

Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Wilayah Kerja Puskesmas Tarailu

Education on Fulfilling Balanced Nutrition for Pregnant Women as an Effort to Prevent Anemia in the Tarailu Community Health Center Work Area

Kurnia Mariatul Qiftih*, Norma Safitri, Hamdia Anas, Nurlaeli, Rosmiati

**Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju*

mariatulqiftih@gmail.com, normasafitri777@gmail.com, hamdiahanas3@gmail.com, nurlaelisyarif@gmail.com, miamallongi415@gmail.com

Abstract

Background: Anemia during pregnancy is a maternal health problem that can impact the mother's condition and the growth and health of the fetus. The increased need for iron and other nutrients during pregnancy requires a better and more balanced diet. Health education regarding balanced nutrition is one of the promotive and preventive efforts that can be carried out at the community level. Objective: To increase the knowledge of pregnant women regarding balanced nutrition and behaviors that support the prevention of anemia during pregnancy. Method: The Community Service activity involved 50 pregnant women in the community. The activity methods included a pretest, health education, interactive discussion, demonstration of preparing a balanced nutritious menu, education about food sources of iron and vitamin C, counseling on the consumption of iron tablets, and a posttest. Evaluation was conducted to determine changes in participants' knowledge and understanding regarding anemia prevention. Results: The average knowledge score of participants increased from 57.6 before education to 88.2 after education. Improved understanding was seen in the selection of iron-rich foods, combining foods with vitamin C sources, limiting tea or coffee consumption close to mealtimes or iron consumption, the importance of iron tablets, and recognizing the signs and risk factors for anemia. Participants also demonstrated increased understanding in developing a more diverse and appropriate daily diet during pregnancy. Conclusion: Education on balanced nutrition can improve pregnant women's knowledge about anemia prevention. Health education, including menu demonstrations, discussions, and counseling, can be a promotional strategy that supports the implementation of a healthy diet and adherence to iron supplementation during pregnancy.

Keywords: Pregnant Women, Balanced Nutrition, Anemia, Prevention Efforts

Abstrak

Latar Belakang: Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan maternal yang dapat berdampak terhadap kondisi ibu dan pertumbuhan serta kesehatan janin. Peningkatan kebutuhan zat besi dan zat gizi lainnya selama kehamilan menyebabkan ibu memerlukan asupan makanan yang lebih baik dan seimbang. Pendidikan kesehatan mengenai pemenuhan gizi seimbang menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan di tingkat masyarakat. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi seimbang dan perilaku yang mendukung pencegahan anemia selama kehamilan. Metode: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melibatkan 50 ibu hamil di lingkungan komunitas. Metode kegiatan meliputi pretest, pendidikan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi penyusunan menu bergizi seimbang, edukasi mengenai

makanan sumber zat besi dan vitamin C, konseling konsumsi tablet tambah darah, serta posttest. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pencegahan anemia. Hasil: Rerata skor pengetahuan peserta meningkat dari 57,6 sebelum edukasi menjadi 88,2 setelah edukasi. Peningkatan pemahaman terlihat pada pemilihan makanan sumber zat besi, kombinasi makanan dengan sumber vitamin C, pembatasan konsumsi teh atau kopi berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi zat besi, pentingnya tablet tambah darah, serta pengenalan tanda dan faktor risiko anemia. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menyusun pola makan harian yang lebih beragam dan sesuai kebutuhan selama kehamilan. Kesimpulan: Edukasi pemenuhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Pendidikan kesehatan yang disertai demonstrasi menu, diskusi, dan konseling dapat menjadi strategi promotif yang mendukung penerapan pola makan sehat serta kepatuhan terhadap suplementasi zat besi selama kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Gizi Seimbang, Anemia, Upaya Pencegahan

