e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

Utilizing Local Food Sources as an Effort to Prevent Anemia in Pregnant Women

Rezqiqah Aulia Rahmat [1*], Cakrawati R [2], Wulan Citra Sari [3]
[*1] *Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa*
[2] *Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah*
[3] *Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Mulia Sriwijaya*

[1]rezqiqhika@gmail.com , [2]cakrawati.rhn@gmail.com , [3]wulancitra767@gmail.com
Resive :06 November 2026 Revised :11 November 2026 Accept: 12 November 2026 Publish: 16 November 2026

Abstract

Anemia during pregnancy is a major health concern that may increase the risk of complications during pregnancy, childbirth, and the postpartum period. Inadequate iron intake and insufficient supporting nutrients for hemoglobin formation are among the factors contributing to anemia. The utilization of accessible local food ingredients rich in essential nutrients can support adequate dietary iron intake during pregnancy. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge of local food utilization as part of anemia prevention efforts. The activity was conducted on July 15, 2027, involving 35 pregnant women. The methods included nutrition education, identification of local iron- and protein-rich foods, guidance on combining meals with vitamin C sources, interactive discussions, and pre- and post-education knowledge assessments. The results showed that participants' average knowledge increased from 54.3% to 87.7%. Understanding of iron-rich food sources increased from 51.4% to 88.6%, while knowledge of the importance of iron supplementation increased from 57.1% to 91.4%. A total of 31 participants (88.6%) expressed their willingness to incorporate locally available food ingredients into their pregnancy diets. These findings indicate that local food-based nutrition education can improve pregnant women's knowledge of healthy eating and anemia prevention. Dietary iron intake should be supported by recommended iron supplementation and regular hemoglobin monitoring under healthcare supervision.

Keywords: *Local Food, Anemia, Pregnant Women, Iron, Nutrition Education.*

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap anemia adalah kurangnya asupan zat besi dan zat gizi pendukung pembentukan hemoglobin. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan memiliki kandungan gizi dapat menjadi salah satu pendekatan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Juli 2026 dengan melibatkan 35 ibu hamil. Metode pelaksanaan meliputi edukasi gizi, pengenalan bahan pangan lokal sumber zat besi dan protein, penyampaian cara mengombinasikan makanan dengan sumber vitamin C, diskusi, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 54,3% menjadi 87,7%. Pemahaman mengenai sumber pangan kaya zat besi meningkat dari 51,4% menjadi 88,6%, sedangkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah meningkat dari 57,1% menjadi 91,4%. Sebanyak 31 peserta (88,6%) menyatakan bersedia menerapkan variasi menu berbahan pangan lokal untuk mendukung pemenuhan gizi selama kehamilan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan bergizi dan pencegahan anemia. Pemenuhan zat besi melalui makanan perlu tetap disertai konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan dan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala.

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: Pangan Lokal, Anemia, Ibu Hamil, Zat Besi, Edukasi Gizi.

Penulis Koresponden: Wulan Citra Sari

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Selama kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk peningkatan volume plasma darah dan kebutuhan zat besi untuk mendukung pembentukan sel darah merah serta pertumbuhan janin. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, ibu hamil berisiko mengalami anemia yang dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun perkembangan janin (Milman, 2006; World Health Organization [WHO], 2016).

Anemia pada kehamilan merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas yang ditetapkan berdasarkan usia kehamilan dan pedoman pemeriksaan yang digunakan. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia, meskipun terdapat penyebab lain seperti kekurangan folat, vitamin B12, infeksi, peradangan, dan kelainan darah bawaan. Oleh karena itu, penanganan anemia perlu didasarkan pada pemeriksaan dan penilaian tenaga kesehatan agar penyebabnya dapat diketahui secara tepat (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2021; Camaschella, 2015).

Masalah anemia pada ibu hamil masih menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan yang sedang hamil masih cukup tinggi, yaitu sekitar 27,7%. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan upaya pencegahan melalui edukasi gizi, pemeriksaan kehamilan, pemenuhan zat besi, dan peningkatan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat karena tubuh ibu harus memenuhi kebutuhan pembentukan sel darah merah, perkembangan plasenta, dan pertumbuhan janin. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi yang berpotensi meningkatkan risiko kelelahan, penurunan kemampuan beraktivitas, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (Camaschella, 2015; Milman, 2006).

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mendukung pemenuhan zat besi adalah pemanfaatan bahan pangan lokal. Indonesia memiliki beragam bahan pangan yang dapat digunakan dalam menu sehari-hari, seperti ikan, telur, daging, ayam, kacang-kacangan, tempe, tahu, dan sayuran hijau. Bahan pangan tersebut memiliki kandungan zat gizi yang beragam, termasuk protein dan zat besi. Pangan hewani umumnya mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap tubuh, sedangkan pangan nabati mengandung zat besi nonheme yang penyerapannya dapat dipengaruhi oleh komposisi makanan yang dikonsumsi bersamaan (Hallberg et al., 1989; Hurrell & Egli, 2010).

