



## Pendampingan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia melalui Edukasi dan Konsumsi Tablet Fe

Mariana Sinaga<sup>1\*</sup>, Herianto Bangun<sup>2</sup>, Juli Evianna Br Purba<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Kesehatan, D3 Kebidanan, STIKes Arta, Kabanjahe, Indonesia

<sup>2,3</sup> Kesehatan, Sarjana Keperawatan, STIKes Arta, Kabanjahe, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>annatamsin1906@gmail.com, <sup>2</sup> heriantobangun@gmail.com

### Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup tinggi dan berpotensi menimbulkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Rendahnya pengetahuan ibu hamil serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe menjadi faktor utama terjadinya anemia selama kehamilan. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah masih rendahnya pemahaman tentang pentingnya pencegahan anemia serta belum optimalnya konsumsi tablet Fe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mencegah anemia melalui edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pembagian tablet Fe, serta pendampingan konsumsi secara berkala. Peserta kegiatan berjumlah 30 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 60% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe sebesar 35%. Selain itu, terjadi penurunan risiko anemia pada ibu hamil berdasarkan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, kegiatan pendampingan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.

Kata Kunci: anemia; ibu hamil; tablet Fe; edukasi; pengabdian masyarakat

### Abstract

Anemia in pregnant women remains a significant health problem and may lead to complications for both mother and fetus. Low knowledge and poor adherence to iron (Fe) tablet consumption are the main contributing factors. The problem identified in the community was the lack of awareness regarding anemia prevention and suboptimal adherence to Fe tablet intake. This community service activity aimed to improve knowledge and adherence among pregnant women in preventing anemia through education and assisted Fe tablet consumption. The methods used included health education, distribution of Fe tablets, and regular monitoring of consumption. The participants consisted of 30 pregnant women. The results showed an increase in knowledge from 60% before the activity to 88% after the activity, as well as a 35% improvement in adherence to Fe tablet consumption. In addition, there was a reduction in anemia risk based on pre- and post-evaluation. Therefore, this mentoring program proved effective in improving awareness and behavior among pregnant women in preventing anemia.

Keywords: anemia; pregnant women; iron tablets; education; community service

## 1. PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian utama di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Anemia dalam kehamilan umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu maupun janin, seperti peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada ibu hamil menjadi salah satu prioritas dalam pelayanan kesehatan maternal (World Health Organization, 2022).

Menurut data World Health Organization (2022), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global masih cukup tinggi, yaitu sekitar 40%. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil juga masih menunjukkan angka yang signifikan dan menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu. Salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia pada ibu hamil adalah kurangnya asupan zat besi serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Tablet Fe merupakan suplemen zat besi yang diberikan kepada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan. Meskipun program pemberian tablet Fe telah dilaksanakan secara luas, tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tersebut masih rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, efek samping yang dirasakan, serta kurangnya pendampingan dalam penggunaan tablet Fe. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe saja belum cukup tanpa adanya edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan (Fitriani et al., 2020).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Selain itu, belum adanya pendampingan secara terstruktur dalam memantau konsumsi tablet Fe menyebabkan ibu hamil kurang disiplin dalam menjalankan anjuran yang diberikan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia selama kehamilan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Penelitian oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Penelitian lain oleh Wulandari et al. (2022) menyatakan bahwa pendampingan secara langsung dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan monitoring memberikan hasil yang lebih efektif dalam pencegahan anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bangun (2023) juga menunjukkan bahwa pendampingan yang berkelanjutan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe serta menurunkan risiko anemia selama kehamilan. Penelitian oleh Putri et al. (2021) juga menegaskan bahwa keterlibatan aktif tenaga kesehatan dalam memberikan pendampingan dapat meningkatkan keberhasilan program kesehatan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan edukasi dan pendampingan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe serta mencegah anemia. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk pendampingan ibu hamil yang meliputi edukasi kesehatan, pemberian tablet Fe, serta monitoring konsumsi secara berkala.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe, serta meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menurunkan risiko anemia pada ibu hamil melalui intervensi yang terstruktur.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, khususnya dalam pencegahan anemia. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, ibu hamil diharapkan dapat lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet Fe, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu integrasi antara edukasi, pemberian tablet Fe, dan pendampingan konsumsi secara langsung. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih efektif dibandingkan dengan intervensi konvensional.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil serta menjadi model intervensi yang dapat diterapkan secara luas dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui pendekatan edukatif, preventif, dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada ibu hamil di Puskesmas Berastagi dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi kesehatan, pemberian tablet Fe, serta pendampingan konsumsi secara berkala. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara bertahap untuk memastikan efektivitas intervensi yang diberikan dalam meningkatkan perilaku kesehatan ibu hamil.

