

Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia Pada Ibu Hamil

Stefanicia¹, Dassy Hertati²

^{1,2} Universitas Eka Harap, Palangka Raya-Indonesia

Email : Stefaniciamuray@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Ibu hamil termasuk kelompok yang sangat rentan mengalami anemia, hal ini disebabkan karena meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi pada hemoglobin berada dibawah nilai batas normal (11 gr/dL) pada ibu hamil, akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen kesekitar tubuh. Berdasarkan analisis situasi dan hasil temuan di UPTD Puskesmas Bukit Hindu didapatkan data berdasarkan buku register pada Januari - Juni 2025 terdapat 140 kasus ibu hamil yang mengalami anemia. **Tujuan :** kegiatan ini bertujuan untuk memberikan Edukasi melalui Inovasi dan mengaplikasikannya dalam Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil Di Posyandu Permata Kahayan UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangkaraya. **Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat dengan mengundang sasaran yaitu ibu - ibu hamil yang berada di wilayah Posyandu Permata Kahayan UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya. **Evaluasi :** ibu - ibu hamil yang hadir, mengikuti sosialisasi dengan antusias, mampu menyampaikan dan menjawab pertanyaan pemateri maupun dari moderator. **Hasil:** Semua ibu - ibu yang mengikuti sosialisasi antusias menyampaikan dan menjawab pertanyaan pemateri maupun dari moderator, artinya materi yang diberikan dalam bentuk Leaflet Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil, tersampaikan dengan baik. **Kesimpulan:** Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat yang disampaikan Adanya peningkatan pengetahuan ibu melalui Leaflet Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil.

Kata Kunci :*Edukasi, Cegah Anemia, Ibu Hamil*

ABSTRACT

Pregnant women are a very vulnerable group for developing anemia. This is because the body's need for iron increases with the progression of pregnancy. Anemia is a condition where the number and size of red blood cells or the concentration of hemoglobin is below the normal limit (11 g/dL) in pregnant women, which can impair the blood's capacity to transport oxygen throughout the body. Based on the situation analysis and findings at the UPTD Puskesmas Bukit Hindu, data from the register books for January - June 2025 show that there were 140 cases of anemia among pregnant women. **Objective:** This activity aims to provide education through innovation and apply it in community service by utilizing local food to prevent anemia in pregnant women at the Permata Kahayan Posyandu, UPTD Puskesmas Bukit Hindu, Palangkaraya City. **Method:** This activity was carried out as community service by inviting the target group, namely pregnant women in the Permata Kahayan Posyandu area, UPTD Puskesmas Bukit Hindu, Palangkaraya City. **Evaluation:** The pregnant women present attended the

Stefanicia¹, Dassy Hertati²

socialization enthusiastically, and were able to ask and answer questions from the speaker and the moderator. **Results:** All the women who attended the socialization enthusiastically asked and answered questions from the speaker and the moderator, meaning the material provided in the form of the "Prevent Anemia in Pregnant Women" leaflet was well-received. **Conclusion:** Thru Community Service, it was conveyed that there was an increase in mothers' knowledge thru the Leaflet on the Utilization of Local Foods to Prevent Anemia in Pregnant Women.

Keywords: Education, Prevent Anemia, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dibawah nilai batas normal (11 gr/dL), akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen kesekitar tubuh. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah nasional sebab mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, juga pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut "Potential Danger To Mother and Child" (Potensial Membahayakan Ibu Dan Anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada ini terdepan. Anemia dalam kehamilan dapat memberi efek buruk pada saat hamil, bersalin dan saat masa nifas seperti pertumbuhan janin terhambat, berat badan lahir rendah dan kematian janin. Pada saat bersalin dapat terjadi persalinan yang lama dan juga perdarahan. Pada masa nifas dapat terjadi penyembuhan luka yang membutuhkan waktu lama.

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl Sebagian besar wanita hamil mengalami anemia yang tidak membahayakan. Tetapi anemia akibat kelainan bawaan pada hemoglobin bisa mempersulit kehamilan. Kelainan tersebut meningkatkan risiko penyakit dan kematian pada bayi baru lahir dan meningkatkan penyakit pada ibu (Maulana, 2022).

Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Alternatif peningkatan kadar Haemoglobin, merupakan makanan yang diproduksi dan dikonsumsi di wilayah tertentu dan memiliki potensi besar untuk mendukung ketahanan pangan sekaligus berperan dalam pencegahan anemia. Beberapa contoh pangan lokal yang memiliki kandungan anti-anemia antara lain kacang-kacangan, buah bit, bayam, kurma, dan terong belanda. Dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin, penderita anemia disarankan mengonsumsi makanan yang kaya akan folat, zat besi, dan vitamin B12, seperti telur, daging, ikan, bayam, dan pisang (Arif Tirtana & Ikrimah Nafilata, 2024).

Telur menjadi salah satu pangan lokal yang sangat potensial dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan nutrisi proteininya yang tinggi. Selain telur mudah didapatkan , telur juga mengandung protein berkualitas tinggi yang hampir setara dengan air susu ibu, telur juga mengandung mineral seperti kalsium, fosfor, magnesium, natrium, serta vitamin A, D, dan vitamin B kompleks, termasuk B12. Kandungan zat besi dalam telur juga cukup signifikan, yaitu sekitar 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Selain itu, telur juga mengandung seng sebesar 0,72 mg pada telur utuh dan 0,58 mg pada kuning telur. Kombinasi nutrisi ini menjadikan telur sebagai makanan yang efektif dalam membantu

Stefanicia¹, Dessy Hertati²

peningkatan kadar hemoglobin darah pada ibu hamil yang berisiko mengalami anemia (Sarietal.,2021;Putrietal.,2022).

Suplementasi Tablet Besi merupakan salah satu cara yang bermanfaat dalam mengatasi anemia. Di Indonesia, suplementasi besi sudah lama diberikan secara rutin pada Ibu hamil di Puskesmas dan Posyandu, menggunakan tablet yang mengandung 60 mg/hari dapat menaikkan kadar Hb sebanyak 1 gr% per bulan. Sejauh ini hasil yang dicapai belum menggembirakan, terbukti dari Prevalensi anemia pada Ibu hamil yang masih tinggi. Zat besi pada masa kehamilan digunakan untuk perkembangan janin, plasenta, ekspansi sel darah merah, dan untuk kebutuhan basal tubuh. Zat besi yang diperlukan dapat diperoleh dari makanan dan tablet besi. Akan tetapi, seperti halnya konsumsi zat gizi secara umum, konsumsi zat besi seringkali belum memenuhi kebutuhan dalam tubuh (Darlina, 2003). Apabila kadar zat besi di dalam tubuh ibu hamil kurang, maka akan terjadi suatu keadaan yang disebut anemia. Hal itu dikarenakan zat besi merupakan Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama dibutuhkan dalam proses hemopoiesis (pembentukan darah), khususnya dalam sintesis hemoglobin. Seperti yang telah diketahui, rendahnya kadar hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan kondisi yang disebut anemia atau zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil, tetapi tetap sangat penting untuk fungsi tubuh yang normal. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah), yaitu dalam sintesa hemoglobin. Sebagaimana telah diketahui bahwa rendahnya kadar hemoglobin dalam darah mengakibatkan suatu keadaan yang disebut anemia. UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melayani jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi dimana hasil temuan kelompok di buku register terdapat 140 kasus ibu hamil yang mengalami anemia di 6 bulan terakhir (januari-juni) Tahun 2025. dimana Kondisi ini menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan ibu hamil selama masa kehamilan, terutama terkait anemia pada kehamilan, yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan ibu yang cukup umum terjadi, sehingga kami melakukan Penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada ibu hamil untuk memberikan pemahaman yang tepat mengenai penyebab, dampak, serta pencegahan anemia selama kehamilan. Dimana Kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pangan lokal yang berpotensi dalam mencegah dan mengatasi anemia, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah yang dapat memperburuk kondisi anemia, yang berisiko bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, edukasi yang baik melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjaga status gizinya demi kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil Di Posyandu Permata Kahayan UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangkaraya.

