



OPTIMALISASI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMANTAUAN DI DESA MUARA SUMPOI

Riska Mila Valentina¹, Fatmawaty Amir Tangke²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

pregnant women,
iron tablets,
education,
monitoring

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu hamil dengan anemia terus menghadapi krisis kesehatan masyarakat karena meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah selama kehamilan dan persalinan. Salah satu strategi preventif dalam menekan kejadian anemia adalah dengan meningkatkan kepatuhan individu terhadap asupan tablet tambah darah (TTD). Karena faktor seperti ketidaktahuan, ketakutan akan efek samping, dan tidak adanya pengawasan, ibu hamil tetap tidak mematuhi dosis TTD yang dianjurkan. Tujuan: Edukasi kesehatan dan pemantauan konsumsi merupakan inti dari misi kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk membantu ibu hamil mendapatkan hasil maksimal dari peningkatan rejimen pil darah mereka. Metode: Pelaksanaannya meliputi pemberian edukasi kesehatan melalui penggunaan kartu pemantauan, ceramah interaktif, dan diskusi kelompok, serta pemberian TTD. Ibu hamil yang mengunjungi puskesmas untuk perawatan prenatal menjadi peserta yang dituju dalam acara tersebut. Pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, serta kepatuhan terhadap pemberian TTD, menjadi dasar evaluasi. Hasil: Temuan mendapati wanita hamil mendapat informasi yang lebih baik tentang manfaat, konsumsi yang tepat, dan pentingnya mengonsumsi tablet sesuai petunjuk. Pelacakan konsumsi juga mengungkapkan bahwa ibu hamil lebih rajin mengonsumsi tablet suplemen darah sesuai anjuran. Diskusi: Penerapan pendekatan promotif-preventif yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan monitoring kepatuhan konsumsi berperan signifikan dalam mengurangi kejadian anemia pada kelompok ibu hamil.

ABSTRACT

Background: Pregnant women with anemia continued to face a public health crisis because it increased their vulnerability to complications during pregnancy and childbirth. Anemia prevention was addressed through the implementation of preventive measures, including adherence to regular iron tablet supplementation. However, due to factors such as lack of knowledge, fear of side effects, and the absence of supervision, pregnant women remained non-compliant with the recommended dosage of iron tablets. Objective: Health education and consumption monitoring were the core objectives of this community service activity to help pregnant women achieve optimal outcomes from improved iron tablet regimens.. Methods: The implementation included health education through the use of monitoring cards, interactive lectures, and group discussions, as

well as the distribution of iron tablets. The intended participants of the activity consisted of pregnant women utilizing antenatal care services at primary-level health facilities. Program effectiveness was evaluated through a comparative analysis of participants' knowledge levels before and after the education intervention, along with an assessment of their compliance with iron supplementation. Results: The study results revealed a significant enhancement in pregnant women's knowledge concerning the advantages, proper administration, and critical role of compliance with recommended iron supplementation. Consumption monitoring also revealed that pregnant women were more consistent in consuming iron supplement tablets according to the guidelines. Discussion: A significant reduction in anemia risk among pregnant women was achieved through the application of integrated promotive preventive interventions encompassing health education and systematic monitoring of nutrient consumption.

**Corresponding Author: riskamilavalentina@akbidmurungraya.ac.id*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu selama masa kehamilan ditentukan dari asupan makanan dan status gizi (1). Kondisi malnutrisi dan defisiensi mikronutrien pada wanita usia subur dipengaruhi oleh ketidakcukupan asupan makanan yang mencakup aspek kuantitas dan kualitas pangan (2,3).

Tingginya kebutuhan zat besi selama masa kehamilan, yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin, menyebabkan defisiensi zat besi menjadi masalah gizi yang prevalen dan berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada ibu hamil serta berbagai dampak negatif pada janin. Kondisi anemia pada ibu berhubungan dengan meningkatnya risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang sering kali disertai dengan kejadian kelahiran prematur atau gangguan pertumbuhan intrauterin. Di antara wanita usia subur, WHO bertujuan mengurangi anemia hingga 50% pada tahun 2030 melalui rejimen 90 pil zat besi yang diminum selama kehamilan (4)

Peningkatan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan strategi kunci dalam mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi (5). Konseling berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi suplemen zat besi, karena ibu hamil yang mendapatkan konseling menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mengikuti anjuran konsumsi secara tepat (6) Konsumsi suplemen zat besi perlu dilakukan secara berkelanjutan selama beberapa bulan untuk mencapai efektifitas optimal. Konsumsi suplemen zat besi minimal selama 3 bulan merupakan ambang batas minimum untuk menghasilkan dampak yang bermakna (4). Integrasi antara intervensi edukatif dan dukungan kader merupakan faktor kunci dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil yang mengalami anemia (7). Penerapan kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan salah satu upaya efektif dalam menurunkan risiko kejadian anemia pada ibu hamil (8).