### 2.1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. **Tahap Persiapan**  
Pada tahap ini dilakukan identifikasi permasalahan mitra, yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, penyusunan materi edukasi, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest.
- b. **Tahap Edukasi Kesehatan**  
Peserta diberikan penyuluhan mengenai anemia pada ibu hamil, meliputi pengertian anemia, penyebab, dampak terhadap ibu dan janin, serta pentingnya konsumsi tablet Fe. Edukasi dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif.
- c. **Tahap Pemberian tablet Fe**  
Pada tahap ini dilakukan pembagian tablet Fe kepada peserta sesuai dengan kebutuhan. Peserta diberikan penjelasan mengenai cara konsumsi yang benar, waktu konsumsi, serta cara mengatasi efek samping yang mungkin timbul.
- d. **Tahap Evaluasi**  
Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe.

### 2.2 Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

- a. **Pendekatan Edukatif**  
Memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai anemia dan pentingnya pencegahan melalui konsumsi tablet Fe.
- b. **Pendekatan Preventif**  
Mencegah terjadinya anemia melalui pemberian tablet Fe dan peningkatan kepatuhan konsumsi.
- c. **Pendekatan Partisipatif**  
Melibatkan peserta secara aktif dalam kegiatan edukasi dan diskusi.
- d. **Pendekatan Praktik (Monitoring Langsung)**  
Melakukan pemantauan langsung terhadap konsumsi tablet Fe oleh ibu hamil.

### 2.3 Instrumen dan Teknik Evaluasi

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

- a. **Kuesioner Pretest**  
Digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu hamil sebelum diberikan edukasi.
- b. **Kuesioner Posttest**  
Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

c. **Lembar Monitoring Konsumsi Tablet Fe**

Digunakan untuk mencatat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe.

d. **Lembar Observasi**

Digunakan untuk menilai perubahan perilaku ibu hamil selama kegiatan berlangsung.

## 2.4 Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan:

- Peningkatan pengetahuan ibu hamil minimal 20%
- Peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe
- Penurunan risiko anemia pada ibu hamil

## 2.5 Rencana Jadwal Kegiatan

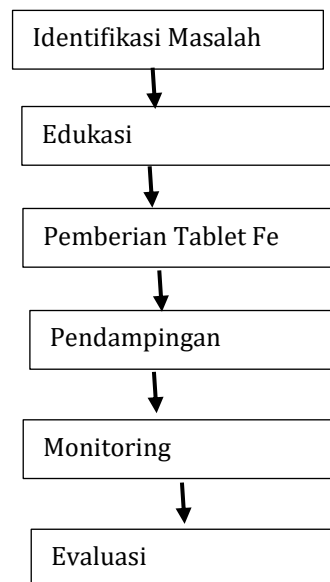
**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan	Minggu 1
2	Edukasi Kesehatan	Minggu 2
3	Pemberian Tablet Fe	Minggu 2
4	Pendampingan	Minggu 3
5	Monitoring	Minggu 3
6	Evaluasi	Minggu 4

## 2.6 Kerangka Pelaksanaan Kegiatan

Kerangka pelaksanaan kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1. Kerangka Pelaksanaan PkM**



## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Penjelasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi tablet Fe. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe guna mencegah terjadinya anemia selama kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu:

a. **Edukasi Kesehatan**

Pada tahap ini, peserta diberikan materi mengenai anemia pada ibu hamil, termasuk penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Edukasi juga mencakup pentingnya konsumsi tablet Fe secara teratur. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, yang terlihat dari aktifnya diskusi dan pertanyaan yang diajukan.

b. **Pemberian Tablet Fe**

Peserta diberikan tablet Fe sesuai dengan kebutuhan dan diberikan penjelasan mengenai cara konsumsi yang benar. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe.

c. **Pendampingan dan Monitoring**

Pendampingan dilakukan untuk memastikan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe secara teratur. Monitoring dilakukan secara berkala untuk melihat kepatuhan serta kendala yang dihadapi oleh peserta.