2. MASALAH

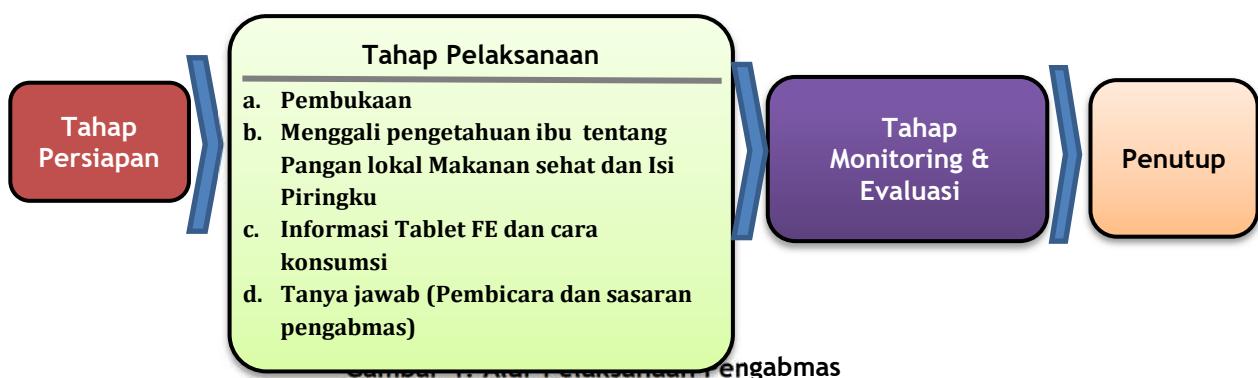
Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil Di Posyandu Permata Kahayan UPTD Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangkaraya.”

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Pengabmas) yang dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Rabu/ 09 Juli 2025
Waktu : 09.00 Wib s/d. selesai
Tempat : Posyandu Permata Kahayan

Pelaksanaan kegiatan pengabmas seperti pada alur pelaksanaan berikut ini:



Metode kegiatan PKM dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

- Tahap Persiapan; Pada tahap ini tim pengabmas bersama bidan yang bertugas untuk melakukan kegiatan survei di Posyandu Permata Kahayan, membuat permohonan ijin kepada Bidan KIA, dilanjutkan dengan pengurusan surat izin kegiatan pengabmas. Lalu tim pengabmas mempersiapkan alat dan bahan baik media, akomodasi, materi edukasi dan perlengkapan lain yang diperlukan, dan persiapan tempat yaitu di salah satu ruangan Posyandu Permata Kahayan untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Tahap Pelaksanaan, meliputi;
Melakukan sosialisasi kegiatan dengan sasaran kegiatan antara lain: bidan posyandu, kader kesehatan dan terutama semua ibu hamil di Posyandu Permata Kahayan dengan metode sosialisasi edukasi diskusi dan tanya jawab yang dihadiri oleh 1 bidan pustu, 4 orang kader kesehatan dan 8 Ibu Hamil. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabmas dimulai, seluruh Tim pengabmas, Kader kesehatan dan ibu hamil sebagai mitra menyepakati terkait waktu dan tempat kegiatan, sehingga diperoleh kesepakatan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Permata Kahayan.
- Tahap Monitoring dan Evaluasi, pada kegiatan ini dilakukan oleh Tim pengabmas yang didampingi oleh bidan posyandu dan kader kesehatan

Posyandu Permata Kahayan pada tanggal 09 Juli 2025 untuk mengetahui apakah ibu sudah mengetahui makanan bergizi seimbang, apa saja pangan lokal yang dapat mencegah anemia, cara olah, dan apa itu FE, dan melihat keberlangsungan perilaku ibu daripada hasil dari diskusi dan tanya jawab terkait materi melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Cegah Anemia pada Ibu Hamil.

- d. Tahap Penutup, Pada tahap ini semua ibu - ibu yang mengikuti sosialisasi antusias menyampaikan dan menjawab pertanyaan pemateri maupun dari moderator, artinya materi yang diberikan dalam Leaflet Pemanfaatan Pangan Cegah Anemia pada Ibu Hamil tersampaikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Beberapa aspek positif pada kegiatan pengabmas ini adalah antusias peserta yaitu ibu-ibu hamil terhadap kegiatan dengan kesadaran bahwa pentingnya Pengetahuan tentang Pemanfaatan Pangan Lokal dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang (Isi Piringku) salah satunya mencegah anemia pada kehamilan ,Pemanfaatan pangan lokal dapat ditingkatkan dengan pengembangan berbagai produk olahan bergizi yang menarik dan mudah dikonsumsi, terutama oleh ibu hamil, merupakan contoh konkret yang dapat diaplikasikan untuk meningkatkan minat konsumsi pangan bergizi, sekaligus memperluas cakupan intervensi pencegahan anemia berbasis makanan.melalui Leaflet Pemanfaatan Pangan Cegah Anemia pada Ibu Hamil, serta dukungan dari pihak UPTD Puskesmas Bukit Hindu dan Bidan Posyandu, Posyandu Permata Kahayan. untuk menyediakan tempat dan fasilitas demi kelancaran kegiatan pengabmas.

