



PENYULUHAN GIZI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU DESA WAWASAN

Reni Indriyani

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

Email Korespondensi: reniindriyani@poltekkes-tjk.ac.id

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

24 November 2025

Diterima:

15 Desember 2025

Diterbitkan:

16 Desember 2025

Kata Kunci:

Anemia;
Ibu Hamil;
Penyuluhan Gizi;
Tablet Tambah
Darah;
Posyandu.

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan gizi yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin, terutama di tingkat pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu hamil dalam mencegah anemia melalui penyuluhan gizi dan pendampingan langsung di Posyandu Desa Wawasan, wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Agustus 2025 dengan melibatkan 43 ibu hamil sebagai sasaran. Metode pelaksanaan dilakukan melalui dua tahap, yaitu penyuluhan gizi secara interaktif dan pendampingan terintegrasi dengan kegiatan rutin Posyandu. Penyuluhan difokuskan pada pemahaman anemia, kebutuhan zat gizi selama kehamilan, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pemanfaatan bahan pangan lokal, sedangkan pendampingan diarahkan pada konsultasi individual dan penguatan penerapan praktik pencegahan anemia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman, keterbukaan ibu hamil dalam berkonsultasi, serta kesiapan menerapkan pola makan bergizi dan konsumsi TTD secara teratur. Evaluasi kualitatif melalui observasi dan interaksi peserta memperlihatkan perubahan sikap dan perilaku positif meskipun tanpa pengukuran kuantitatif formal. Kegiatan ini menegaskan bahwa kombinasi penyuluhan gizi dan pendampingan langsung merupakan pendekatan aplikatif dan berkelanjutan untuk mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil di tingkat posyandu.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen baik bagi ibu maupun janin. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 40% ibu hamil di dunia mengalami anemia, dengan mayoritas disebabkan oleh kekurangan zat besi (WHO, 2021). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil masih berada pada angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar 48,9% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menempatkan anemia sebagai salah satu masalah gizi yang perlu mendapat perhatian serius.

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum, infeksi, kelelahan, persalinan prematur, serta bayi lahir dengan berat badan rendah. Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan zat besi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta pola makan seimbang turut menjadi faktor penyebab meningkatnya kasus anemia. Selain itu, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD akibat ketidaknyamanan atau efek samping juga menjadi masalah yang sering ditemukan di lapangan (Sari & Lestari, 2020). Berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil berperan penting dalam pencegahan anemia selama kehamilan,

di mana ibu hamil dengan pengetahuan yang memadai cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik, termasuk kepatuhan mengonsumsi TTD dan pemilihan makanan bergizi (Devi et al., 2021).

Peran Posyandu sebagai wadah pelayanan kesehatan dasar berbasis masyarakat sangat penting dalam upaya pencegahan anemia. Posyandu memberikan layanan pemeriksaan kehamilan, pemantauan kesehatan ibu dan anak, serta edukasi gizi. Namun, di beberapa wilayah, kegiatan penyuluhan masih belum optimal sehingga informasi terkait pencegahan anemia belum tersampaikan secara maksimal kepada ibu hamil. Posyandu Desa Wawasan, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan, merupakan salah satu posyandu aktif, tetapi edukasi khusus mengenai anemia masih perlu ditingkatkan. Penelitian pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan penyuluhan yang dilakukan secara langsung di fasilitas pelayanan primer, seperti posyandu dan puskesmas, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pencegahannya (Safitri, 2020).

Penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait masalah kesehatan, khususnya pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Edukasi gizi yang disampaikan secara sederhana, kontekstual, dan interaktif mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan, termasuk dalam pencegahan anemia. Beberapa studi juga menegaskan bahwa penggunaan metode edukasi yang disertai media pendukung, seperti leaflet atau alat bantu visual, dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan gizi dan berdampak pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan anemia pada ibu hamil (Elmika et al., 2018). Selain itu, keterlibatan kader dan tenaga kesehatan dalam kegiatan edukasi di posyandu memperkuat proses transfer pengetahuan dan meningkatkan keberlanjutan praktik pencegahan anemia di tingkat komunitas (Solehati et al., 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan penyuluhan gizi yang terstruktur dan tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Edukasi yang baik dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi, serta kepatuhan mengonsumsi TTD. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pencegahan anemia melalui penyuluhan gizi di Posyandu Desa Wawasan. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil, kader posyandu, serta mendukung upaya Puskesmas Tanjung Sari dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dilaksanakan di Posyandu Desa Wawasan, wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang terdaftar sebagai peserta Posyandu Desa Wawasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2025 dan melibatkan 43 ibu hamil. Metode pelaksanaan dirancang untuk mereduksi permasalahan rendahnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terkait pencegahan anemia melalui pendekatan edukatif dan pendampingan langsung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu penyuluhan gizi dan pendampingan pada kegiatan Posyandu.

Penyuluhan Gizi tentang Pencegahan Anemia

Tahap pertama berupa penyuluhan gizi yang dilaksanakan secara langsung di Posyandu Desa Wawasan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan upaya pencegahannya selama kehamilan. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian dan penyebab anemia pada ibu hamil; dampak anemia bagi kesehatan ibu dan janin; kebutuhan zat gizi selama kehamilan, khususnya zat besi, asam folat, dan vitamin C; pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah

(TTD) secara rutin; pemilihan bahan pangan lokal sebagai sumber zat besi dan vitamin C; strategi mengatasi keluhan atau efek samping konsumsi TTD. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab. Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pengabdian juga memberikan contoh menu harian bergizi seimbang yang dapat diterapkan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh. Pada tahap penyuluhan ini tidak dilakukan pengukuran kuantitatif berupa pre-test dan post-test. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kualitatif, berdasarkan keaktifan peserta dalam diskusi, jumlah dan kualitas pertanyaan yang diajukan, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan.

Pendampingan pada Kegiatan Posyandu

Tahap kedua adalah pendampingan langsung yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan rutin Posyandu. Pendampingan bertujuan memastikan bahwa informasi yang diperoleh selama penyuluhan dapat dipahami dan diterapkan oleh ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pendampingan meliputi pemantauan konsumsi TTD dan diskusi mengenai cara mengatasi keluhan atau efek samping yang dirasakan ibu hamil; konsultasi gizi individual untuk membantu ibu hamil menyusun kebiasaan makan yang mendukung pencegahan anemia; bimbingan dalam mengenali tanda-tanda anemia serta langkah awal yang dapat dilakukan; edukasi lanjutan melalui komunikasi interpersonal di area tunggu Posyandu. Melalui pendampingan ini, tim pengabdian juga mengidentifikasi berbagai kendala yang dihadapi ibu hamil, seperti keterbatasan pemahaman nilai gizi makanan dan ketidakteraturan konsumsi TTD. Solusi diberikan secara langsung dan kontekstual sesuai kondisi peserta, sekaligus memperkuat motivasi ibu hamil untuk menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan ini mengombinasikan edukasi teori dan praktik lapangan sebagai upaya meningkatkan pemahaman ibu hamil secara berkelanjutan. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh meningkatnya partisipasi aktif peserta, kemampuan ibu hamil dalam mengidentifikasi sumber zat besi dan vitamin C, serta meningkatnya kesadaran dan motivasi untuk mengonsumsi TTD secara teratur. Pendekatan ini diharapkan dapat mendukung peran Posyandu dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil serta menurunkan risiko anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi dan pendampingan pencegahan anemia pada ibu hamil di Posyandu Desa Wawasan menghasilkan sejumlah temuan penting yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman, sikap, dan kesiapan ibu hamil dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia selama kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2025 dengan melibatkan 43 ibu hamil sebagai sasaran utama.

