
PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA IBU HAMIL TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA DI KOTA BUKITTINGGI

ENHANCING FAMILY KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN REGARDING ANEMIA PREVENTION IN BUKITTINGGI CITY

Diana Putri^{1*}

¹ Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email@korespondensi (dianaputri270509@gmail.com)¹

Article History:

Received: August 02, 2025;

Revised: August 15, 2025;

Accepted: August 25, 2025;

Online Available: August 30, 2025;

Published: August 31, 2025;

Keywords: anemia, pregnant women, family education, prevention, community service

Abstract: Anemia in pregnant women remains a major public health issue in Indonesia, including in Bukittinggi City. According to the Bukittinggi Health Office report in 2022, the prevalence of anemia among pregnant women reached 42%. This condition increases the risk of pregnancy complications such as bleeding, preterm delivery, low birth weight, and even maternal and infant mortality. Families play an essential role in supporting pregnant women, particularly in ensuring compliance with iron tablet consumption and providing nutritious food. This community service program aimed to improve family knowledge of anemia prevention through participatory health education. The methods included problem identification, focus group discussions, interactive education, simulation of nutritious meal planning, and accompaniment by community health cadres. The results showed a 35% increase in family knowledge based on pre- and post-test results. Furthermore, positive behavioral changes were observed, such as improved compliance with iron tablet consumption and the establishment of family support groups for pregnant women as new social institutions. This program demonstrated that participatory family-based education is effective in increasing knowledge and fostering social transformation for anemia prevention.

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia, termasuk di Kota Bukittinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2022, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 42%. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti perdarahan, partus prematur, bayi berat lahir rendah, bahkan kematian ibu dan bayi. Keluarga berperan penting dalam mendukung ibu hamil, terutama dalam hal kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dan penyediaan makanan bergizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang pencegahan anemia melalui pendekatan edukasi partisipatif. Metode yang digunakan meliputi identifikasi masalah, diskusi kelompok terarah, edukasi interaktif, simulasi penyusunan menu sehat, serta pendampingan oleh kader posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga sebesar 35% berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Selain itu, terjadi perubahan perilaku positif berupa peningkatan kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah dan terbentuknya kelompok pendukung keluarga ibu hamil sebagai pranata baru di masyarakat. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi partisipatif berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong transformasi sosial untuk pencegahan anemia.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, edukasi keluarga, pencegahan, pengabdian masyarakat

*Diana Putri, dianaputri270509@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih cukup tinggi di Indonesia, termasuk di Kota Bukittinggi. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, yang berarti hampir separuh ibu hamil mengalami kondisi ini. Anemia pada masa kehamilan berdampak serius, baik terhadap ibu maupun janin, seperti risiko perdarahan, partus prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), hingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu serta bayi (World Health Organization [WHO], 2020).

Kondisi di Kota Bukittinggi juga menunjukkan tren serupa. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2022, tercatat sekitar 42% ibu hamil mengalami anemia ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan perlunya upaya komprehensif dalam pencegahan anemia sejak dini melalui intervensi edukatif yang melibatkan keluarga sebagai pendukung utama ibu hamil. Faktor penyebab masih tingginya angka anemia antara lain kurangnya pengetahuan keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang, keterbatasan konsumsi makanan kaya zat besi, rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, serta adanya mitos atau budaya tertentu yang membatasi pola makan ibu hamil (Sari et al., 2021).

Keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil, mulai dari menyediakan makanan bergizi, mengingatkan konsumsi suplemen zat besi, hingga mendukung ibu hamil dalam memeriksakan diri secara rutin ke fasilitas kesehatan. Pengetahuan keluarga yang baik akan berpengaruh terhadap sikap dan praktik pencegahan anemia di rumah tangga (Putri & Wulandari, 2022). Dengan demikian, peningkatan literasi kesehatan keluarga ibu hamil merupakan strategi efektif untuk menurunkan angka kejadian anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu serta bayi. Pemilihan Kota Bukittinggi sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil dan tingginya angka kunjungan antenatal care (ANC) yang memberikan peluang strategis untuk dilakukan intervensi berbasis edukasi. Selain itu, budaya masyarakat Minangkabau yang kuat dalam nilai kekeluargaan dapat menjadi modal sosial dalam mendukung perubahan perilaku pencegahan anemia. Program pengabdian ini diharapkan mampu menciptakan perubahan sosial berupa peningkatan pengetahuan keluarga tentang pencegahan anemia, peningkatan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah,