- 1) Pada tahap pelaksanaan sebelumnya telah dilakukan koordinasi dengan bidan pustu dan kader posyandu untuk mengumpulkan semua ibu Hamil yang ada di Wilayah Posyandu Permata Kahayan, untuk berhadir pada acara Pengabdian Kepada Masyarakat yang di selenggarakan pada Hari Jumat, Tanggal 09 Juli 2025, jam 09.00 WIB s/d Selesai. Saat pelaksanaan tercatat ada 8 orang ibu hamil yang datang berhadir, pada sesi sosialisasi dan edukasi, melalui Pemanfaatan Pangan Cegah Anemia pada Ibu Hamil, terdokumentasi antusias ibu - ibu dalam membaca, menyimak sosialisasi, melalui Leaflet Pemanfaatan Pangan Cegah Anemia pada Ibu Hamil, pada sesi evaluasi semua ibu - ibu yang mengikuti sosialisasi antusias menyampaikan dan menjawab pertanyaan pemateri maupun dari moderator, artinya materi yang diberikan dalam bentuk Leaflet Pemanfaatan Pangan Cegah Anemia pada Ibu Hamil, tersampaikan.

Berikut disajikan gambar kegiatan pengebdian kepada masyarakat (pengabmas) di Posyandu Permata Kahayan, sebagai berikut:





Sumber : Dokumentasi Pengabmas 2025

b. Pembahasan

Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin menurun, maka kemampuan darah untuk mengangkut oksigen juga berkurang, sehingga jaringan tubuh tidak menerima oksigen yang cukup. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang serius karena berdampak besar pada ibu dan janin. Kondisi ini mencerminkan tingkat kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti hambatan pertumbuhan janin, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga kematian janin. Saat persalinan, anemia bisa menyebabkan proses persalinan menjadi lama dan meningkatkan risiko perdarahan. Sedangkan pada masa nifas, anemia dapat memperlambat proses penyembuhan luka. Oleh karena itu, anemia kehamilan disebut sebagai '*Potential Danger To Mother And Child*' atau kondisi yang berpotensi membahayakan ibu dan anak, sehingga memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan, terutama di lini terdepan (Wahyuningsih, et al 2023)

Dampak anemia bagi ibu yang sedang hamil serta janinnya bisa bervariasi baik gejala ringan sampai sangat serius. Jika kadar hemoglobin turun di bawah 6gr/dl, dapat menyebabkan masalah yang signifikan bagi kesehatan ibu dan janin. Kadar Hb yang sedemikian rendah tidak

Stefanicia¹, Dessy Hertati²

mencukupi oksigen yang dibutuhkan oleh janin, dan bisa menyebabkan kegagalan jantung bagi ibu, menghambat pertumbuhan janin baik secara fisik maupun kognitif, risiko keguguran, perpanjangan waktu persalinan karena kurangnya kontraksi rahim yang efektif, pendarahan pasca persalinan, dan apabila kadar Hb turun di bawah 4gr/dl maka bisa meningkatkan risiko infeksi sampai kematian (Proverawati, 2018).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Posyandu Permata Kahayan Berdasarkan implementasi program Suplementasi FE yang saat ini dilakukan melalui pendekatan **Blanket Approach** perlu terus diperkuat, khususnya di lingkungan institusi pendidikan dan layanan kesehatan. Meskipun program ini telah berjalan, tingkat kepatuhan konsumsi FE, terutama di kalangan ibu hamil, masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemantauan yang lebih intensif dan terstruktur untuk memastikan bahwa tablet dikonsumsi sesuai dengan anjuran, sehingga manfaatnya dalam mencegah anemia dapat tercapai secara maksimal.