Koresponden Penulis: Kurnia Mariatul Qiftih

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi karena terjadi berbagai perubahan fisiologis dalam tubuh ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Kebutuhan energi, protein, zat besi, folat, vitamin, mineral, dan berbagai zat gizi lainnya mengalami perubahan selama kehamilan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024; O'Connor & Green, 2022). Salah satu masalah gizi yang banyak mendapat perhatian pada ibu hamil adalah anemia. Anemia pada kehamilan dapat terjadi ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas yang sesuai dengan kondisi kehamilan dan dapat berkaitan dengan kekurangan zat besi, folat, vitamin B12, infeksi, penyakit kronis, maupun kondisi lainnya (Pasricha et al., 2021; World Health Organization, 2024). Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan karena zat besi dibutuhkan untuk peningkatan volume darah ibu, pembentukan sel darah merah, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, ibu dapat mengalami defisiensi zat besi dan berisiko mengalami anemia (O'Connor & Green, 2022; Pasricha et al., 2021). WHO menyebutkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang luas dan perempuan hamil merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi. Pencegahan dan pengendalian anemia pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang mencakup perbaikan asupan gizi, suplementasi zat besi dan asam folat, pengendalian infeksi, serta penanganan penyebab lainnya (World Health Organization, 2023, 2024).

Pemenuhan gizi selama kehamilan tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan, tetapi juga kualitas dan keberagaman makanan. Ibu hamil perlu memperoleh makanan yang beragam dengan sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta sumber zat besi yang sesuai (World Health Organization & Food and Agriculture Organization, 2024; American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024). Sumber zat besi dapat berasal dari pangan hewani maupun nabati, dengan zat besi dari pangan hewani umumnya lebih mudah diserap tubuh, sedangkan penyerapan zat besi dari pangan nabati dapat dipengaruhi oleh komponen makanan lain. Konsumsi vitamin C bersama makanan dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme (Pasricha et al., 2021). Beberapa komponen makanan dan minuman dapat menghambat penyerapan zat besi apabila dikonsumsi pada waktu yang berdekatan, sehingga ibu hamil perlu memperoleh informasi praktis mengenai pengaturan pola makan dan waktu konsumsi minuman tertentu (Pasricha et al., 2021). Suplementasi zat besi dan asam folat merupakan bagian

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penting dalam pencegahan anemia selama kehamilan, dan konsumsi tablet tambah darah perlu dilakukan sesuai anjuran tenaga kesehatan (World Health Organization, 2012; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, efek samping, kebiasaan, dukungan keluarga, dan komunikasi dengan tenaga kesehatan (Purnamasari & Pramono, 2022).

Pendidikan kesehatan diperlukan untuk membantu ibu hamil memahami pentingnya pemenuhan gizi dan suplementasi. Informasi yang diberikan secara sederhana dan disertai contoh penyusunan menu dapat membantu peserta menghubungkan materi dengan kebiasaan makan sehari-hari. Edukasi juga dapat menjadi sarana untuk mengidentifikasi ibu yang memiliki pemahaman rendah mengenai gizi atau memiliki hambatan dalam konsumsi tablet tambah darah sehingga dapat diarahkan untuk mendapatkan konseling lebih lanjut dari tenaga kesehatan (Purnamasari & Pramono, 2022). Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan meliputi pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan yang belum merata, pemahaman mengenai makanan sumber zat besi yang masih perlu ditingkatkan, pengetahuan mengenai kombinasi makanan yang mendukung penyerapan zat besi yang masih terbatas, sebagian ibu hamil yang belum memahami pentingnya keberagaman makanan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang masih membutuhkan penguatan, sebagian ibu yang belum memahami faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi, pemahaman mengenai tanda dan faktor risiko anemia yang masih perlu ditingkatkan, serta kebutuhan ibu hamil akan informasi praktis mengenai penyusunan menu sehari-hari.

II. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil di lingkungan masyarakat dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan komunitas/desa dengan memanfaatkan fasilitas pertemuan masyarakat atau fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia. Persiapan kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah setempat dan tenaga kesehatan, identifikasi kebutuhan edukasi ibu hamil, penentuan peserta, penyusunan materi pendidikan kesehatan, penyusunan media edukasi, penyusunan instrumen pretest dan posttest, persiapan bahan demonstrasi menu, dan persiapan lembar evaluasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan meliputi pretest, yaitu peserta diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia. Pendidikan kesehatan dengan materi meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko anemia, kebutuhan gizi selama kehamilan, makanan sumber zat besi, sumber protein, sayur dan buah, vitamin C, asam folat, tablet tambah darah, cara konsumsi tablet tambah darah, faktor yang menghambat penyerapan zat besi, tanda dan gejala anemia, dan pentingnya pemeriksaan kehamilan. Demonstrasi penyusunan menu, yaitu peserta diberikan demonstrasi penyusunan menu sederhana dengan prinsip makanan beragam dan bergizi.

