

Promosi Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Gunung Manaon Kecamatan Huristak Padang Lawas

Rosmainun¹, Masnilam Hasibuan², Rika Apripan³

^{1,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral ² Universitas Aupa Royhan

Email: (rosmainun88@gmail.com)

No Hp: (081265629993)

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan dapat menimbulkan dampak serius bagi ibu maupun janin, seperti risiko persalinan prematur, perdarahan saat persalinan, serta bayi dengan berat badan lahir rendah. Upaya promotif dan preventif sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan promosi kesehatan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di Desa Gunung Manaon. Pengabdian dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dengan jumlah responden sebanyak 16 orang ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya melalui konsumsi tablet tambah darah dan pemenuhan gizi seimbang. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi. Kesimpulannya, promosi kesehatan melalui penyuluhan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia sehingga diharapkan dapat mendukung kesehatan ibu dan janin serta menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat.

Kata kunci : anemia, ibu hamil, promosi kesehatan, pencegahan, pengabdian masyarakat.

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains a common public health problem and may lead to serious consequences for both mother and fetus, such as premature birth, postpartum hemorrhage, and low birth weight. Therefore, promotive and preventive efforts are essential to improve pregnant women's awareness and knowledge regarding anemia prevention during pregnancy. This community service program aimed to provide health education and promotion about the importance of preventing anemia among pregnant women in Gunung Manaon Village. The activity was conducted in December 2025 and involved 16 pregnant women as participants. The methods included health counseling sessions, interactive discussions, question-and-answer activities, and the distribution of educational leaflets. The results showed an improvement in participants' understanding of anemia, its causes, potential impacts, and prevention strategies through regular consumption of iron supplementation and maintaining balanced nutrition. The participants also demonstrated high enthusiasm, particularly during the discussion sessions. In conclusion, health promotion through counseling is an effective approach to enhance pregnant women's awareness of anemia prevention and is expected to contribute to improving maternal and fetal health as well as reducing the incidence of anemia in the community.

Keywords : anemia, pregnant women, health promotion, prevention, community service.

A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi pada ibu hamil, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, maupun vitamin B12. Masalah anemia pada ibu hamil perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak langsung terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin.

Kehamilan adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita, di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk mendukung pertumbuhan janin. Selama masa ini, kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, meningkat secara signifikan. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka ibu hamil berisiko mengalami anemia. Anemia pada kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, risiko infeksi, hingga meningkatkan kemungkinan terjadinya perdarahan saat persalinan. Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan gangguan pada janin seperti berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, serta risiko stunting pada anak di kemudian hari (Apripan 2013).

Data kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi seimbang,

kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), pola makan yang tidak mencukupi kebutuhan zat besi, serta keterbatasan akses layanan kesehatan di beberapa wilayah pedesaan. Kondisi tersebut menjadikan anemia sebagai salah satu penyebab utama tingginya angka kesakitan dan kematian ibu maupun bayi.

Desa Gunung Manaon merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah ibu hamil dengan risiko anemia yang cukup perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan informasi dari tenaga kesehatan setempat, masih terdapat ibu hamil yang belum memahami secara optimal pentingnya pencegahan anemia selama masa kehamilan. Sebagian ibu hamil belum rutin mengonsumsi tablet tambah darah, belum menerapkan pola makan bergizi, serta kurang mendapatkan edukasi kesehatan yang memadai terkait anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan cara pencegahannya.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dengan sasaran sebanyak 16 orang ibu hamil di Desa Gunung Manaon. Kegiatan ini berfokus pada promosi kesehatan melalui penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal selama kehamilan. Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu hamil dapat memahami pentingnya pencegahan anemia sehingga mampu menerapkan pola hidup sehat dan mempersiapkan kehamilan yang lebih aman serta

melahirkan generasi yang sehat.