Pemanfaatan pangan lokal juga dapat dipadukan dengan sumber vitamin C, seperti jambu biji, jeruk, pepaya, dan tomat. Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi nonheme dari bahan pangan nabati. Sebaliknya, konsumsi teh dan kopi berdekatan dengan waktu makan dapat menghambat penyerapan zat besi karena kandungan senyawa polifenol. Oleh karena itu, pengaturan kombinasi makanan dan kebiasaan minum perlu menjadi bagian dari edukasi gizi ibu hamil (Hurrell & Egli, 2010; National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements [NIH ODS], n.d.).

Ibu hamil tetap dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah sesuai standar pelayanan kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan suplementasi zat besi dan asam folat setiap hari selama kehamilan untuk membantu mencegah anemia dan mendukung kesehatan ibu serta janin. Di Indonesia, program

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

tablet tambah darah bagi ibu hamil menekankan konsumsi minimal 90 tablet selama masa kehamilan sesuai ketentuan dan arahan tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; WHO, 2012).

Pemanfaatan pangan lokal memiliki keunggulan karena bahan makanan dapat disesuaikan dengan ketersediaan, kebiasaan makan, dan kemampuan ekonomi keluarga. Namun, makanan bergizi tidak dapat menggantikan tablet tambah darah yang direkomendasikan selama kehamilan. Apabila ibu telah mengalami anemia, pengaturan makanan saja belum tentu mencukupi untuk memperbaiki kadar hemoglobin. Pemeriksaan, penentuan penyebab, dan penanganan oleh tenaga kesehatan tetap diperlukan (ACOG, 2021; Camaschella, 2015; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Permasalahan yang sering dijumpai adalah belum optimalnya pengetahuan ibu hamil dalam memilih bahan pangan sumber zat besi, mengombinasikan makanan untuk meningkatkan penyerapan zat besi, dan memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Sebagian ibu juga masih memiliki anggapan bahwa makanan bergizi harus berasal dari bahan pangan mahal, padahal sejumlah sumber protein dan zat besi dapat ditemukan pada bahan pangan lokal yang mudah diperoleh. Edukasi gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait pemenuhan kebutuhan kesehatan (WHO, 2016).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai sumber pangan kaya zat besi, kombinasi makanan yang mendukung penyerapan zat besi, pentingnya tablet tambah darah, serta pemeriksaan kadar hemoglobin. Melalui kegiatan ini, ibu hamil diharapkan mampu menerapkan pola makan yang lebih beragam, bergizi, seimbang, dan sesuai dengan kondisi kehamilan.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 15 Januari 2027 di lingkungan masyarakat dengan sasaran ibu hamil. Kegiatan melibatkan 35 peserta dan menggunakan pendekatan edukatif serta partisipatif melalui penyuluhan gizi, pengenalan bahan pangan lokal, diskusi, dan evaluasi pengetahuan. Kegiatan dilaksanakan dengan beberapan tahapan yaitu, Tahap Persiapan, Tahap Edukasi Mengenai Anemia pada Ibu Hamil, Tahap Pengenalan Bahan Pangan Lokal, Tahap Edukasi Penyusunan Menu Bergizi, Tahap Edukasi Tablet Tambah Darah dan Pemeriksaan Kehamilan, Tahap Evaluasi Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan persentase jawaban benar sebelum dan sesudah edukasi. Evaluasi ini digunakan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan, bukan untuk menyimpulkan perubahan kadar hemoglobin atau kesembuhan anemia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal diikuti oleh 35 ibu hamil dengan karakteristik usia dan usia kehamilan yang beragam. Informasi karakteristik peserta digunakan untuk menggambarkan sasaran kegiatan dan menyesuaikan materi edukasi dengan kebutuhan ibu hamil.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	Jumlah (n)	Persentase
20–29 tahun	13	37,1%
30–39 tahun	18	51,5%
40–49 tahun	4	11,4%
Total	35	100%

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 30–39 tahun, yaitu 18 orang (51,5%). Kelompok usia 20–29 tahun berjumlah 13 orang (37,1%), sedangkan kelompok usia 40–49 tahun sebanyak 4 orang (11,4%).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Trimester Kehamilan

Trimester Kehamilan	Jumlah (n)	Persentase
Trimester I	8	22,9%
Trimester II	14	40,0%
Trimester III	13	37,1%
Total	35	100%