Meskipun program suplementasi tablet tambah darah bagi ibu hamil telah diimplementasikan melalui layanan antenatal, pelaksanaannya cenderung terbatas pada distribusi tablet semata, tanpa dukungan edukasi terstruktur dan mekanisme pemantauan konsumsi yang berkelanjutan, sehingga kepatuhan ibu hamil belum optimal. Desa muara sumpoi dipilih sebagai lokasi mitra karena telah menjalankan program pembagian TTD namun belum disertai pendampingan edukatif dan pemantauan rutin. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini mengusung pendekatan intervensi baru yang aplikatif melalui integrasi edukasi kesehatan dan pemantauan berkala konsumsi TTD sebagai upaya untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi TTD dalam sistem pelayanan antenatal berbasis desa.

METODE PELAKSANAAN

Ibu hamil di Desa Muara Sumpoi yang sedang melakukan pemeriksaan pranatal menjadi mata pelajaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini. Persiapan, pelaksanaan, dan penilaian merupakan tiga komponen utama dari teknik implementasi.

1. Tahap persiapan

meliputi koordinasi dengan pihak fasilitas pelayanan kesehatan di desa Muara Sumpoi, tahapan kegiatan mencakup pengembangan materi edukatif terkait anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta perancangan instrumen berupa kartu pemantauan konsumsi tablet tambah darah.

2. Tahap pelaksanaan

Jumlah responden dalam kegiatan ini adalah 20 ibu hamil, yang ditetapkan menggunakan pendekatan *total sampling*, yakni seluruh ibu hamil yang teridentifikasi dan memenuhi kriteria inklusi di wilayah Desa Muara Sumpoi. Kriteria inklusi berada pada usia kehamilan II dan III yang berdomisili di wilayah tersebut, serta bersedia mengikuti edukasi dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah selama 1 bulan. Seluruh responden telah mendapatkan informasi secara komprehensif mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan pelaksanaan kegiatan sebelum kegiatan dilaksanakan. Partisipasi responden bersifat sukarela dan telah disertai dengan persetujuan peserta (*informed consent*). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang dirancang dalam dua bagian utama, meliputi pengukuran tingkat pengetahuan dan pemantauan konsumsi melalui kartu pemantauan. Pengukuran tingkat pengetahuan responden dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pertanyaan, yang mencakup aspek definisi, manfaat, dan prosedur konsumsi tablet tambah darah. Pemantauan konsumsi tablet tambah darah dilakukan menggunakan kartu pemantauan yang memuat 30 kolom harian, di mana setiap kolom digunakan untuk mencatat kepatuhan responden melalui pemberian tanda centang setelah tablet dikonsumsi.

Pengetahuan ibu hamil dinilai dengan kuesioner pra-tes yang dikelola tim layanan. Metode ceramah, interaktif, dan diskusi dipakai melaksanakan penyuluhan kesehatan setelah pre-test. Pemaparan tentang anemia, bagaimana pil meningkatkan kerja darah, kapan harus meminumnya, berapa banyak yang harus dikonsumsi, dan bagaimana menangani efek samping dalam materi pendidikan.

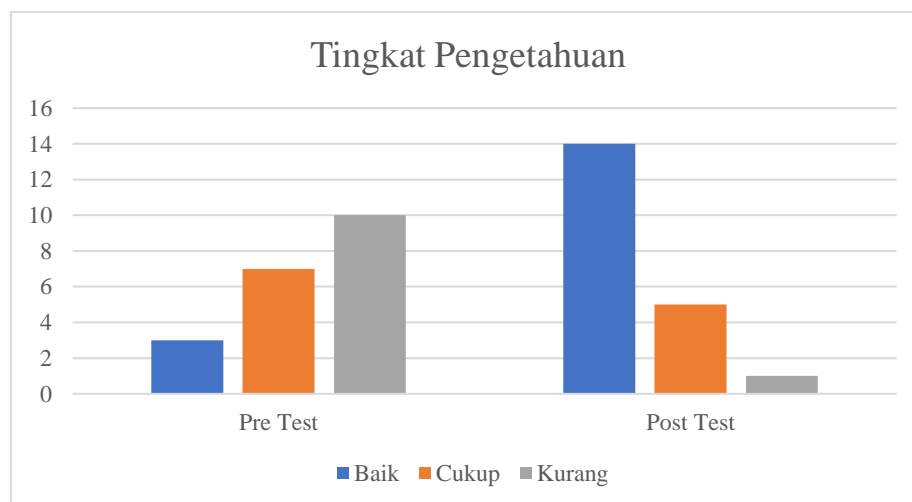
3. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan difokuskan pada pengukuran perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah intervensi edukasi menggunakan kuesioner, serta pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai indikator perilaku. Setelah intervensi edukasi dilaksanakan, ibu hamil diberikan instrumen berupa kartu pemantauan guna mendokumentasikan tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, yang selanjutnya dipantau secara berkelanjutan selama periode satu bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Peserta****Tabel 1.** Karakteristik Peserta

