
EDUKASI BAHAYA ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN PEMBERIAN TABLET FE DI DESA PANAİKANG

Muhammad Hatta¹, Andi Wahyuni^{2*}, Jufri¹, Asmiati¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: andiwahyunins@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan serius yang berdampak pada ibu dan janin, seperti kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah. Salah satu penyebab utama adalah rendahnya asupan zat besi dan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai pencegahan anemia melalui edukasi dan pemberian tablet Fe di Desa Panaikang, Kecamatan Sinjai Timur.

Metode: Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain pre-test dan post-test, kegiatan dilakukan pada 10 ibu hamil melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet.

Hasil: Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebanyak 7 Ibu Hamil (70%) berada dalam kategori pengetahuan "Kurang", dan hanya 3 ibu Hamil (30%) dalam kategori "Cukup". Setelah edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana seluruh peserta (100%) berada dalam kategori "Cukup". Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu tentang manfaat asi eksklusif setelah di berikan edukasi.

Kesimpulan: Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan guna mendukung upaya penurunan prevalensi anemia selama kehamilan.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Tablet Fe, Edukasi, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Anemia merupakan gangguan nutrisi yang sering dialami oleh perempuan selama kehamilan. Keadaan ini tidak hanya memperbesar kemungkinan ibu mengalami gangguan kesehatan serius atau bahkan kematian, tetapi juga dapat berdampak buruk pada kondisi janin, seperti memicu kelahiran dengan berat badan rendah, persalinan sebelum waktunya, hingga meningkatkan risiko kematian pada masa neonatal (Assegaf et al., 2023).

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam sirkulasi darah berada di bawah batas normal sehingga tidak mampu mendukung kebutuhan fisiologis tubuh secara memadai. Pada masa kehamilan, jenis anemia yang paling sering ditemukan adalah anemia defisiensi besi. Keadaan ini umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan sumber zat besi, gangguan penyerapan di saluran pencernaan, serta meningkatnya kebutuhan zat besi seiring dengan bertambahnya volume darah dan perkembangan janin (Soleha, 2024).

Anemia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehamilan. Ibu hamil dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah 10 g/dl memiliki risiko 2,25 kali lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan 4,2 kali lebih besar mengalami anemia berat

dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia. Selain itu, kondisi anemia berat pada kehamilan juga meningkatkan risiko kematian ibu hingga 3,5 kali lipat (Vina Noufal Fauzia et al., 2024).

Berdasarkan laporan WHO tahun 2019, hampir 30% perempuan usia reproduktif (15-49 tahun) di seluruh dunia mengalami anemia, dengan sekitar 36.5% di antaranya terjadi pada wanita yang sedang hamil. Di Indonesia sendiri, angka kejadian anemia pada ibu hamil diperkirakan mencapai sekitar 44,2%, yang menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan ibu dan anak (WHO, 2025).

Pada awal kehamilan, anemia sering kali tidak menunjukkan gejala yang mencolok sehingga kerap luput dari perhatian. Namun, seiring perkembangan usia kandungan, tanda-tanda anemia bisa menjadi lebih jelas dan mengganggu. Ibu hamil dapat mengalami kelelahan yang berlebihan, ra pusing, pandangan kabur atau berkunang-kunang, tubuh terasa lemas, nyeri pada lidah, berkurangnya selera makan, kesulitan berkonsentrasi, hingga sesak napas terutama jika anemia tergolong berat. Pada trimester awal, keluhan seperti mual dan muntah pun bisa terasa lebih berat dibandingkan biasanya (Sari Elli Novita et al., 2025).

Terjadinya anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya variasi dalam pola konsumsi makanan yang berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi, rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, serta jarak antar kehamilan yang terlalu dekat (kurang dari dua tahun). Selain itu, kondisi Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang ditandai dengan lingkaran lengan atas di bawah 23,5 cm, serta infeksi seperti cacangan dan malaria yang umum dijumpai di daerah endemis, turut meningkatkan risiko anemia (Hidayati, 2024). Salah satu penyebab yang paling sering dijumpai adalah ketidakteraturan dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Fe), yang sering kali diperparah oleh rendahnya asupan makanan selama kehamilan (Azdah Murniati et al., 2024).

Untuk mencegah terjadinya anemia akibat kekurangan zat besi, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) kepada ibu hamil. Di Indonesia, kebijakan nasional menyarankan agar setiap ibu hamil mengonsumsi minimal 90 tablet selama masa kehamilan, terutama dimulai pada trimester kedua hingga ketiga. Suplemen tersebut mengandung 60 mg besi elemental serta 0,25 mg asam folat, dan apabila dikonsumsi secara konsisten sesuai anjuran, terbukti efektif dalam menurunkan risiko dan prevalensi anemia selama kehamilan (Ulfa et al., 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu hamil di Indonesia mengalami anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, dengan angka prevalensi sebesar 48,9% (Amalia et al., 2022). Data dari Dinas Kesehatan Indonesia mencatat sebanyak 749 kasus anemia pada kehamilan selama periode Januari hingga Juni 2023 (Suaputra et al., 2024). Di wilayah kerja Puskesmas Cikupa, tercatat 2.702 ibu hamil sepanjang tahun 2023, dengan 306 di antaranya mengalami anemia (11,32%). Angka ini menunjukkan tren peningkatan, dari 10,15%

