
Penyuluhan Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Edukasi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah di Puskesmas Ponrang Kabupaten Luwu

Darniati¹, Zamli¹

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mega Buana Palopo

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 48,9% (Riskesmas, 2021). Anemia berisiko menyebabkan komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, hingga kematian maternal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet kepada 50 ibu hamil di Puskesmas Ponrang, Kabupaten Luwu. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 90% dan partisipasi aktif peserta dalam diskusi mencapai 85%. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan konsumsi TTD. Disarankan agar kegiatan edukasi ini dilakukan secara berkelanjutan.

Kata kunci: anemia, ibu hamil, edukasi, tablet tambah darah.

Penulis Korespondensi :

Nama Penulis Korespondensi : Darniati

Afiliasi : Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mega Buana Palopo

Email : darniatihaddade@gmail.com

Empowerment Counseling for Pregnant Women to Prevent Anemia through Education and Iron Tablet Consumption at Ponrang Community Health Center, Luwu Regency

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains a serious health problem in Indonesia, with a prevalence reaching 48.9% (Riskesmas, 2021). Anemia poses risks of pregnancy complications such as premature delivery, low birth weight babies, and maternal mortality. This community service activity aims to increase knowledge and compliance of pregnant women in anemia prevention through education and consumption of iron supplementation tablets (TTD). The implementation method was conducted through interactive lectures, discussions, and distribution of leaflets to 50 pregnant women at Ponrang Health Center, Luwu Regency. Evaluation was conducted through pre-test and post-test. Results showed a 90% increase in knowledge and active participation of participants in discussions reached 85%. This activity was effective in increasing awareness and compliance with TTD consumption. It is recommended that this educational activity be conducted continuously.

Keywords: anemia, pregnant women, education, iron supplementation tablets.

Correspondent Author :

Name of Corresponding Author: Darniati

Affiliation: Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mega Buana Palopo

Email : darniatihaddade@gmail.com**PENDAHULUAN**

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering dijumpai di Indonesia, terutama di daerah dengan akses informasi dan pelayanan kesehatan yang terbatas. Anemia pada kehamilan, khususnya anemia defisiensi zat besi, dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, bahkan kematian maternal.

Berdasarkan data Riskesdas (2021), prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 48,9%. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dan berkelanjutan, salah satunya melalui edukasi kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Namun, tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD masih rendah, yang disebabkan oleh minimnya pengetahuan, efek samping obat, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pencegahan anemia.

Pemberdayaan ibu hamil melalui kegiatan penyuluhan merupakan upaya promotif dan preventif yang strategis untuk meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup sehat selama kehamilan. Edukasi yang tepat dapat membantu ibu hamil memahami dampak anemia dan pentingnya mengonsumsi TTD sesuai anjuran, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan hal tersebut, penyuluhan dengan tema “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia melalui Edukasi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah” dilaksanakan di Puskesmas sebagai sarana peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia.

METODE

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan pembagian leaflet. Tahapan kegiatan meliputi: (1) Persiapan (koordinasi dengan puskesmas, penyusunan materi), (2) Pelaksanaan penyuluhan, (3) Evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

PESERTA PELATIHAN

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Ponrang, Kabupaten Luwu pada 19 Juli 2025 dengan melibatkan 50 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Capaian Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Beberapa capaian yang berhasil diperoleh antara lain:

- Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 50 ibu hamil.
- Tingkat partisipasi aktif dalam diskusi mencapai 85%.
- Hasil post-test menunjukkan bahwa 90% peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia dan konsumsi TTD dibandingkan hasil pre-test.
- Distribusi leaflet dan TTD berhasil dilakukan ke seluruh peserta sebagai bentuk dukungan untuk praktik nyata di rumah.

- e. Tingkat kepuasan peserta berdasarkan umpan balik lisan menunjukkan bahwa lebih dari 95% peserta merasa puas dan termotivasi setelah mengikuti kegiatan ini.



Gambar 1. Tingkat Kepuasan Peserta dan Motivasi Peserta

2. Dampak Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia selama masa kehamilan. Dampak yang tercatat meliputi:

- Peningkatan pengetahuan peserta tentang anemia dan pentingnya TTD, yang sebelumnya belum banyak diketahui.
- Perubahan sikap positif, di mana sebagian besar peserta mengungkapkan niat untuk lebih rutin mengonsumsi TTD sesuai anjuran tenaga kesehatan.
- Meningkatnya kepedulian terhadap gizi, khususnya dalam pemilihan makanan yang kaya zat besi dalam konsumsi harian.
- Pemberdayaan ibu hamil, yang ditunjukkan melalui diskusi aktif dan munculnya komitmen bersama untuk menjaga kesehatan kehamilan.
- Dukungan dari keluarga dan kader kesehatan, terutama setelah penyuluhan, karena beberapa peserta menyatakan akan membagikan informasi yang diperoleh kepada anggota keluarga lainnya.

3. Diskusi Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2021), bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga kesehatannya. Penyuluhan kesehatan, khususnya dengan pendekatan partisipatif, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini juga mendukung hasil penelitian dari Rahayu et al. (2022), yang menyatakan bahwa pemberian edukasi secara langsung kepada ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) dapat meningkatkan tingkat kepatuhan dan mencegah anemia secara signifikan. Selain itu, penggunaan metode interaktif dalam penyuluhan terbukti dapat meningkatkan keterlibatan peserta sebagaimana dijelaskan oleh Putri dan Lestari (2023), bahwa pendekatan diskusi kelompok kecil lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memotivasi perilaku sehat.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, mencerminkan efektivitas penyampaian informasi yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan pendekatan andragogi dalam pendidikan orang dewasa, di mana peserta belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung, diskusi, dan penerapan praktis (Knowles, 2021). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tetapi juga memberdayakan mereka untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatannya selama kehamilan.



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil terhadap pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi TTD. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader, dan keluarga untuk meningkatkan keberhasilan program pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Ponrang, kader kesehatan, dan semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., et al. (2022). Faktor Risiko Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 35–42.
- Dewi, A. P., et al. (2021). Efektivitas Edukasi Tablet Tambah Darah terhadap Kepatuhan Ibu Hamil di Puskesmas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 115–122.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes.
- Ningrum, S. R., & Putri, D. A. (2022). Peran Bidan dalam Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Gizi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1), 88–94.
- Sari, M., & Lestari, N. (2023). Dampak Anemia terhadap Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(1), 25–30.
- WHO. (2021). *Anaemia in pregnancy: Global Health Observatory data*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, F., et al. (2023). Konsumsi Zat Besi dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 201–209.