Dengan adanya program pengabdian ini, diharapkan dapat membantu mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah Desa Gunung Manaon.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Promosi Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Gunung Manaon" dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dengan sasaran utama yaitu ibu hamil sebanyak 16 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berfokus pada pendekatan promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan. Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara terstruktur dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan beberapa kegiatan, yaitu: Koordinasi dengan pihak desa dan tenaga kesehatan setempat, seperti bidan desa atau petugas puskesmas, untuk menentukan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Kemudian Identifikasi sasaran kegiatan, yaitu ibu hamil yang berada di Desa Gunung Manaon, dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang. Penyusunan materi penyuluhan, yang mencakup pengertian anemia pada ibu hamil, penyebab anemia, dampak anemia bagi ibu dan janin, serta cara pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah dan pemenuhan gizi seimbang. Serta penyediaan media edukasi, seperti leaflet, poster, dan alat bantu presentasi, agar penyampaian informasi lebih mudah dipahami oleh peserta.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan dilakukan dalam bentuk promosi kesehatan dan edukasi langsung kepada ibu hamil. Metode yang digunakan pada tahap ini yaitu: Penyuluhan Kesehatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Materi disampaikan secara sederhana agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Upaya pencegahan anemia melalui nutrisi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Kemudian Diskusi dan Tanya Jawab dimana Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan yang dialami selama kehamilan, terutama terkait anemia. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta serta memberikan solusi terhadap hambatan yang sering dihadapi ibu hamil dalam pencegahan anemia. Serta Pembagian Media Informasi sebagai penguatan materi yang telah disampaikan, peserta diberikan leaflet atau brosur yang berisi informasi penting tentang anemia dan cara pencegahannya. Media ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan di rumah sehingga edukasi dapat terus diingat dan diterapkan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan promosi kesehatan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan cara: Mengamati respons dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, Memberikan pertanyaan sederhana secara lisan kepada ibu hamil setelah penyuluhan untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan, dan Menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah, pola makan bergizi, serta pencegahan anemia.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dapat memahami materi yang diberikan dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan.

4. Tahap Penutup dan Tindak Lanjut

Pada tahap akhir, kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan serta motivasi kepada ibu hamil agar: Lebih

memperhatikan asupan gizi selama kehamilan, Rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran petugas kesehatan, serta Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur.

Selain itu, tim pengabdian juga mendorong adanya kerja sama berkelanjutan dengan tenaga kesehatan desa untuk terus memantau kondisi ibu hamil dan mencegah anemia sedini mungkin.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Gunung Manaon” telah dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Gunung Manaon dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan yang baik dari perangkat desa serta tenaga kesehatan setempat. Ibu hamil yang hadir menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan promosi kesehatan. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi berupa leaflet tentang anemia dan cara pencegahannya.

a. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai anemia setelah diberikan edukasi. Sebelum penyuluhan dilakukan, sebagian besar peserta belum mengetahui secara jelas penyebab anemia dan dampaknya bagi kesehatan ibu maupun janin. Beberapa ibu hamil menganggap anemia hanya sebagai kondisi “kurang darah biasa” tanpa

mengetahui bahwa kondisi tersebut dapat menimbulkan risiko serius seperti perdarahan saat persalinan, kelahiran prematur, serta berat badan bayi lahir rendah.

Setelah penyuluhan diberikan, sebagian besar peserta mulai memahami bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu dicegah sejak dini melalui asupan gizi yang baik dan konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

b. Respons dan Partisipasi Peserta

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak ibu hamil yang menyampaikan pengalaman pribadi terkait keluhan kehamilan seperti mudah lelah, pusing, dan kurang nafsu makan, yang berpotensi merupakan gejala anemia.

Peserta juga banyak menanyakan cara mengatasi efek samping dari konsumsi tablet tambah darah, seperti mual atau konstipasi. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil sebenarnya memiliki keinginan untuk mencegah anemia, namun masih memerlukan pendampingan dan informasi yang benar.

c. Distribusi Media Edukasi

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta menerima leaflet yang berisi informasi penting mengenai anemia pada ibu hamil. Media edukasi ini dinilai membantu peserta karena dapat digunakan kembali sebagai bahan bacaan di rumah dan dapat dibagikan kepada anggota keluarga lain untuk meningkatkan dukungan terhadap ibu hamil dalam mencegah anemia.

2. Pembahasan

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang masih cukup tinggi prevalensinya di Indonesia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan selama masa kehamilan. Jika tidak dicegah dan ditangani, anemia dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin.