pada Desember 2023 (20 dari 197 ibu hamil) menjadi 15,31% pada Januari 2024 (36 dari 234 ibu hamil). Tingginya prevalensi anemia ini diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi kemiskinan, kurangnya asupan gizi, keberadaan penyakit infeksi, serta rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan (Atzmardina et al., 2024).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, yaitu sekitar 98,49%, memiliki kadar hemoglobin dalam rentang 8–11 g/dL, sementara sekitar 1,15% mengalami anemia berat dengan kadar hemoglobin di bawah 8 g/dL. Kejadian anemia selama kehamilan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya adalah usia kehamilan, jenjang pendidikan yang turut memengaruhi tingkat pengetahuan ibu, jumlah paritas, serta tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Fe). Ibu hamil yang berada pada usia terlalu muda maupun terlalu tua memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami anemia. Pada usia muda, kebutuhan akan zat besi meningkat karena proses kehamilan dan pertumbuhan janin. Sementara itu, ibu dengan usia di atas 35 tahun cenderung lebih rentan terhadap berbagai komplikasi seperti tekanan darah tinggi, diabetes, anemia, dan penyakit kronis lainnya yang dapat memengaruhi kondisi kehamilannya (Jumrana & Kasmawati, 2023).

Di Desa Panaikang, Kabupaten Sinjai Timur, upaya, pencegahan anemia pada ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus mengingat potensi rendahnya pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemberian tablet Fe guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan ibu hamil sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia di wilayah tersebut.

METODE

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu yang berlokasi di Desa Panaikang, dengan peserta seluruh ibu hamil yang tergabung dalam kelas ibu hamil, berjumlah 10 orang. Proses penyampaian materi dilakukan secara edukatif dan didukung oleh media leaflet yang dibagikan kepada masing-masing peserta. Untuk memperoleh data, digunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan mengenai pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil dilakukan secara tatap muka di Desa Panaikang, Kabupaten Sinjai pada tanggal 15 Mei 2025. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode diskusi interaktif bersama pars peserta yang terdiri dari ibu hamil. Materi yang disampaikan mencakup pengertian anemia, penyebabnya, pentingnya pola hidup sehat, manfaat tablet Fe, serta langkah-langkah pencegahan anemia selama kehamilan.

Sebelum penyampaian materi edukasi, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test yang terdiri atas 10 butir pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan awal mengenai anemia pada ibu hamil.

Setelah pelaksanaan penyuluhan secara langsung, peserta kemudian diberikan post-test dengan menggunakan pertanyaan yang sama. Langkah ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukatif tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia (tahun)		
21 – 30	6	60
31 – 40	4	40
Trimester		
1	3	30
2	5	50
3	2	20
Anak Ke		
1	1	10
2	4	40
3	3	30
4	1	10
5	1	10

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil identifikasi karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar berada dalam rentang usia 21 hingga 30 tahun, yaitu sebanyak 6 orang (60%), sementara responden yang berusia 31 sampai 40 tahun tercatat sebanyak 4 orang (40%). Jika dilihat dari fase kehamilan, responden terbanyak berada pada trimester kedua sebanyak 5 orang (50%), disusul oleh trimester pertama dengan 3 orang (30%), dan trimester ketiga sebanyak 2 orang (20%). Dengan demikian, trimester II merupakan periode kehamilan yang paling dominan di antara responden. Sementara itu, berdasarkan urutan anak, responden terbanyak adalah anak kedua, sebanyak 4 orang (40%), sedangkan anak pertama, ketiga, keempat, dan kelima masing-masing berjumlah 1 orang (10%)

Tabel 2. Distribusi Hasil Pengukuran Pengetahuan Pre dan Post Edukasi Anemia dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil di Desa Panaikang kab. Sinjai Timur

Pengetahuan Ibu hamil	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	3	30	10	100
Kurang	7	70	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil pengetahuan Ibu Hamil sebelum diberikan Edukasi (Pre Test) paling banyak pada kategori Cukup sebanyak 3 responden (30%) dan kategori Kurang sebanyak 7 responden (70%) dan setelah diberikan edukasi (post Test) paling banyak pada kategori Cukup sebanyak 10 responden (100%). Artinya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi pencegahan anemia.



Gambar 1. Edukasi Bahaya Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Pembagian Tablet FE

Studi ini memperlihatkan bahwa pemberian edukasi memiliki peran krusial dalam meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe). Temuan ini selaras dengan hasil penelitian oleh (Elfrida et al., 2021). yang mengungkapkan bahwa intervensi edukatif mampu mendorong tingkat kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia et al., 2023). juga menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan tingkat kejadian anemia pada ibu hamil."

Kelompok yang mendapatkan intervensi adanya peningkatan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa edukasi memberikan dampak positif secara fisiologis dalam memperbaiki kondisi anemia pada ibu hamil (devi yuscika komang ni et al., 2023). Pemahaman yang baik mendorong ibu hamil agar lebih taat dan menyadari pentingnya mengonsumsi tablet zat besi (Fe). sebagai upaya pencegahan anemia (Ekayanthi & Purnamasari, 2020).