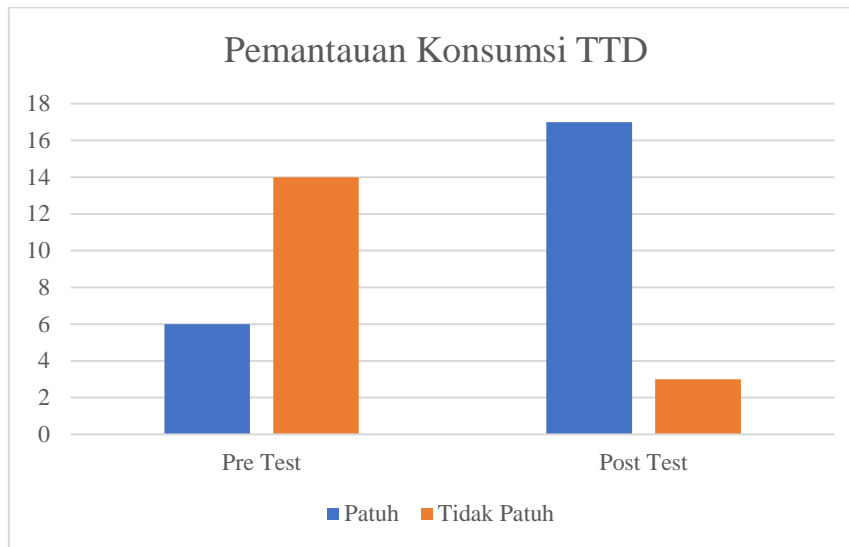
Karakteristik Peserta	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	12	60
26-35 tahun	8	40
Umur Kehamilan		
Trimester 2	9	45
Trimester 3	11	55
Pekerjaan		
Bekerja	5	25
Tidak Bekerja	15	75
Pendidikan		
SD	4	20
SMP	6	30
SMA	10	50

Kegiatan edukasi dan pemantauan dilaksanakan di Desa Muara Sumpoi, Kecamatan Murung diikuti oleh 20 ibu hamil. Sekitar 60% peserta usianya 17-25 tahun, dan 50% memiliki ijazah sekolah menengah atas atau lebih. (Tabel 1)

Edukasi tentang Tablet Tambah Darah**Gambar 1.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Keikutsertaan ibu hamil dalam program pengabdian masyarakat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan mengenai anemia dan urgensi pemenuhan kebutuhan zat besi melalui suplementasi. Wanita hamil mempelajari lebih lanjut tentang manfaat tablet penambah darah untuk kesehatan ibu dan janin, cara meminumnya dengan benar, dan seberapa konsisten meminumnya.

Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)



Gambar 2. Distribusi Pemantauan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Dari Gambar 2, hasil pemantauan konsumsi TTD menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan dan dilakukan pemantauan konsumsi TTD. Penentuan kepatuhan ibu hamil didasarkan pada proporsi konsumsi tablet tambah darah, di mana konsumsi $\geq 80\%$ dari jumlah yang direkomendasikan diklasifikasikan sebagai patuh, sedangkan konsumsi $< 80\%$ dikategorikan sebagai tidak patuh.

Bahkan dalam keadaan pra-intervensi (pra-tes), hanya 6 dari 20 wanita hamil yang patuh dalam mengambil TTD mereka, dengan 14 dari 20 termasuk dalam kategori tidak patuh. Kurangnya pemahaman tentang keuntungan, dosis yang tepat, dan potensi efek samping dari pil darah tambahan berkontribusi pada kepatuhan ibu yang rendah. Kondisi ini sejalan dengan rendahnya pemahaman ibu hamil menjadi salah satu faktor utama ketidakpatuhan konsumsi TTD.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan dan pemantauan konsumsi (post-test), terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang patuh menjadi 17 orang, sementara jumlah ibu hamil yang tidak patuh menurun menjadi 3 orang. Edukasi dan pemantauan kesehatan bersama-sama dapat meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet suplemen darah sesuai petunjuk, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan ini. Pemantauan melalui kartu kontrol konsumsi TTD juga berperan sebagai pengingat sekaligus bentuk dukungan bagi ibu hamil untuk mempertahankan perilaku patuh.