serta peningkatan kesadaran keluarga untuk menyediakan makanan kaya zat besi dalam menu harian.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang pencegahan anemia di Kota Bukittinggi melalui edukasi kesehatan berbasis partisipasi keluarga. Intervensi ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia, meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil, serta mendukung upaya pemerintah dalam pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya pada tujuan ketiga, yaitu menjamin kehidupan sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia (United Nations, 2021).

2. METODE

Subyek dan Lokasi Pengabdian

Subyek pengabdian adalah keluarga ibu hamil yang berdomisili di Kota Bukittinggi, khususnya pada wilayah kerja Puskesmas yang memiliki angka prevalensi anemia ibu hamil cukup tinggi. Keluarga dipilih sebagai subyek dampingan karena berperan langsung dalam mendukung pola konsumsi gizi ibu hamil, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan pengambilan keputusan terkait pemeriksaan kehamilan.

Lokasi pengabdian dilaksanakan di Kota Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat, dengan fokus pada komunitas binaan Posyandu dan kelompok ibu hamil yang aktif mengikuti kegiatan di Puskesmas setempat.

Perencanaan dan Pengorganisasian Komunitas

Proses perencanaan dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah dan kebutuhan komunitas bersama bidan desa, kader posyandu, serta perwakilan keluarga ibu hamil. Selanjutnya dilakukan diskusi kelompok terarah (FGD) untuk merumuskan peran keluarga dalam pencegahan anemia dan menyusun rencana aksi edukasi yang kontekstual dengan budaya masyarakat Minangkabau.

Subyek dampingan (keluarga ibu hamil) terlibat aktif sejak tahap perencanaan melalui:

1. Identifikasi masalah bersama.
2. Penyusunan prioritas kebutuhan edukasi.

3. Penentuan bentuk media dan metode penyuluhan (ceramah interaktif, leaflet, poster, simulasi menu sehat).
4. Pelaksanaan hingga evaluasi bersama.

Strategi/Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas (Community-Based Participatory Approach/CBPA), dengan prinsip kolaboratif antara tim pengabdian, tenaga kesehatan, kader posyandu, dan keluarga ibu hamil. Strategi ini menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan, sehingga keberlanjutan program lebih terjamin.

Tahapan Kegiatan

1. Persiapan
 - Koordinasi dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas.
 - Rekrutmen keluarga ibu hamil sebagai peserta.
 - Penyusunan modul dan media edukasi tentang pencegahan anemia.
2. Pelaksanaan
 - Edukasi interaktif melalui ceramah, diskusi, dan simulasi penyusunan menu kaya zat besi.
 - Demonstrasi cara mengonsumsi tablet tambah darah yang benar.
 - Penyebaran leaflet dan poster edukasi.
3. Pendampingan dan Monitoring
 - Kunjungan rumah untuk memantau penerapan praktik keluarga.
 - Penguatan peran kader posyandu dalam memfasilitasi keluarga.
4. Evaluasi
 - Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan keluarga.
 - Diskusi evaluatif bersama peserta dan kader.
 - Penyusunan laporan hasil pengabdian.

3. HASIL

Proses pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan pendampingan yang melibatkan keluarga ibu hamil, kader posyandu, dan tenaga kesehatan setempat. Selama pelaksanaan program, dinamika komunitas menunjukkan partisipasi yang cukup tinggi dari keluarga ibu hamil. Hal ini tercermin dari antusiasme peserta dalam mengikuti

sesi edukasi, diskusi interaktif, serta simulasi menu sehat kaya zat besi.

