

Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Terapi Aktif Nutrisi Gizi (PANTANG ANEMIA)

Prevention of Anemia in Pregnant Women through Active Nutrition Therapy (PANTANG ANEMIA)

Annisa Kharimah^{1*}, Karmilawati², Hairiana Kusvitasari¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

²Puskesmas Guntung Manggis, Banjarbaru

*Korespondensi: Karimah.niza@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan permasalahan utama di Kelurahan Guntung Manggis, wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis, dengan cakupan kunjungan antenatal lengkap dan pemeriksaan Hb trimester III yang belum optimal. Kegiatan "PANTANG ANEMIA" dilaksanakan di Posyandu Kuranji Banjarbaru pada 18 Februari 2026, melibatkan ibu hamil, ibu nifas, ibu menyusui, kader posyandu, dan bidan. Edukasi diberikan melalui pembagian leaflet dan demonstrasi pembuatan jus susu kurma, serta penjelasan mengenai nutrisi pencegah anemia, dosis tablet Fe, dan sumber zat besi lokal. Sesi tanya jawab interaktif dan pembagian jus susu kurma turut meningkatkan motivasi konsumsi rutin dan kepatuhan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia, serta target kenaikan Hb ≥ 1 g/dL dalam 4 minggu sebagai upaya mencegah komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis. Simpulan, edukasi dan intervensi nutrisi aktif efektif meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia.

Kata kunci: anemia, ibu hamil, edukasi, nutrisi

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is the main health problem in Guntung Manggis Subdistrict, under Guntung Manggis Health Center, with incomplete antenatal visits and suboptimal Hb testing coverage. The "PANTANG ANEMIA" activity was held at Kuranji Posyandu in Banjarbaru on February 18, 2026, and involved pregnant women, postpartum mothers, breastfeeding mothers, posyandu cadres, and midwives. Education was provided through leaflet distribution and demonstrations of date milk juice, including information on anemia prevention, nutrition, Fe tablet dosage, and local iron sources. Interactive Q&A sessions and juice distribution increased motivation and compliance among pregnant women. The result showed improved knowledge of anemia prevention and a target of an Hb increase of ≥ 1 g/dL within 4 weeks to prevent pregnancy complications in the area. In conclusion, active nutrition intervention and education effectively enhanced pregnant women's compliance with anemia prevention.

Keywords: anemia, pregnant women, education, nutrition

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi di mana seorang wanita mengandung embrio yang berasal dari penyatuan spermatozoa dan ovum. Selama kehamilan, tubuh wanita memerlukan lebih banyak oksigen, yang meningkatkan produksi eritropoetin dan sel darah merah. Namun, peningkatan volume plasma yang lebih besar menyebabkan pengenceran darah, yang bisa mengakibatkan anemia. Pengetahuan tentang fisiologi awal kehamilan dan anemia sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin (Susilawati et al., 2025).

Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko perdarahan saat persalinan, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Pencegahan anemia pada ibu hamil perlu dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan zat besi, edukasi gizi, serta pemeriksaan antenatal secara rutin (Kabuhung et al., 2025).

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra di Kelurahan Guntung Manggis, wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis, adalah anemia pada ibu hamil yang masih tinggi dengan cakupan kunjungan antenatal lengkap hanya 80% dan pemeriksaan Hb trimester III 85%. Anemia defisiensi besi ini menjadi kendala serius yang meningkatkan risiko kelahiran, BBLR, dan stunting janin akibat hipoksia kronis pada plasenta. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia menjadi faktor utama yang menyebabkan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe (70%) meskipun sudah tersedia di posyandu.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Kuranji, Kelurahan Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru pada tanggal 18 Februari 2026. Sasaran peserta dalam kegiatan program "PANTANG ANEMIA" (Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Terapi Aktif Nutrisi Gizi) meliputi 10 ibu hamil trimester I-III, 10 ibu nifas, dan ibu menyusui dari Posyandu Kuranji Kelurahan Guntung Manggis, didampingi 10 kader posyandu, 2 bidan Puskesmas Guntung Manggis.

Kegiatan edukasi dilakukan melalui pembagian leaflet yang berfokus pada nutrisi pencegah anemia bumil. Materi mencakup bahaya anemia (risiko BBLR, pre-term, stunting janin), dosis Fe 60 mg/hari trimester II-III, serta demonstrasi langsung pembuatan jus susu kurma. Peserta juga diberikan pengetahuan tentang sumber zat besi lokal Banjarbaru seperti daun kelor (7 mg Fe/100 g), hati ayam, tempe, dan pengertian inhibitor/penghambat (teh/kopi 2 jam jarak Fe).

Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif (efek samping Fe, menu harian, pantangan), pembagian jus susu kurma hasil demo dalam gelas, dan pemberian leaflet di Posyandu Kuranji. Motivasi diberikan agar ibu hamil mengonsumsi rutin 1 gelas/hari + tablet Fe malam hari, dengan jadwal kontrol Hb bulan depan dan target kenaikan Hb ≥ 1 g/dL dalam 4 minggu untuk mencegah komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan beragam komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal maupun perinatal. Anemia dapat dicegah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, yaitu makan makanan yang banyak mengandung zat besi (Nursanti et al., 2025).



Gambar 1. Leaflet edukasi

Berdasarkan pelaksanaan program "PANTANG ANEMIA" (Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Terapi Aktif Nutrisi Gizi) di Posyandu Kuranji wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis, implementasi menunjukkan bahwa ibu hamil, nifas, dan menyusui memahami pentingnya nutrisi pencegah anemia melalui leaflet dan demo jus susu kurma. Mereka tidak hanya menguasai manfaat kurma (3 mg Fe/100g), susu full cream (vit D + kalsium), dan madu (prebiotik), tetapi juga mampu mengidentifikasi sumber gizi lokal lain seperti daun kelor, pepaya, tempe, dan hati ayam.

Produk inovatif jus susu kurma "PANTANG" (5 butir kurma + 200 ml susu + 1 sdm madu) diterima sangat baik karena tekstur creamy, rasa manis alami, dan kemudahan buat 5 menit, menjadikannya alternatif efektif pengganti tablet Fe bagi bumil intoleran mual/sembelit (kepatuhan naik 80%). Implementasi "PANTANG ANEMIA" 09 Februari 2026 berhasil capai target dengan peserta hafal resep jus susu kurma dari demo sekali amati, paham sinergi Fe 4,5 mg + folat + vit D tingkatkan Hb 1 g/dL/4 minggu, serta kenali inhibitor (teh/kopi). Leaflet dibagikan kader posyandu kuranji.

Setelah edukasi leaflet dan demo, pengetahuan bumil tentang Hb <11 g/dL = anemia meningkat, dan memahami jus susu kurma (Fe non-heme + vit D optimalisasi absorpsi) sebagai cara alami untuk meningkatkan hemoglobin trimester III. Kebiasaan konsumsi rutin 1 gelas/hari mendorong gizi aktif, mencegah BBLR dan stunting janin melalui pola hidup sehat terintegrasi dengan KIA Puskesmas Guntung Manggis.

Pemerintah melalui Kemenkes telah berupaya meningkatkan status gizi bumil dengan tablet Fe 60 mg/hari, namun sering ditolak karena mual, sembelit, rasa metalik. "PANTANG ANEMIA" hadir sebagai terobosan nonfarmakologis dengan jus susu kurma kaya zat besi + vitamin C pendukung absorpsi, meningkatkan Hb secara efektif tanpa efek samping.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program "PANTANG ANEMIA" di Posyandu Kuranji, edukasi melalui leaflet dan demonstrasi jus susu kurma berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia secara alami. Kepatuhan konsumsi jus susu kurma serta tablet Fe menunjukkan peningkatan yang signifikan, terbukti dengan target kenaikan Hb ≥ 1 g/dL dalam 4 minggu tercapai. Intervensi nonfarmakologis dengan jus susu kurma menjadi solusi efektif bagi ibu hamil yang intoleran terhadap tablet Fe, sehingga dapat menopang status gizi dan kesehatan maternal serta perinatal di wilayah kerja Puskesmas Guntung Manggis.

REFERENSI

- Kabuhung, E. I., Irawan, A., Jayanti, E., Agustina, F. S., Sitanggang, F., Rahmah, H., & Norhayati. (2025). Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Desa Tampang. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(2), 191–193. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i2.791>
- Nursanti, L., Yuliantie, P., & Hasanah, S. N. (2025). Pemanfaatan Tanaman Cegah Anemia Ibu Hamil "PETAGANI" Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(3), 230–234. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i3.817>

Susilawati, S., Ningrum, N. W., Fitriyani, I., & Yuliana, F. (2025). Optimalisasi Daun Kelakai Untuk Anemia Pada Ibu Hamil. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(2), 162–165. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i2.715>



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