Hasil yang diperoleh menegaskan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi TTD merupakan strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap suplementasi tablet tambah darah. Astuti et al (2025) menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pemantauan terstruktur terhadap konsumsi tablet tambah darah merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil (6). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini konsisten dengan temuan pengabdian serupa yang dilaporkan oleh Fauzianty et al (2025) yang melaporkan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dari 46,7% menjadi 83,3% setelah pemberian edukasi interaktif dan pendampingan (9). Engidaw et al (2025) juga menegaskan bahwa strategi intervensi yang berbasis edukasi dan pendampingan berkelanjutan merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan risiko anemia pada ibu hamil (10). Hal ini menunjukkan bahwa pemantauan berperan penting dalam memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.

Kegiatan optimalisasi konsumsi tablet tambah darah melalui edukasi kesehatan dan pemantauan menunjukkan hasil yang positif, namun perlu dipertimbangkan beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan durasi pemantauan selama satu bulan menjadi kendala dalam melakukan evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan dan komprehensif. Selain itu,

pemantauan konsumsi yang masih mengandalkan laporan responden berpotensi menimbulkan bias informasi, sehingga hasil yang diperoleh perlu diinterpretasikan secara hati-hati.

Optimalisasi program konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil hanya dapat dicapai secara efektif melalui pengintegrasian edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi ke dalam layanan antenatal rutin. Keberlanjutan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pascakegiatan sangat bergantung pada sinergi peran bidan, kader kesehatan, serta dukungan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan dan pemantauan konsumsi TTD selama kegiatan pengabdian masyarakat telah terbukti meningkatkan pemahaman dan kepatuhan ibu hamil. Penerapan pendekatan ini merupakan strategi promotif-preventif yang efektif dalam upaya menurunkan risiko anemia pada kelompok ibu hamil.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas pelayanan, direkomendasikan penerapan edukasi kesehatan dan sistem pemantauan konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal. Tenaga kesehatan diharapkan dapat melibatkan keluarga, khususnya suami untuk mendukung kepatuhan ibu hamil. Lebih lanjut, efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat dapat ditingkatkan melalui pengembangan media edukasi yang inovatif dan beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas bantuannya dalam mengkoordinasikan upaya melawan ini, penulis berterima kasih kepada LPPM dan direktur Akademi Kebidanan Murung Raya. Koordinator bidan serta kader kesehatan yang membantu membuat acara berjalan dengan lancar, juga mengucapkan terima kasih. Terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah menjadi peserta kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

1. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, Christian P, Friedman JE, et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol* [Internet]. 2022;226(5):607–32. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
2. ASEAN. ASEAN Food and Nutrition Security Report 2021 [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 12]. Available from: <https://asean.org/book/asean-food-and-nutrition-security-report-2021-volume-1-the-asean-secretariat-jakarta/>
3. UNICEF. Maternal nutrition in Indonesia: Landscape Analysis and Recommendations. 2023;
4. WHO. Global nutrition targets 2030: anaemia brief [Internet]. 2025 Nov [cited 2025 Nov 18]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/B09484>
5. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
6. Astuti WW, Asiyah S, Putri ER. The Impact of Counseling on Compliance with Iron Tablet Consumption Among Pregnant Women: A Pre-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health* [Internet]. 2025;7(1). Available from: <https://doi.org/10.55018/jan>
7. Fayasari A, Istianah I, Fauziana S. Effect of Booklet Education and Cadre Assistance on Iron Tablets Consumption among Anemic Pregnant Women in East Jakarta. *Amerta Nutrition* [Internet]. 2024 Aug [cited 2026 Jan 8];8:19–26. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/57457?>
8. Sari LP, Djannah SN. KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE PADA IBU HAMIL. *Quality : Jurnal Kesehatan*. 2020 Dec 11;14(2):113–8.

9. Fauzianty A, Situmorang FNS, Sari SN, Tarigan R, Napitupulu NIMB. Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil melalui Media Edukasi Interaktif di Klinik Sarfina Sembiring Tahun 2025. *Pandawa : Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*. 2025 Jul 30;3(3):130–8.
10. Engidaw MT, Lee P, Fekadu G, Mondal P, Ahmed F. Effect of Nutrition Education during Pregnancy on Iron-Folic Acid Supplementation Compliance and Anemia in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutr Rev*. 2025 Jul 1;83(7):e1472–87.