Penyuluhan Gizi tentang Pencegahan Anemia

Kegiatan penyuluhan gizi dilaksanakan secara tatap muka di Posyandu Desa Wawasan dan disampaikan oleh tenaga ahli gizi dari Poltekkes Tanjungkarang yang didampingi oleh tenaga kesehatan Puskesmas Tanjung Sari. Materi penyuluhan mencakup pengertian dan penyebab anemia pada ibu hamil, dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin, kebutuhan zat gizi selama kehamilan (zat besi, asam folat, protein, dan vitamin C), pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber zat gizi pencegah anemia.

Selain penyampaian materi secara teoritis, kegiatan ini juga dilengkapi dengan demonstrasi pemilihan menu harian bergizi seimbang yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil diperkenalkan pada kombinasi pangan sumber zat besi hewani dan nabati serta strategi meningkatkan penyerapan zat besi melalui konsumsi vitamin C. Pendekatan ini bertujuan agar peserta

tidak hanya memahami konsep anemia secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkannya secara praktis.

Respons peserta selama kegiatan menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan ibu hamil dalam mengajukan pertanyaan terkait keluhan selama mengonsumsi TTD, pemilihan makanan yang sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga, serta cara mengatasi efek samping seperti mual dan konstipasi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian ibu hamil mengaku belum memahami hubungan antara anemia dan risiko kehamilan. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik serta motivasi yang lebih kuat untuk memperbaiki pola makan dan mengonsumsi TTD secara teratur.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan Gizi tentang Anemia

Pendampingan pada Kegiatan Posyandu

Kegiatan pendampingan dilakukan setelah sesi penyuluhan dan terintegrasi dengan pelayanan rutin Posyandu. Pendampingan ini bertujuan memastikan bahwa materi yang telah disampaikan dapat dipahami dan diaplikasikan oleh ibu hamil sesuai kondisi masing-masing. Dalam tahap ini, tim pengabdian melakukan konsultasi gizi individual, pemantauan konsumsi TTD, serta diskusi langsung mengenai kendala yang dihadapi peserta.

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan perilaku positif pada ibu hamil, antara lain meningkatnya keberanian untuk berkonsultasi mengenai keluhan kehamilan, kemampuan mengidentifikasi makanan sumber zat besi dan vitamin C, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kepatuhan terhadap jadwal kunjungan ANC dan pemantauan kesehatan kehamilan. Pendampingan juga membantu petugas Posyandu dalam menjelaskan kembali informasi terkait konsumsi TTD dan memberikan solusi praktis terhadap keluhan yang sering menjadi alasan ketidakpatuhan.

Beberapa kendala masih ditemukan selama pendampingan, seperti perbedaan tingkat pemahaman antar peserta dan keterbatasan waktu konsultasi individual. Selain itu, sebagian ibu hamil masih merasa ragu mengonsumsi TTD karena pengalaman efek samping sebelumnya. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian menerapkan pendekatan personal melalui diskusi kelompok kecil serta memberikan solusi praktis, seperti anjuran mengonsumsi TTD pada malam hari atau setelah makan. Pendekatan ini terbukti membantu mengurangi kekhawatiran peserta dan meningkatkan penerimaan terhadap anjuran kesehatan.



Gambar 2. Pendampingan dan Konsultasi Gizi pada Ibu Hamil di Posyandu Desa Wawasan

Analisis Dampak Kegiatan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi antara penyuluhan gizi dan pendampingan lapangan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam mencegah anemia. Temuan ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan RI yang menekankan pentingnya edukasi gizi dan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD sebagai strategi utama penanggulangan anemia pada ibu hamil.