GAMBAR 1 : Pendampingan edukasi konsumsi tablet Fe



GAMBAR 2 : Evaluasi edukasi konsumsi tablet Fe

### 3.2 Tingkat Pemahaman Peserta

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

**Tabel 2. Tingkat Pemahaman Ibu Hamil**

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Rendah	35%	8%
Sedang	40%	20%
Tinggi	25%	72%

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pemahaman tinggi dari 25% menjadi 72%. Selain itu, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 60% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, yang menunjukkan peningkatan sebesar 28%.

### 3.3 Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

**Tabel 3. Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe**

Kategori Kepatuhan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Tidak patuh	45%	15%
Cukup patuh	35%	30%
Patuh	20%	55%

Berdasarkan Tabel 3, terjadi peningkatan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe, di mana kategori patuh meningkat dari 20% menjadi 55%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan memiliki pengaruh positif terhadap perubahan perilaku ibu hamil.

### 3.4 Penurunan Risiko Anemia

**Tabel 4. Penurunan Risiko Anemia**

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Risiko tinggi anemia	40%	15%
Risiko sedang	38%	25%
Risiko rendah	22%	60%

Berdasarkan Tabel 4, terjadi penurunan risiko anemia yang signifikan, di mana kategori risiko tinggi menurun dari 40% menjadi 15%.

### 3.6 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi tablet Fe memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil. Peningkatan pengetahuan sebesar 28% menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai anemia.

Selain itu, peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe juga menunjukkan bahwa pendampingan secara langsung berperan penting dalam mengubah perilaku kesehatan ibu hamil. Pendampingan memungkinkan ibu hamil mendapatkan dukungan secara berkelanjutan sehingga lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet Fe.

Penurunan risiko anemia yang terjadi juga menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi dan pendampingan dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe serta menurunkan risiko anemia (Bangun, 2023).

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan edukasi, pemberian suplemen, dan pendampingan merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada integrasi antara edukasi dan monitoring konsumsi tablet Fe secara langsung. Pendekatan ini memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi yang hanya bersifat edukatif.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang terbatas serta waktu pelaksanaan yang relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan durasi yang lebih panjang untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi yang diberikan.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendampingan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil serta menurunkan risiko anemia selama kehamilan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 60% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, serta peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe yang ditandai dengan meningkatnya kategori patuh secara signifikan. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil menurunkan risiko anemia pada ibu hamil, yang menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan ibu. Pendekatan yang mengintegrasikan edukasi, pemberian tablet Fe, serta pendampingan dan monitoring secara

langsung terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan dibandingkan metode edukasi saja. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif terbatas serta waktu pelaksanaan yang singkat sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang terhadap status anemia ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta melibatkan pemantauan jangka panjang untuk meningkatkan efektivitas program. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

## REFERENCES

- Bangun, A. (2023). Edukasi dan pendampingan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(2), 100–108.
- Fitriani, S., Lestari, D., & Utami, R. (2020). The effectiveness of health education on anemia prevention among pregnant women. *Journal of Maternal Health*, 5(2), 101–110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kemenkes RI.
- Putri, D., Sari, M., & Lestari, R. (2021). Factors influencing adherence to iron tablet consumption among pregnant women. *Indonesian Journal of Midwifery*, 9(1), 45–52.
- Rahmawati, D., Utami, L., & Sari, M. (2023). The impact of health education and monitoring on anemia prevention in pregnancy. *International Journal of Nursing and Health Services*, 6(1), 12–20.
- Sari, N., Wulandari, D., & Fitri, A. (2021). Knowledge improvement among pregnant women through health education. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 89–96.
- Wulandari, R., Putri, Y., & Sari, D. (2022). The effect of mentoring on adherence to iron tablet consumption among pregnant women. *Midwifery Journal*, 7(1), 33–40.
- World Health Organization. (2022). *Anaemia in pregnancy: Prevalence and prevention strategies*. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2023). *Global nutrition targets 2025: Anaemia policy brief*. <https://www.who.int>
- Hidayat, A. (2020). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.