Perlunya edukasi yang maksimal dan menarik untuk diketahui masyarakat terkhususnya Ibu Hamil untuk Konsumsi pangan lokal yang kaya zat besi dan vitamin C perlu digalakkan sebagai intervensi pendamping FE. Pangan lokal seperti telur, bayam, pisang ambon, terong belanda, dan sari kurma terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah secara signifikan. Intervensi berbasis pangan lokal ini tidak hanya mendukung upaya penanggulangan anemia dari sisi gizi, tetapi juga memperkuat ketahanan pangan dan kearifan lokal. Selanjutnya, pemanfaatan pangan lokal dapat ditingkatkan dengan pengembangan berbagai produk olahan bergizi yang menarik dan mudah dikonsumsi, terutama oleh ibu hamil. Pengolahan bahan lokal menjadi kue kukus, dadar gulung, lumpia isi, pancake, hingga brownies merupakan contoh konkret yang dapat diaplikasikan untuk meningkatkan minat konsumsi pangan bergizi, sekaligus memperluas cakupan intervensi pencegahan anemia berbasis makanan. Akhirnya, penanggulangan anemia idealnya dilakukan melalui pendekatan terpadu, dengan menggabungkan suplementasi FE dan konsumsi pangan lokal bergizi. Kombinasi intervensi ini, apabila didukung dengan edukasi yang berkelanjutan dan pemantauan kadar hemoglobin secara rutin, diyakini akan lebih efektif dalam menurunkan prevalensi anemia, terutama di kalangan ibu hamil.

5. SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada para ibu - ibu hamil terlaksana sesuai waktu yang telah ditentukan, Ketersediaan materi penyuluhan yang memadai, Peserta berperan aktif dalam kegiatan diskusi, dan terjalannya Keterlibatan aktif antara peserta dan fasilitator, demikian penanggulangan anemia idealnya dilakukan melalui pendekatan terpadu, dengan menggabungkan suplementasi FE dan konsumsi pangan lokal bergizi. Sehingga dKombinasi intervensi ini, jika didukung dengan edukasi yang berkelanjutan dan pemantauan kadar hemoglobin secara rutin, diyakini akan lebih efektif dalam menurunkan prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil.

6. SARAN

Dapat menambah informasi dan sebagai tambahan wawasan kepada ibu hamil terkait Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Cegah Anemia pada Ibu Hamil, serta dapat memberikan inovasi baru dalam memberikan pelayanan terbaik terhadap Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, (2018). Anemia dan anemia kehamilan. Nuha Medika.
- Arif Tirtana, (2024). Konsumsi Protein Dan Prilaku Aktivitas Fisik Pada Kadar Hemoglobin Remaja : A Cross Setional Study. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, 23 (2)
- Darlina, dan Hardiansyah.2003.Faktor Resiko Anemia pada Ibu Hamil di Kota Bogor.Media Gizi dan Keluarga.Vol.2 No.1. 34-41.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. In Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Indrawati, S. K., Elfira, E., K., Yufdel, S. K.,(2021). Terapi Komplementer pada Kehamilan. Media Sains Indonesia. .ISBN : 978-623-195-429-9
- Maulana. (2022). The Relationship Of Anemia In Pregnant Mothers To The Event Low Birth Weight In 2 Lhokseumawe City Private Hospital In 2020. 8(1), 45- 53.
- Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(3), 22-24. <Https://Doi.Org/10.26714/Jipmi.V>
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih,U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. Prosiding SENAPENMAS,279.<https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.1501i3.31>
- Tombokan, S. G. J., Lumy, F. S. N., Bawia, J. Y., & Pratiwi, D. (2022). Pemberian Sayur Bayam Hijau (Amaranthusgangeticus) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Menyusui. Jurnal Ilmiah Bidan, 9(2), 65.
- World Health Organization. 2010. Worldwide Prevalence Of Anemia 1993-2005. WHO Global Database on Anemia.. DOI: <https://doi.org/10.1017/s1368980008002401>
- World Health Organization (2024) Guideline On Haemoglobin Cutoffs To Define Anaemia In Individuals And Populations.