Meskipun tidak dilakukan pengukuran kuantitatif melalui pre-test dan post-test, evaluasi kualitatif melalui observasi dan interaksi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku peserta. Ibu hamil menjadi lebih sadar akan risiko anemia, lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan, serta lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan bergizi dan mengonsumsi TTD secara rutin. Hal ini memperkuat temuan pengabdian dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi interaktif dan pendampingan berkelanjutan efektif dalam meningkatkan kepatuhan dan perilaku kesehatan ibu hamil.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa penyuluhan gizi yang disertai pendampingan langsung merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif untuk meningkatkan kapasitas ibu hamil dalam pencegahan anemia. Model kegiatan ini berpotensi untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program Posyandu sebagai bagian dari upaya menurunkan prevalensi anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dipadukan dengan pendampingan langsung pada layanan Posyandu merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam mencegah anemia selama kehamilan. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil terhadap anemia tercapai melalui proses edukasi yang bersifat interaktif, kontekstual, dan dekat dengan permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan konseptual mengenai anemia, tetapi juga memahami langkah praktis yang dapat dilakukan, terutama terkait pemilihan pangan lokal dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pendampingan yang dilakukan setelah penyuluhan menjadi elemen kunci dalam kegiatan ini karena memungkinkan proses klarifikasi, penguatan, dan penerapan pengetahuan secara langsung. Melalui pendampingan, tim pengabdian dapat mengidentifikasi hambatan nyata yang dialami ibu hamil, seperti kekhawatiran terhadap efek samping

TTD dan keterbatasan pemahaman nilai gizi makanan, sekaligus memberikan solusi yang bersifat personal dan aplikatif. Dampak kegiatan terlihat dari meningkatnya keterbukaan ibu hamil dalam berkonsultasi, kesadaran untuk memantau kondisi kehamilan secara rutin, serta kesiapan menerapkan pola makan yang lebih mendukung pencegahan anemia.

Temuan penting dari kegiatan ini adalah bahwa perubahan perilaku ibu hamil tidak selalu harus diukur melalui instrumen kuantitatif, tetapi dapat ditangkap secara bermakna melalui evaluasi kualitatif berbasis interaksi, observasi, dan respons peserta selama proses pendampingan. Pendekatan ini relevan diterapkan pada konteks pengabdian berbasis masyarakat, khususnya di posyandu yang memiliki keterbatasan waktu dan sumber daya. Sebagai tindak lanjut, kegiatan penyuluhan dan pendampingan serupa perlu diintegrasikan secara rutin dalam agenda Posyandu dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan setempat agar keberlanjutan program dapat terjaga. Pengembangan media edukasi yang lebih kontekstual dan mudah dipahami juga direkomendasikan untuk memperkuat pesan kesehatan. Dengan karakteristik tersebut, model pengabdian ini berpotensi menjadi rujukan intervensi edukatif berbasis posyandu yang adaptif dan aplikatif dalam upaya menurunkan risiko anemia pada ibu hamil di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dan Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Politeknik Kesehatan Tanjung Karang yang telah memberikan penugasan serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Tanjung Sari, Kepala Desa Wawasan, serta seluruh kader Posyandu dan ibu hamil peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan memfasilitasi sehingga kegiatan penyuluhan dan pendampingan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, D., Lumentut, A. M., & Suparman, E. (2021). Gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan anemia pada kehamilan di Indonesia. *E-CliniC*, 9(1), 204–211. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.32415>
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). Edukasi gizi dengan CAMIL sama efektif dengan leaflet dalam perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (JITEK)*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.11>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan posyandu 2022*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Putri, R., & Suryani, A. (2024). Peningkatan perilaku kesehatan ibu hamil melalui edukasi dan pendampingan gizi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 45–54.
- Safitri. (2020). Pendidikan kesehatan tentang anemia kepada ibu hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2). <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.88>
- Sari, D., & Lestari, W. (2020). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–94.
- Sari, M., Ramadhani, L., & Utami, P. (2023). Efektivitas pelatihan kader posyandu terhadap peningkatan kualitas layanan gizi di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 5(3), 112–120.
- Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan deteksi dini dan pencegahan anemia dalam upaya menurunkan AKI pada kader posyandu. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1.75>

- World Health Organization. (2020). *WHO guideline: Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in pregnancy*. WHO. <https://www.who.int/health-topics/anaemia>