Pengetahuan memegang peranan krusial dalam membentuk perilaku kesehatan pada ibu hamil. Ketika memiliki pemahaman yang cukup, ibu hamil akan lebih menyadari konsekuensi anemia selama kehamilan dan langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil. Kesadaran ini diharapkan dapat mengarahkan pada perilaku yang mendukung kesehatan, sehingga risiko komplikasi akibat anemia dapat diminimalkan (Damanik, 2022).

Edukasi ini bertujuan untuk memperluas wawasan serta membentuk sikap positif ibu hamil terkait upaya pencegahan anemia selama masa kehamilan, khususnya terkait pentingnya konsumsi tablet zat besi (Fe). Diharapkan, peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap pemberian tablet tambah darah (TTD) akan mendukung kepatuhan ibu dalam mengonsumsinya, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi terkait pencegahan anemia pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai langkah-langkah pencegahan kondisi tersebut. Kegiatan

pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Panaikang berlangsung dengan lancar dan mampu memberikan wawasan baru bagi para peserta, khususnya ibu hamil. Respons masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif, terutama dalam hal peningkatan pengetahuan terkait pencegahan anemia selama masa kehamilan. Evaluasi yang dilakukan menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Hal ini tercermin selama proses berlangsung, tidak ditemukan kendala yang berarti yang dapat menghambat proses edukasi. Ke depannya, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan variasi media yang lebih menarik serta diikuti oleh program minum tablet Fe secara bersama sebagai upaya lanjutan dalam mencegah anemia pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi terkait pencegahan anemia pada ibu hamil melalui pembagian tablet zat besi (Fe). Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada jajaran Puskesmas, aparat desa, serta kader kesehatan di Desa Panaikang atas kerja sama yang sangat berarti dalam mendukung kelancaran program ini. Penghargaan juga diberikan kepada para ibu hamil yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam setiap tahapan kegiatan. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, K., Eliska, & Nurhayati. (2022). *Prosiding Nasional FORIKES 2022: Pembangunan Kesehatan Multidisiplin Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lasi*.
- Atzmardina, Z., Suaputra, V., Natasha Horyono, C., & Joanna Charity Kamalo, A. (2024). Gambaran Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Cikupa. *Jurnal Serina Abdimas*, 2(3), 1226–1231. <https://doi.org/10.24912/jsa.v2i3.32214>
- Azdah Murniati, I., Birgita, M., Warkula, G. B., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Bosowa, U. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Ibu Hamil. 5(3).
- Damanik, R. Z. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penyakit Anemia Dalam Kehamilan di Desa Percut Kabupaten Deli Serdang.
- devi yuscika komang ni, yanti Puspita Gede Ni Luh, & Prihatiningsih Diah. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III.
- Ekayanthi, N. W. D., & Purnamasari, G. (2020). Pengaruh Edukasi Terhadap Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Dan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(1), 46–55. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i1.869>
- Elfrida, B., Program, M., Diploma, S., Keperawatan, I., Keperawatan, A., & Balige, H. (2021). Upaya Pencegahan Resiko Perdarahan Pada Ibu Hamil Melalui Peningkatan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe).
- Jumrana, & Kasmawati. (2023). 32-44 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Batua Kota Makassar Sulawesi Selatan.

- Nur Syolehda, S., Adam, A., Prodi Pendidikan Profesi Dietisien, M., Gizi, J., Kemenkes Makassar, P., & Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar, D. (2021). Pengetahuan Dan Kepatuhan Konsumsi Ttd Terhadap Tingkat Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Marusu Knowledge and Compliance Iron Tablet Supplement Consumption of Anemia Levels on Pregnant Women in Puskesmas Marusu. In *Tablet Tambah Darah* (Vol. 28).
- NYRS Assegaf, S., Zakiah, M., Latifah, S., Cahyawaty, P., Natalia, C. A., & Lira, S. N. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kampung Dalam. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Oktavia, L., Pamangin, M., & Info, A. (2023). JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri Consumption Behavior of Iron Tablets in Female Adolescents (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Sari Elli Novita, Zakiyah, & Megawati. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram Kota Banjarmasin Tahun 2024 Corresponding Author. 1(8). <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/index> soleha, M. U. (2024). Meilinda+et+al.
- Suaputra, V., Atzmardina, Z., Ilmu, K., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Tarumanagara, U., & Ilmu, B. (2024). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Anemia Dalam Kehamilan Melalui Penyuluhan di Wilayah Kerja Puskesmas Cikupa. 5(3).
- Ulfa, A. M., Putri, A. A., Rinatha, E., Barus, A. B., & Rahmawati, E. (2023). Edukasi Penggunaan Tablet Fe Pada Ibu Hamil di Kelurahan Srengsem. In *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati* (Vol. 6, Issue 2).
- Vina Noufal Fauzia, Emi Sutrisminah, & Arum Meiranny. (2024). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 795–804. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4738>
- WHO. (2025). Anaemia in women and children. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children