomi dan beban yang ditanggung ibu saat kehamilan. Jenis pekerjaan yang dijalani ibu juga dapat memengaruhi proses kehamilan dan persalinan. Beban kerja yang berlebihan bisa mengurangi waktu istirahat ibu, sehingga produksi sel darah merah terganggu dan memicu anemia. Oleh karena itu, ibu hamil yang tetap bekerja hingga mendekati persalinan perlu menyesuaikan jenis pekerjaannya dan memastikan istirahat cukup, minimal 8 jam per hari (Fajarwati and Ama 2024).

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan ibu, baik hidup atau mati. Paritas pada penelitian ini sebagian besar termasuk dalam primipara (1 anak), yaitu sebanyak 75,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qurniyawati et al., (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 40% ibu hamil termasuk dalam kategori primipara. Salah satu penyebab anemia adalah ibu sering melahirkan dan pada kehamilan berikutnya ibu kurang memerhatikan asupan gizi yang baik saat hamil. Kecenderungan semakin banyak paritas (multipara–2 sampai 4 anak, grandemultipara–lebih dari 5 anak), maka semakin tinggi angka anemia (Damanik et al. 2025).

Setelah dilakukan edukasi peserta diminta mengisi post test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta. Pada tabel 2 dapat dilihat peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia dan fungsi konsumsi TTD.

Tabel 2. Perbedaan Kategori Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi
(Berdasarkan uji statistik Wilcoxon)

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test		<i>P-value*</i>
	n	%	n	%	
Kurang	2	13,3	0	0	0,014
Cukup	4	26,7	2	13,3	
Baik	9	60,0	13	86,7	
Total	15	100,0	15	100,0	

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebelum edukasi peserta 13,3% termasuk kategori kurang meningkat menjadi 0% yang berpengetahuan kurang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting untuk membentuk suatu perilaku yang utuh. Semakin baik pengetahuan seseorang semakin baik perilaku yang akan terbentuk untuk menciptakan suatu tindakan yang baik pula. Ibu hamil dengan pengetahuan yang baik mengenai pentingnya zat besi dan akibat yang ditimbulkan apabila kekurangan zat besi dalam kehamilan akan cenderung membentuk perilaku yang positif terhadap kepatuhan sehingga timbul tindakan patuh dalam mengonsumsi tablet zat besi (Farida & Solihah. 2019). Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil akan berpengaruh terhadap perilakunya. Ibu hamil dengan pengetahuan zat besi yang baik akan berusaha memberikan zat besi yang cukup pula untuk diri sendiri dan janinnya. Pengetahuan ibu hamil mengenai zat besi akan berdampak baik terhadap dirinya dan janin nya dengan menerapkan informasi yang didapat dalam mengonsumsi table Fe untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan (Dewinata et al. 2023).

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah



Gambar 3. Setelah Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada pengabdian adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi TTD dengan teratur. Disarankan untuk kegiatan berikutnya diukur perubahan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah setelah kegiatan pengabdian. Hambatan yang terjadi adalah kehadiran ibu hamil yang minim pada kegiatan karena ada kesibukan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Adiarsa yang telah menjadi peserta pelatihan dan Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan memberikan hibah pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR RUJUKAN

- Audi, Kusmiyanti, M., & Widani, N. L. (2024). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Jakarta Barat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 160–171.
- Damanik, R. B., Tunggal, T., Yuliasuti, E., & Kristiana, E. (2025). Hubungan Parit as dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lontar Kabupaten Kotabaru Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1575–1580. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.307>.
- Dewinata, N. P., Paramita, D. R. A., & Dwijayanti, A. R. (2024). Tingkat Pengetahu an Ibu Hamil Tentang Anemia dan Tabel Tambah Darah Selama Kehamilan di Desa Silo Jember. *Jurnal Ilmiah Farmasi Akademi Farmasi*, 7(1), 58–64
- Fajarwati, D., & Ama, P. G. B. (2024). Hubungan Pekerjaan , Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet FE di Puskesmas Cipari. *Jurnal Illmiah Kesehatan*, 16(1), 207–214. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2235>.
- Farida, L. N., & Solihah, V. M. (2019). Penanganan Anemia pada Ibu Hamil dengan Pemberian Edukasi dan Suplementasi Tablet Besi. *JIKO (Jurnal Ilmiah Kepe rawatan Orthopedi)*, 3(2), 64–69. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.31>.
- Purborini, S. F. A., & Remaropen, N. S. (2024). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan pada Pasangan Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.207-211>.
- Qurniyawati, Eny, Murti, Bisma, Tamtomo, and Didik. 2015. “Hubungan Usia Ibu Hamil, Jumlah Anak, Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Kehamilan Tidak Diinginkan Di BPM Titik Hariningrum, Kota Madiun.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 8(5):229–34.
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Me ningkatkan Kadar

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

- Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57–64. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>.
- Sanjaya, R., & Sari, S. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Panaragan Jaya Tulang Bawang Barat Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(1), 1–8. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118.
- Sari, N. E., Anggraini, & Zulaikha, S. (2024). Pemberdayaan Kader sebagai Upaya Penanganan Anemia pada Ibu Hamil dengan Pemanfaatan Bayam Merah di Kampung Bima Sakti Kabupaten Way Kanan. *Jurnal Perak Malahayati*, 6(2), 282–287. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.17961>
- Wardani, R. A., & Herlina. (2024). Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Melalui Pemberian Intervensi Konsumsi Teh Herba Tomat. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 3(1), 146–160. <https://doi.org/10.56586/pipk.v3i3.359>.