Menu disesuaikan dengan makanan yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat. Diskusi interaktif, yaitu peserta diberikan kesempatan menyampaikan kebiasaan makan, kesulitan memenuhi kebutuhan makanan tertentu, keluhan saat mengonsumsi tablet tambah darah, dan berbagai pertanyaan terkait pencegahan anemia. Konseling, yaitu peserta diberikan penguatan mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur. Posttest dilakukan setelah edukasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	4	8,0
20–29 tahun	24	48,0
30–39 tahun	19	38,0
≥40 tahun	3	6,0
Usia Kehamilan		
Trimester I	11	22,0
Trimester II	21	42,0
Trimester III	18	36,0
Paritas		
Primigravida	20	40,0
Multigravida	30	60,0
Pendidikan		
SD	6	12,0
SMP	12	24,0
SMA	23	46,0
Perguruan tinggi	9	18,0

Peserta terbanyak berada pada kelompok usia 20–29 tahun, yaitu 24 orang (48,0%). Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar peserta berada pada trimester II sebanyak 21 orang (42,0%). Sebanyak 30 peserta (60,0%) merupakan multigravida, sedangkan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 23 orang (46,0%).

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengukuran	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	57,6	11,0	35	77
Posttest	88,2	6,8	72	100
Peningkatan	30,6			

Rerata skor pengetahuan meningkat sebesar 30,6 poin setelah peserta mengikuti pendidikan kesehatan.

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Peserta Berdasarkan Materi

Materi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pengertian anemia	68,0	96,0
Faktor risiko anemia	52,0	90,0
Makanan sumber zat besi	48,0	94,0
Sumber vitamin C	62,0	96,0
Pola makan beragam	70,0	96,0
Tablet tambah darah	58,0	94,0

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Faktor penghambat penyerapan zat besi	42,0	88,0
Tanda dan gejala anemia	54,0	90,0
Pentingnya pemeriksaan kehamilan	76,0	98,0

Terjadi peningkatan pemahaman pada seluruh materi. Peningkatan paling besar terlihat pada materi sumber zat besi, faktor penghambat penyerapan zat besi, faktor risiko anemia, dan penggunaan tablet tambah darah.

Tabel 4. Pemahaman dan Rencana Penerapan Perilaku Pencegahan Anemia

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memilih makanan sumber zat besi	50,0	92,0
Mengombinasikan makanan dengan sumber vitamin C	54,0	94,0
Memahami waktu konsumsi tablet tambah darah	56,0	92,0
Menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi pada waktu yang berdekatan	40,0	86,0
Mengonsumsi makanan beragam	68,0	94,0
Mengetahui pentingnya pemeriksaan kehamilan	76,0	98,0

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap perilaku yang mendukung pencegahan anemia setelah kegiatan edukasi.

2. Pembahasan

Peningkatan rerata pengetahuan dari 57,6 menjadi 88,2 menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Peningkatan tersebut penting karena pengetahuan dapat mendukung kemampuan ibu dalam memilih makanan dan mengikuti anjuran suplementasi (Purnamasari & Pramono, 2022).

Pencegahan anemia selama kehamilan membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada satu jenis makanan. Ibu hamil perlu memahami prinsip keberagaman pangan, kecukupan zat gizi, konsumsi makanan sumber zat besi, serta pemanfaatan tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024; World Health Organization & Food and Agriculture Organization, 2024). Zat besi memiliki peran penting dalam pembentukan hemoglobin. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat karena terjadi peningkatan volume darah ibu dan kebutuhan pertumbuhan janin, sehingga pemenuhan zat besi menjadi bagian penting dalam upaya mencegah defisiensi zat besi (O'Connor & Green, 2022; Pasricha et al., 2021).