Ragam kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

1. Edukasi Kesehatan

Penyampaian materi tentang pencegahan anemia, meliputi pentingnya konsumsi tablet tambah darah, pemilihan makanan bergizi, serta pengenalan tanda-tanda anemia. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan tanya jawab.

2. Demonstrasi dan Simulasi

Peserta keluarga ibu hamil diajak melakukan simulasi penyusunan menu sehari-hari dengan bahan makanan lokal yang kaya zat besi, vitamin C, dan protein. Kegiatan ini memperlihatkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan sumber pangan sederhana yang tersedia di lingkungan sekitar.

3. Distribusi Media Edukasi

Tim pengabdian membagikan leaflet dan poster bergambar yang memudahkan keluarga dalam memahami langkah pencegahan anemia. Media ini ditempatkan di rumah ibu hamil serta di posyandu sebagai pengingat visual.

4. Pendampingan Berkelanjutan

Melalui kunjungan rumah dan pemantauan oleh kader posyandu, tim melakukan monitoring kepatuhan konsumsi tablet tambah darah serta praktik gizi seimbang. Pendampingan ini memperkuat dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu hamil.

Hasil dari rangkaian kegiatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif dalam pengetahuan dan perilaku keluarga ibu hamil. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan keluarga tentang pencegahan anemia rata-rata sebesar 35%. Selain itu, keluarga mulai menunjukkan kesadaran baru dengan lebih aktif mengingatkan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah, menyajikan makanan kaya zat besi, serta rutin mendampingi pemeriksaan kehamilan di fasilitas kesehatan.

Perubahan sosial yang diharapkan mulai terlihat dengan:

- Terbentuknya kelompok pendukung keluarga ibu hamil yang difasilitasi oleh kader posyandu, berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman dan motivasi.
- Munculnya kader lokal (local leader) yang berperan sebagai penggerak edukasi di komunitas, terutama dalam menyuarakan pentingnya pencegahan anemia.

- Meningkatnya kesadaran kolektif masyarakat mengenai pentingnya gizi ibu hamil dan peran keluarga, sehingga terbentuk budaya saling mengingatkan dalam komunitas.

Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga mendorong terbentuknya pranata sosial baru yang mendukung transformasi kesehatan ibu hamil menuju masyarakat yang lebih peduli terhadap pencegahan anemia.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “*Peningkatan Pengetahuan Keluarga Ibu Hamil tentang Pencegahan Anemia di Kota Bukittinggi*” telah dilaksanakan sesuai dengan tahap yang direncanakan, dimulai dari proses identifikasi masalah, perencanaan bersama komunitas, pelaksanaan edukasi, pendampingan, hingga evaluasi. Keterlibatan aktif masyarakat, khususnya keluarga ibu hamil, tim dosen, dan mahasiswa, menjadi kunci keberhasilan program. Hal ini sejalan dengan prinsip *community empowerment* yang menekankan partisipasi penuh masyarakat dalam proses pengambilan keputusan dan implementasi program kesehatan (Laverack, 2019).

Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan keluarga mengenai pencegahan anemia. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang melibatkan keluarga berkontribusi positif terhadap kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menjaga pola makan bergizi (Putri & Wulandari, 2022). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keluarga bukan hanya unit sosial, tetapi juga agen kesehatan yang mampu memengaruhi perilaku ibu hamil.

Selain itu, kegiatan demonstrasi penyusunan menu sehat dengan bahan pangan lokal terbukti efektif meningkatkan kesadaran praktis keluarga. Menurut teori *Health Belief Model (HBM)*, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, serta dukungan sosial yang diperoleh individu (Rosenstock, 1974). Dalam konteks ini, penyediaan contoh menu sehat yang mudah diakses membuat keluarga lebih percaya diri untuk menerapkan praktik pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pendampingan berkelanjutan oleh kader posyandu juga menjadi aspek penting dalam proses transformasi sosial. Keberadaan kader sebagai *local leader* membantu memperkuat jejaring sosial yang menopang perubahan perilaku. Studi oleh Nasution et al. (2021) menegaskan bahwa kader kesehatan memiliki peran vital dalam menjaga keberlanjutan program

kesehatan ibu dan anak, karena kedekatan sosial mereka dengan masyarakat menjadikan pesan kesehatan lebih mudah diterima.

