

UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH DESA TAMPANG

Efforts To Prevent Anemia In Pregnant Women In The Tampang Village Area

Elvine Ivana Kabuhung¹, Angga Irawan¹, Elfa Jayanti¹, Fitria Sanova Agustina¹, Fransiska Sitanggung¹, Helena Rahmah¹, Norhayati¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: elvineivanakabuhung@unism.ac.id

Diterima: 15 Mei 2025

Dipublikasikan: 31 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: 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.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal, khususnya pemanfaatan daun kelor sebagai sumber zat besi alami.

Metode: Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi dan tanya jawab.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya konsumsi zat besi dan pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif alami pencegahan anemia.

Simpulan: Kolaborasi aktif antara tim pengabdian dan masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu memperkuat upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil, khususnya di daerah dengan prevalensi anemia tinggi.

Kata kunci: Anemia, daun kelor, ibu hamil

ABSTRACT

Introduction: Anemia during pregnancy can increase the risk of bleeding during delivery, premature birth, and low birth weight. Preventing anemia in pregnant women requires adequate iron intake, nutritional education, and regular antenatal check-ups.

Objective: The goal of this activity is to improve pregnant women's understanding and behavior in preventing anemia through nutrition education based on local foods, specifically the use of moringa leaves as a natural source of iron.

Method: This activity used socialization and a question-and-answer method.

Results: The activity demonstrated an increase in participants' understanding of the importance of iron consumption and the use of moringa leaves as a natural alternative for preventing anemia.

Conclusion: Active collaboration between the community service team and the community demonstrates that a participatory approach can strengthen promotive and preventive efforts in maintaining the health of pregnant women, especially in areas with a high prevalence of anemia.

Keywords: Anemia, moringa leaves, pregnant women

PENDAHULUAN

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. Intervensi seperti pemberian suplemen zat besi dan promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah komplikasi (Solehati et al, 2023).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai sumber nutrisi yang kaya zat besi, vitamin C, dan antioksidan, menjadikannya alternatif alami yang efektif untuk mengatasi

anemia pada ibu hamil. Kandungan zat besi dalam daun kelor membantu meningkatkan kadar hemoglobin, yang sangat penting selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan janin dan mencegah komplikasi. Penelitian oleh Nua et al. (2020) menunjukkan bahwa pemberian biskuit kelor (Bikelor) selama 14 hari secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia, dengan perubahan Hb sebesar 0,8–1,4 g/dL dan *p-value* 0,000. Selain itu, studi oleh Wahyuni et al. (2023) menemukan bahwa konsumsi kapsul ekstrak daun kelor selama 15 hari mampu menaikkan kadar Hb ibu hamil dari kondisi anemia berat menjadi normal pada sebagian besar responden. Temuan ini memperkuat potensi daun kelor sebagai intervensi gizi yang aman dan efektif dalam mendukung kesehatan ibu hamil, terutama di daerah dengan prevalensi anemia tinggi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal, khususnya pemanfaatan daun kelor sebagai sumber zat besi alami. Kegiatan ini juga bertujuan memperkuat kesadaran pentingnya pemeriksaan antenatal rutin serta mendorong ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat yang dapat mendukung kesehatan ibu dan janin.

METODE

tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang anemia dan edukasi gizi, yang mendorong ibu hamil untuk lebih rutin memeriksakan diri dan mengonsumsi makanan bergizi. Dengan pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, kegiatan ini tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antara pengabdian dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan interaktif. Para ibu hamil yang hadir tampak antusias mendengarkan penjelasan tentang kandungan gizi daun kelor, seperti zat besi, vitamin A, B6, B12, dan asam folat. Salah satu pemateri menjelaskan, “Daun kelor memiliki kandungan zat besi yang tinggi, yang sangat penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil.” Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, diselingi tanya jawab dan diskusi ringan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Setelah sesi penyuluhan, peserta diajak untuk melihat langsung cara mengolah daun kelor menjadi makanan sehat, seperti teh kelor dan biskuit kelor. Beberapa ibu hamil bahkan mencoba membuat olahan sendiri dengan bimbingan tim pengabdian. Kegiatan ini

tidak hanya meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang gizi, tetapi juga membangun rasa percaya diri mereka dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Senyum dan semangat para peserta menjadi bukti bahwa edukasi sederhana bisa membawa dampak besar bagi kesejahteraan masyarakat.

Selanjutnya, peserta diberi kesempatan untuk melihat dan mempraktikkan secara langsung cara mengolah daun kelor menjadi makanan sehat, seperti teh kelor dan biskuit kelor. Proses praktik ini mendapat sambutan positif dari para ibu hamil, yang tampak antusias mencoba resep-resep baru di bawah bimbingan tim pengabdi. Selain memperoleh pengetahuan, kegiatan ini juga membangun kepercayaan diri peserta untuk mengaplikasikan pola makan sehat berbasis pangan lokal di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya konsumsi zat besi dan pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif alami pencegahan anemia. Peserta juga menjadi lebih percaya diri untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin dan menerapkan pola makan sehat. Kegiatan ini terbukti tidak hanya memberi manfaat pengetahuan, tetapi juga mempererat hubungan sosial antara tim pengabdi dan masyarakat, sehingga semangat kolaboratif semakin kuat dalam upaya menjaga kesehatan ibu hamil di daerah dengan prevalensi anemia tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan praktik olahan daun kelor, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal seperti daun kelor berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku ibu hamil terkait pencegahan anemia. Daun kelor terbukti secara ilmiah efektif meningkatkan kadar hemoglobin, sekaligus mudah diolah dan diterima oleh peserta. Kolaborasi aktif antara tim pengabdi dan masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu memperkuat upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil, khususnya di daerah dengan prevalensi anemia tinggi.

REFERENSI

- Nua, E. N., Adesta, R. O., & Conterius, R. E. (2021). Efektifitas Pemberian Biskuit Kelor (Bi-Kelor) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *JNC, IV* (2), 154-165.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Ulfah, D., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2023). Literature Review: Pencegahan Anemia Selama Kehamilan. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 11*(3), 540-550.
- Wahyuni, S., Wardhani, Y., Iriani, F. A., & Iriyani, N. F. (2023). Upaya Pencegahan Anemia pada Kehamilan dengan Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringa Olievera) di Kelurahan Tanjung Ria Wilayah Puskesmas Tanjung Ria. *Indonesian Journal of Community Services, 5*(1), 107-113.



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