

---

## PEMANFAATAN TANAMAN CEGAH ANEMIA IBU HAMIL “PETAGANI” DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

*Utilization Of Plants To Prevent Anemia In Pregnant Women "PETAGANI" In Efforts To  
Prevent Anemia In Pregnant Women*

Lili Nursanti<sup>1\*</sup>, Putri Yuliantie<sup>2</sup>, Siti Noor Hasanah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: [lili.nursanti86@gmail.com](mailto:lili.nursanti86@gmail.com)

Diterima: 12 Agustus 2025

Dipublikasikan: 20 Agustus 2025

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Anemia pada kehamilan adalah kondisi jika kadar hemoglobin pada ibu hamil kurang dari 11 gr%. Anemia maternal meningkatkan risiko melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran preterm serta kematian janin. Anemia pada kehamilan akan menyebabkan terganggunya oksigenasi maupun suplai nutrisi dari ibu terhadap janin. 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.

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat tanaman untuk ibu hamil.

**Metode:** Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi pemanfaatan tanaman cegah anemia ibu hamil (PETAGANI) dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan pemanfaatan tanaman serta penanaman Sayuran hijau dan buah-buahan yang dapat dimanfaatkan untuk mencegah anemia kepada ibu hamil, keluarga, bidan desa, kader dan masyarakat.

**Hasil:** Hasil evaluasi pada proses pelaksanaan didapatkan semua ibu memiliki respon positif, semua ibu aktif dalam mengikuti kegiatan ini, semua ibu antusias mendengarkan, mengamati serta bertanya terkait tema yang diberikan.

**Simpulan:** Ibu hamil menjadi mengerti manfaat tanaman untuk ibu hamil.

**Kata kunci:** PETAGANI, Anemia, Pencegahan, Tanaman

### ABSTRACT

**Introduction:** Anemia in pregnancy is a condition where a pregnant woman's hemoglobin level is less than 11 g. Maternal anemia increases the risk of low birth weight (LBW), preterm birth, and fetal death. Anemia in pregnancy disrupts oxygenation and nutrient supply from the mother to the fetus. Anemia in pregnancy can lead to various complications that increase maternal and perinatal morbidity and mortality. Anemia can be prevented by increasing the consumption of nutritious foods, specifically foods rich in iron.

**Objective:** This activity aims to improve education for pregnant women about the benefits of plants for pregnancy.

**Method:** The method implemented in this community service is the socialization of the use of plants to prevent anemia in pregnant women (PETAGANI). This effort aims to prevent anemia in pregnant women by providing education on the use of plants and planting green vegetables and fruits. It targets families, village midwives, cadres, and the community.

**Results:** Evaluation of the implementation process showed that all mothers responded positively. All mothers actively participated in this activity. All mothers enthusiastically listened, observed, and asked questions related to the topic presented.

**Conclusion:** Pregnant women understand the benefits of plants.

**Keywords:** PETAGANI, Anemia, Prevention, Plants

---

## PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan menurut WHO adalah kondisi jika kadar hemoglobin pada ibu hamil kurang dari 11 gr%. Anemia maternal meningkatkan risiko melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran preterm serta kematian janin. Anemia pada kehamilan akan menyebabkan terganggunya oksigenasi maupun suplai nutrisi dari ibu terhadap janin. Berkurangnya konsentrasi hemoglobin selama masa kehamilan mengakibatkan suplai oksigen keseluruhan jaringan tubuh berkurang sehingga menimbulkan tanda dan gejala anemia. Penggunaan suplemen vitamin pada kehamilan merupakan salah satu pencegahan penyakit anemia pada ibu hamil. Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan beragam komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal maupun perinatal (Kemenkes RI, 2021).

Hemoglobin adalah salah satu komponen sel darah merah/eritrosit yang bertugas mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Jaringan tubuh membutuhkan oksigen untuk melaksanakan fungsinya. Kurangnya oksigen di otak dan jaringan otot menyebabkan gejala seperti kurang fokus dan kebugaran saat melakukan aktivitas. Hemoglobin terdiri dari kombinasi protein dan zat besi untuk membentuk sel darah merah/eritrosit (Damayanti et al, 2021).