Peningkatan pemahaman mengenai makanan sumber zat besi dari 48,0% menjadi 94,0% menunjukkan bahwa demonstrasi pemilihan makanan dapat membantu peserta mengenali sumber zat besi yang dapat dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Sumber zat besi dapat berasal dari pangan hewani maupun nabati, dengan zat besi dari pangan hewani umumnya memiliki ketersediaan hayati yang lebih tinggi dibandingkan sumber nabati (Pasricha et al., 2021). Edukasi perlu menekankan bahwa pola makan yang beragam dapat membantu memenuhi berbagai zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024; World Health Organization & Food and Agriculture Organization, 2024).

Vitamin C juga menjadi materi penting dalam kegiatan. Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme yang berasal dari pangan nabati. Oleh karena itu, kombinasi makanan sumber

zat besi dengan buah atau makanan sumber vitamin C dapat menjadi strategi sederhana dalam pola makan sehari-hari (Pasricha et al., 2021). Peserta juga perlu memahami bahwa beberapa minuman, seperti teh dan kopi, mengandung komponen yang dapat menghambat penyerapan zat besi apabila dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan atau suplementasi zat besi (Pasricha et al., 2021). Peningkatan pemahaman pada indikator tersebut dari 40,0% menjadi 86,0% menunjukkan bahwa materi praktis mengenai pengaturan waktu konsumsi makanan dan minuman relevan bagi peserta.

Suplementasi zat besi dan asam folat merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan anemia selama kehamilan. WHO merekomendasikan suplementasi zat besi dan asam folat selama kehamilan sebagai bagian dari pelayanan antenatal untuk membantu mencegah anemia dan kekurangan zat besi (World Health Organization, 2012; Peña-Rosas et al., 2015). Di Indonesia, pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil juga menjadi bagian dari upaya pencegahan anemia sesuai pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, efek samping, kebiasaan, dukungan, dan komunikasi dengan tenaga kesehatan. Beberapa ibu dapat mengalami keluhan seperti mual atau konstipasi, sementara sebagian lainnya dapat mengalami kesulitan dalam mengonsumsi tablet secara teratur (Purnamasari & Pramono, 2022). Oleh sebab itu, edukasi perlu memberikan informasi mengenai cara mengikuti anjuran konsumsi serta mendorong ibu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami efek samping atau kesulitan.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi mengenai makanan, tetapi juga menghubungkan pemenuhan gizi dengan kondisi kehamilan. Pendekatan tersebut membantu peserta memahami bahwa makanan bergizi merupakan bagian dari pemeliharaan kesehatan ibu dan perkembangan janin (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2024). Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pemeriksaan kehamilan. Pemeriksaan antenatal memberikan kesempatan bagi tenaga kesehatan untuk memantau kondisi ibu, menilai faktor risiko, serta melakukan pemeriksaan yang diperlukan selama kehamilan (World Health Organization, 2016).

Pemeriksaan hemoglobin tetap menjadi bagian penting dalam penilaian anemia. Pendidikan kesehatan tidak menggantikan pemeriksaan laboratorium, sehingga ibu hamil dengan gejala atau faktor risiko perlu mendapatkan pemeriksaan dan penanganan sesuai rekomendasi tenaga kesehatan (World Health Organization, 2024). Kegiatan edukasi juga perlu memperhatikan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Pemenuhan gizi seimbang tidak selalu berarti memilih makanan yang mahal, tetapi dapat diarahkan pada pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, beragam, dan memiliki kandungan zat gizi yang baik (World Health Organization & Food and Agriculture Organization, 2024).

Keterlibatan keluarga juga penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Keluarga dapat membantu menyediakan makanan yang lebih beragam, mengingatkan konsumsi tablet tambah darah, dan mendukung ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Dukungan tersebut dapat membantu mempertahankan perilaku sehat setelah kegiatan pendidikan selesai (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dengan demikian, pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu strategi promotif yang dapat mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil. Namun, edukasi perlu diikuti dengan pemantauan status kesehatan, pemeriksaan kehamilan, suplementasi sesuai anjuran, dan penanganan faktor penyebab anemia apabila ditemukan (World Health Organization, 2023; World Health Organization, 2024).

Kegiatan memberikan beberapa dampak positif bagi ibu hamil, yaitu meningkatnya pengetahuan mengenai anemia dan kebutuhan gizi selama kehamilan, kemampuan memilih makanan sumber zat besi, pemahaman mengenai manfaat vitamin C dan keberagaman makanan, serta pengetahuan tentang tablet

tambah darah dan faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu, kegiatan meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, meningkatkan kesiapan dalam menerapkan pola makan sehat, serta meningkatkan kesadaran keluarga untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu.