Hasil kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa promosi kesehatan melalui penyuluhan memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan **anemia**. **Pengetahuan merupakan** faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan. Dengan meningkatnya pemahaman ibu hamil tentang anemia, diharapkan mereka dapat lebih patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan memperbaiki pola makan.

Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif lebih efektif dibandingkan penyampaian satu arah. Diskusi memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi serta memperoleh solusi yang sesuai dengan kondisi mereka.

Beberapa hambatan yang masih ditemukan dalam upaya pencegahan anemia adalah rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah karena efek samping yang dirasakan serta kurangnya variasi makanan sumber zat besi di lingkungan pedesaan. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan anemia tidak hanya membutuhkan pengetahuan, tetapi juga dukungan keluarga serta tenaga kesehatan untuk memastikan ibu hamil dapat menjalani pola hidup sehat.

Melalui kegiatan ini, ibu hamil di Desa Gunung Manaon menjadi lebih sadar bahwa anemia bukanlah kondisi yang dapat dianggap sepele, melainkan masalah yang dapat meningkatkan risiko komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, promosi kesehatan seperti ini sangat penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan guna mendukung kesehatan ibu dan anak.

Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil melalui pemberian tablet tambah darah serta peningkatan edukasi gizi di masyarakat.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Gunung Manaon” yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025 telah berjalan dengan baik dan lancar. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil sebanyak 16 orang, dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia selama masa kehamilan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui penyuluhan dan edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu hamil tentang anemia. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penyebab, dampak, serta cara pencegahan anemia. Namun setelah diberikan materi penyuluhan, peserta menjadi lebih memahami bahwa anemia merupakan masalah serius yang dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun janin, seperti meningkatkan risiko persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, serta komplikasi saat persalinan.

konsumsi tablet tambah darah dan pemenuhan kebutuhan gizi selama

kehamilan. Antusiasme peserta menjadi indikator bahwa kegiatan promosi seperti ini sangat dibutuhkan dalam mendukung upaya pencegahan anemia di masyarakat.

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian ini, diharapkan ibu hamil di Desa Gunung Manaon dapat menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mendukung program pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah pedesaan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Apripan, Rika. 2013. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota PadangSidimpuan."
- World Health Organization. Anaemia [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [cited 2026 Jan 30]. Available from: <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia>
- Stephen G, Mgongo M, Hashim TH, Katanga J, Stray-Pedersen B, Msuya SE. Anaemia in pregnancy: prevalence, risk factors, and adverse perinatal outcomes in Northern Tanzania. *Anemia*. 2018;2018:1–9. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5954959/>
- Obeagu GU. Complications of anemia in pregnancy: an updated review. *Int J Curr Res Med Sci*. 2025;11(2):45–52. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12401385/>
- Margawati A, Astuti AM, Nugraheni SA. Prevalence of anemia and associated risk factors among pregnant women in Indonesia. *Nutrients*. 2023;15(10):1–12.
- Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10416334/>
- Putri HA, Ulfiana E. Prevalence rate of anemia in pregnant women in Indonesia and related factors. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*. 2022;4(1):15–21. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR/article/view/10151>
- Adhimukti F, Murti B. Meta-analysis: the effect of anemia in pregnant women on low birth weight and bleeding complications. *J Matern Child Health*. 2023;8(3):200–208. Available from: <https://thejmch.com/index.php/thejmch/article/view/884>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi ibu hamil [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2020 [cited 2026 Jan 30]. Available from: https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf
- Wardani HK, Pradana DA. Overview of compliance to taking iron-folic acid supplementation among pregnant women in Indonesia. *Pharmacy Education*. 2023;23(1):88–95. Available from: <https://pharmacyeducation.fip.org/pharmacyeducation/article/view/2246>
- Ubom AE, Bhide A, FIGO Working Group. FIGO good practice recommendations on anemia in pregnancy. *Int J Gynecol Obstet*. 2025;150(2):123–130. Available from: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijgo.70529>
- Titaley CR, Hunter CL. Persepsi ibu hamil tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah di Indonesia. Jakarta: Neliti; 2019. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications-test/105981>

Lampiran