Anemia terjadi karena kehilangan darah, penurunan produksi sel darah merah, sel darah merah cepat rusak, kelainan sel darah merah dan penyakit kronis. Prevalensi anemia sebagian besar terjadi pada wanita usia subur termasuk remaja (Fauziah et al, 2023).

Anemia dapat dicegah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, yaitu makan makanan yang banyak mengandung zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah makanan yang berasal dari protein hewani seperti daging, daging unggas, ikan, dan ada juga yang berasal dari protein nabati seperti kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Dan juga dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang kaya akan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Susiloningtyas, 2012).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah anemia adalah memanfaatkan tanaman lokal sebagai pangan fungsional yang ada disekitar tempat tinggal masyarakat yaitu daun kelor. Daun kelor memiliki kandungan zat besi sebanyak 28,2 mg/100 gram serbuk daun Daun kelor merupakan satu diantara dari jenis pohon untuk sumber pangan yang tumbuh subur di daerah Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan kalsium daun kelor (*Moringa oleifera*) sebesar 497,8 mg/100 gram dan kandungan zat besinya sebesar 6,24 mg/100 gram (Ulfah et al, 2024).

Pencegahan anemia pada ibu hamil juga dapat dilakukan dengan perilaku kesehatan yang tepat. Perilaku kesehatan seperti pengaturan pola makan tinggi zat besi, rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi, dan melakukan ANC saat awal kehamilan dapat mengurangi prevalensi terjadinya anemia pada ibu hamil. Perilaku asupan zat besi pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap sebagai komponen penting pembentukan praktik seseorang. Maka dari itu salah satu upaya pencegahan anemia ibu hamil terutama dalam hal perbaikan perilaku asupan zat besi dapat melalui metode edukasi (Ndegwa, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2020 menyatakan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia tahun 2019 mengalami kenaikan dari tahun 2013 dengan persentase dari 37,1% menjadi 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Program penanggulangan anemia yang dilakukan pada ibu hamil dilaksanakan dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode

kehamilannya. Cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia tahun 2020 adalah 83,6%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 64% (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan uraian analisis situasi di atas Adapun permasalahan mitra yang terjadi adalah masih terdapat ibu hamil yang mengalami anemia. Berdasarkan pengkajian data di Puskesmas Suliliran Baru jumlah ibu hamil di tahun 2024 sebanyak 259 orang, dimana dari jumlah tersebut terdapat 112 orang ibu hamil dengan anemia, yaitu sebesar 43%. Dimana salah satu wilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru yaitu Desa Laburan Baru menyumbang kasus anemia pada ibu hamil paling banyak yaitu sebesar 50% dari jumlah ibu hamil yang ada di wilayah tersebut. Data ini didukung dari pemeriksaan stik HB yang dilakukan oleh Bidan desa dan juga dari hasil pemeriksaan laboratorium yang dilakukan di Puskesmas Suliliran Baru. Kurangnya informasi pada ibu hamil tentang jenis tanaman lokal apa saja yang bisa dimanfaatkan sebagai pencegahan anemia pada ibu hamil, menyebabkan masalah tingginya kejadian anemia di daerah wilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru, Banyak ibu hamil kurang memahami tentang pencegahan anemia akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait informasi tentang beberapa jenis tanaman yang bisa dimanfaatkan oleh ibu hamil di sekitar pekarangan rumah sehingga memungkinkan masih terjadinya kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Suliliran Baru.

## **METODE**

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pelaksanaan inovasi pemanfaatan tanaman cegah anemia ibu hamil (PETAGANI) dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Tanaman yang menjadi target program adalah sayur berdaun hijau tua serta buah berwarna oranye seperti bayam, kangkung, sawi, ubi jalar, daun singkong, tomat, pepaya, kacang-kacangan dan lain-lain. Pada program ini akan didorong pemanfaatan tanaman serta penanaman Sayuran hijau dan buah-buahan di pekarangan rumah ibu hamil dan masyarakat di wilayah Desa Laburan Baru, sehingga tanaman lokal yang dapat dimanfaatkan untuk pencegahan dan penanganan anemia dapat didapat dengan lebih mudah oleh ibu hamil.

Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025-17 Februari 2025 bertempat di Desa Laburan Baru.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pelaksanaan program inovasi PETAGANI (Pemanfaatan Tanaman Cegah Anemia Ibu Hamil) mulai dilaksanakan pada Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) 2 tanggal 03 Februari 2025, kemudian dilanjutkan pelaksanaan implementasi inovasi CEMIL LABU dilaksanakan pada Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) 2 tanggal 10 Februari 2025 bertempat di kantor desa Laburan Baru dengan peserta ibu hamil, keluarga ibu hamil, bidan desa, kader, tokoh masyarakat, mahasiswa program studi profesi bidan, perangkat desa dan pembimbing klinik dengan susunan acara sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan sambutan
- b. Sebelum pemaparan materi penyuluhan dilakukan tanya jawab langsung dengan para peserta mengenai pengetahuan tentang tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

- c. Pemaparan materi penyuluhan oleh mahasiswa profesi bidan tentang tanaman cegah anemia ibu hamil dengan teknik penyuluhan.
- d. Setelah sesi materi selesai dilakukan sesi tanya jawab dengan para peserta.
- e. Pembagian tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pencegahan anemia pada ibu hamil kepada perwakilan peserta.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta menunjukkan respon positif, semua ibu aktif dalam mengikuti kegiatan ini, semua ibu antusias mendengarkan, mengamati serta bertanya terkait tema yang diberikan. Ibu hamil berpendapat bahwa dengan adanya kegiatan ini membuat ibu lebih mengetahui mengenai jenis tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pencegahan anemia pada ibu hamil.



Gambar 1. Kegiatan PETAGANI

Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mengubah perilaku ibu hamil untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan jenis tanaman yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu sebagai salah satu upaya pencegahan anemia sedini mungkin. Kurangnya informasi pada ibu hamil tentang jenis tanaman lokal apa saja yang bisa dimanfaatkan sebagai pencegahan anemia pada ibu hamil, menyebabkan masalah tingginya kejadian anemia di daerah lingkungan jempong baru. Banyak ibu hamil kurang memahami tentang pencegahan anemia akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait informasi tentang beberapa jenis tanaman yang bisa dimanfaatkan oleh ibu hamil di sekitar pekerangan rumah. Masih banyaknya sikap ibu hamil dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan tentang bahaya anemia dan pencegahan anemia tersebut bisa menjadi penghalang bagi ibu hamil untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan ibu hamil berisiko mengalami masalah selama kehamilannya (Hardaniyati et al, 2022).

## SIMPULAN

Hasil evaluasi pada proses pelaksanaan didapatkan semua ibu memiliki respon positif, semua ibu aktif dalam mengikuti kegiatan ini, semua ibu antusias mendengarkan, mengamati serta bertanya terkait tema yang diberikan. Ibu hamil berpendapat bahwa dengan adanya kegiatan ini membuat ibu lebih mengetahui mengenai jenis tanaman kesehatan yang dapat dibudayakan untuk pencegahan anemia.

## REFERENSI

- Damayanti, D. F., Astuti, W., Wati, E., & Marsita, E. (2021). Efektivitas Madu dan Tablet Fe sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di pondok pesantren. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 93-99. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29144>.
- Fauziah, R., Kabuhung, E. I., Yuliantie, P., & Maolinda, W. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 4 Bataguh Kabupaten Kapuas. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 12(2), 162-167.
- Hardaniyati, H., R.A, D. S., Setyawati, I., & Sufiana, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jenis Tanaman Lokal untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(6), 82-88. <https://doi.org/https://doi.org/10.55542/jppmi.v1i6.409>.
- Kemendes RI. *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
- Ndegwa, S. K. (2019). Anemia & Its Associated Factors Among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic At Mbagathi County Hospital, Nairobi County, Kenya. *African Journal of Health Sciences*, 32(1), pp. 59–73.
- Susiloningtyas, I. (2012). Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99.
- Ulfah, M., Yuliantie, P, & Widiastuti, D. D "DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan Moringa Oleifera) Sebagai Penanganan Dan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 3(1), 363-367. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1305>



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