IV. KESIMPULAN

Edukasi pemenuhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia, yang ditunjukkan dengan peningkatan rerata skor pengetahuan peserta dari 57,6 menjadi 88,2, atau meningkat sebesar 30,6 poin. Peningkatan pemahaman terutama terlihat pada pemilihan makanan sumber zat besi, kombinasi makanan dengan sumber vitamin C, konsumsi tablet tambah darah, faktor yang memengaruhi penyerapan zat besi, serta pentingnya pemeriksaan kehamilan. Pendidikan kesehatan yang disertai demonstrasi penyusunan menu, diskusi interaktif, dan konseling dapat menjadi strategi promotif untuk membantu ibu hamil menerapkan pola makan yang lebih beragam dan mendukung pencegahan anemia, serta perlu diintegrasikan dengan pemeriksaan antenatal dan pemantauan kesehatan oleh tenaga kesehatan. b. Saran: Ibu hamil dianjurkan menerapkan pola makan beragam dan bergizi sesuai kebutuhan selama kehamilan, mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi makanan sumber zat besi secara teratur, serta mengombinasikannya dengan sumber vitamin C untuk mendukung penyerapan zat besi. Konsumsi teh atau kopi sebaiknya tidak dilakukan berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan perlu dilakukan secara teratur, dan ibu hamil dengan keluhan atau faktor risiko anemia dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Keluarga diharapkan mendukung pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, sedangkan kader kesehatan dapat melakukan penguatan edukasi gizi secara berkala dan mengintegrasikan kegiatan edukasi gizi dengan pelayanan antenatal di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, khususnya Program Studi Kebidanan, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan “Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Anemia” dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Terima kasih disampaikan kepada pemerintah desa/komunitas, kader kesehatan, tenaga kesehatan, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan kesehatan, diskusi, demonstrasi penyusunan menu, konseling, dan evaluasi. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta mendukung upaya pencegahan anemia selama kehamilan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, H., Allo, S. L., Thalib, K. U., Karnely, K., Batmomolin, A., & Cakrawati R, C. R. (2026). The Effectiveness Of Relaxation Methods And Music On A Gentle Labor Experience. *International Journal of Health Sciences*, 4(2), 279–285. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i2.1197>
- American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Washington, DC: ACOG; 2024.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- Nurlaeli, N., & Safitri, N. (2026). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 732–741. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1046>
- O'Connor DL, Green TJ. Maternal nutrition and pregnancy outcomes. *Nutrients*. 2022;14(8):1645.
- Pasricha SR, Tye-Din J, Muckenthaler MU, Swinkels DW. Iron deficiency. *Lancet*. 2021;397(10270):233–248.
- Peña-Rosas JP, De-Regil LM, Garcia-Casal MN, Dowswell T. Daily oral iron supplementation during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;7:CD004736.
- Purnamasari D, Pramono BA. Nutrition education and iron supplementation adherence among pregnant women in Indonesia. *J Nutr Sci Vitaminol*. 2022;68(4):310–318.
- Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Rosmiati, R., Rabuana, S., & Safitri, N. (2026). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Antenatal Care (ANC). *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 679–687. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1069>
- Suaib, S., Qifith, K. M., & Fadhillah, I. (2026). Edukasi Perawatan Luka Pasca Operasi untuk Mencegah Infeksi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 670–678. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1068>
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis pola konsumsi makanan dan kejadian anemia pada ibu hamil. *J Kesehat Masy*. 2021;17(2):145–153.
- World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO; 2016.
- World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: WHO; 2022.
- World Health Organization. Anaemia in women and children. Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. Guideline: daily iron and folic acid supplementation in pregnant women. Geneva: WHO; 2012.
- World Health Organization. Accelerating anaemia reduction: a comprehensive framework for action. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization, Food and Agriculture Organization. What are healthy diets? Geneva: WHO; 2024.
- World Health Organization. Global nutrition targets 2025: anaemia policy brief. Geneva: WHO; 2023.