Gambar 1. Pengabdian kepada Masyarakat oleh Dosen

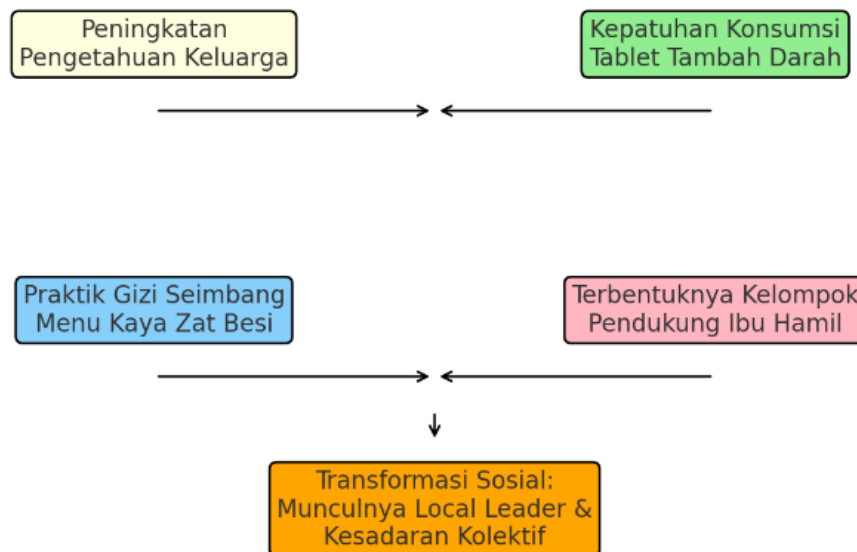


Perubahan sosial yang terjadi dalam program ini dapat ditinjau dari munculnya pranata baru berupa kelompok pendukung keluarga ibu hamil, yang berfungsi sebagai forum berbagi pengalaman dan motivasi. Transformasi ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun struktur sosial baru yang memperkuat ketahanan komunitas terhadap masalah kesehatan. Hal ini sejalan dengan pandangan Laverack (2019) bahwa penguatan kapasitas masyarakat dapat menghasilkan *community ownership* atas isu kesehatan, yang pada akhirnya memperkuat keberlanjutan intervensi.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi berbasis keluarga dan komunitas mampu memberikan dampak nyata dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Perubahan perilaku keluarga, keterlibatan kader, serta terbentuknya pranata sosial baru merupakan indikator keberhasilan transformasi sosial menuju masyarakat yang lebih sehat.

Gambar 2 menggambarkan jalannya kegiatan edukasi serta proses pendampingan yang dilaksanakan bersama masyarakat, tim dosen, dan mahasiswa, sebagai wujud nyata dari kolaborasi multipihak dalam upaya pencegahan anemia di Kota Bukittinggi.

Gambar 2. Dinamika Perubahan Sosial dari Pengabdian Masyarakat



5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai “*Peningkatan Pengetahuan Keluarga Ibu Hamil tentang Pencegahan Anemia di Kota Bukittinggi*” telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses edukasi dan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil. Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan ini mampu menciptakan dinamika sosial baru, di mana keluarga tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan aktif sebagai pendukung utama ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Refleksi teoritis dari pelaksanaan ini memperkuat pandangan bahwa upaya pemberdayaan keluarga dan komunitas merupakan kunci dalam perubahan perilaku kesehatan. Teori *Health Belief Model* dan konsep *community empowerment* terbukti relevan, karena peningkatan persepsi manfaat, ketersediaan dukungan sosial, dan keterlibatan aktif masyarakat berkontribusi terhadap transformasi sosial dalam pencegahan anemia. Selain itu, keberadaan kader posyandu sebagai pemimpin lokal (*local leader*) turut memperkuat keberlanjutan program dan memastikan pesan kesehatan lebih mudah diterima masyarakat.

Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan:

1. Bagi masyarakat, diharapkan keluarga ibu hamil terus mempraktikkan pola makan bergizi seimbang dan mendukung kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.
2. Bagi tenaga kesehatan dan kader posyandu, penting untuk mempertahankan serta memperluas program pendampingan keluarga ibu hamil melalui kegiatan edukasi berkelanjutan.
3. Bagi pemerintah daerah dan pemangku kebijakan, disarankan agar program edukasi pencegahan anemia dapat diintegrasikan secara formal dalam kegiatan posyandu dan antenatal care, sehingga jangkauan intervensi menjadi lebih luas dan berkelanjutan.
4. Bagi akademisi dan institusi pendidikan, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari keterlibatan keluarga terhadap pencegahan anemia dan kualitas kesehatan ibu hamil.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga mendorong terciptanya perubahan sosial menuju masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya pencegahan anemia.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2019). The influence of nutritional education on pregnant women's knowledge and hemoglobin levels in preventing anemia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8), 2056–2060. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02177.9>
- Agustina, R., Dartanto, T., Sitompul, R., Susiloretni, K. A., Suparmi, Achadi, E. L., Taher, A., Wirawan, F., Sungkar, S., Sudarmono, P., Shankar, A. H., & Thabrany, H. (2019). Universal health coverage in Indonesia: Concept, progress, and challenges. *The Lancet*, 393(10166), 75–102. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31647-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31647-7)
- Ariyani, N., & Rahayu, D. (2020). The effectiveness of health promotion on anemia prevention among pregnant women. *International Journal of Public Health Science*, 9(4), 365–372. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i4.20584>
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2020). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet Global Health*, 8(9), e123–e135. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30450-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30450-5)

- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. (2022). *Profil kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2022*. Bukittinggi: Dinas Kesehatan.
- Fitriani, A., Sari, R., & Yuliana, R. (2021). Relationship of family support and compliance of pregnant women in consuming iron tablets. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 101–110. <https://doi.org/10.34011/ijhpb.v3i2.250>
- Fitria, N., & Hasanah, N. (2022). The impact of nutritional counseling on dietary pattern among pregnant women with anemia. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), 55–63. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.01.08>
- Handayani, S., & Lestari, P. (2021). Effectiveness of iron supplementation combined with education to prevent anemia in pregnancy. *Midwifery and Nursing Research Journal*, 6(3), 145–152.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawati, D., & Sulastri, A. (2020). Education intervention on anemia prevention using booklet media among pregnant women. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(3), 190–197. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2020.05.03.04>
- Laverack, G. (2019). *Public health: Power, empowerment and professional practice* (3rd ed.). Palgrave Macmillan.
- Nasution, M. N., Andini, F., & Lubis, R. (2021). The role of health cadres in maternal and child health programs: A community-based approach. *Indonesian Journal of Community Health*, 7(1), 45–52.
- Pratama, F., & Yuliani, D. (2020). Community participation in anemia prevention program in West Sumatra. *International Journal of Public Health Science*, 9(2), 112–118. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i2.2020>.
- Putri, D. M., & Wulandari, S. (2022). Family support and compliance of pregnant women in consuming iron tablets. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 85–92. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.02.11>.
- Rahayu, F., & Dewi, A. (2020). Health education with leaflet media increases knowledge about anemia prevention among pregnant women. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(1), 33–40.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.

- Sari, R., Andini, F., & Yuliana, R. (2021). Factors associated with anemia among pregnant women in West Sumatra. *Indonesian Journal of Public Health Research and Development*, 2(4), 112–120.
- United Nations. (2021). *Sustainable Development Goals Report 2021*. New York: United Nations.
- Utami, P., & Nugraheni, S. (2023). Empowerment-based health education to reduce anemia prevalence in rural pregnant women. *Asian Journal of Public Health and Development*, 11(2), 77–86.
- World Health Organization. (2020). *Global Nutrition Report 2020*. Geneva: WHO. 2000-2022