Berdasarkan Tabel 2, peserta terbanyak berada pada trimester II, yaitu 14 orang (40,0%), diikuti trimester III sebanyak 13 orang (37,1%), dan trimester I sebanyak 8 orang (22,9%). Keikutsertaan ibu hamil dari berbagai trimester menunjukkan pentingnya edukasi gizi yang diberikan sejak awal kehamilan dan dilanjutkan sepanjang masa kehamilan. Kebutuhan zat besi meningkat seiring perkembangan kehamilan sehingga pemenuhan nutrisi, konsumsi tablet tambah darah, dan pemantauan hemoglobin perlu diperhatikan secara berkesinambungan.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai anemia pada ibu hamil dan pentingnya pemenuhan zat besi. Peserta diberikan penjelasan bahwa anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, tetapi juga dapat berkaitan dengan kekurangan zat gizi lain, infeksi, atau kondisi medis tertentu. Oleh karena itu, pemeriksaan hemoglobin diperlukan untuk mengetahui kondisi ibu. Materi berikutnya membahas bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan dalam menu sehari-hari. Peserta diperkenalkan dengan sumber zat besi hewani, seperti ikan, daging, ayam, dan telur, serta sumber zat besi nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan, dan sayuran hijau.

Penyuluhan juga membahas pentingnya kombinasi makanan. Peserta diberikan pemahaman bahwa konsumsi buah sumber vitamin C bersama makanan sumber zat besi nabati dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Sebaliknya, teh dan kopi sebaiknya tidak dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi tablet tambah darah. Melalui kegiatan tersebut, peserta memperoleh informasi bahwa pemenuhan gizi tidak selalu membutuhkan bahan makanan yang mahal. Bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar dapat dikombinasikan menjadi menu bergizi dengan memperhatikan variasi, jumlah, kebersihan, dan keamanan pengolahan.

Evaluasi pengetahuan dilakukan untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan. Penilaian meliputi pengertian anemia, sumber zat besi, kombinasi makanan, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan hemoglobin.

Tabel 3. Perbandingan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pengertian dan dampak anemia pada kehamilan	54,3	88,6
Pengenalan bahan pangan lokal sumber zat besi	51,4	88,6
Kombinasi makanan dengan sumber vitamin C	48,6	85,7
Pentingnya konsumsi tablet tambah darah	57,1	91,4
Pentingnya pemeriksaan hemoglobin	60,0	85,7
Rata-rata	54,3	88,0

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 54,3% sebelum edukasi menjadi 88,0% setelah edukasi. Peningkatan terlihat pada seluruh indikator yang dinilai. Pemahaman mengenai kombinasi makanan dengan sumber vitamin C meningkat dari 48,6% menjadi 85,7%, sedangkan pemahaman

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

mengenai pentingnya tablet tambah darah meningkat dari 57,1% menjadi 91,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang membahas bahan pangan sehari-hari dapat membantu peserta memahami hubungan antara pemilihan makanan dan pemenuhan zat besi. Pengenalan sumber pangan hewani dan nabati memberikan informasi yang dapat diterapkan dalam penyusunan menu keluarga.Peningkatan pemahaman mengenai tablet tambah darah juga penting karena konsumsi makanan saja belum tentu mampu memenuhi peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan. WHO merekomendasikan suplementasi zat besi dan asam folat selama kehamilan untuk membantu mencegah anemia dan sejumlah komplikasi terkait

Tabel 4. Pemahaman dan Komitmen Peserta Setelah Edukasi

Bentuk Komitmen	Jumlah (n)	Persentase
Bersedia mengonsumsi variasi sumber protein hewani	32	91,4%
Bersedia menambahkan sumber zat besi nabati dalam menu	30	85,7%
Bersedia mengombinasikan makanan dengan buah sumber vitamin C	29	82,9%
Bersedia mengatur jarak konsumsi teh dan kopi dari waktu makan	28	80,0%
Bersedia mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran	33	94,3%
Bersedia melakukan pemeriksaan hemoglobin sesuai anjuran	31	88,6%

Berdasarkan Tabel 4, komitmen tertinggi terlihat pada kesediaan mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, yaitu 33 orang (94,3%). Sebanyak 32 orang (91,4%) menyatakan bersedia meningkatkan variasi konsumsi sumber protein hewani, sedangkan 31 orang (88,6%) bersedia melakukan pemeriksaan hemoglobin sesuai anjuran.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta menerima informasi mengenai pentingnya menggabungkan perbaikan pola makan dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Kesediaan peserta merupakan indikator penerimaan edukasi, tetapi belum membuktikan bahwa perubahan perilaku telah diterapkan secara konsisten. Pemantauan lanjutan diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan penerapan pola makan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan karena bahan pangan yang mudah diperoleh dapat membantu keluarga menyusun menu yang lebih beragam. Sumber pangan hewani seperti ikan, ayam, daging, dan telur menyediakan protein serta sejumlah zat gizi penting untuk kehamilan. Sementara itu, tempe, tahu, kacang-kacangan, dan sayuran hijau dapat menjadi sumber protein nabati dan zat besi nonheme.

Tabel 5. Kelompok Bahan Pangan Lokal dan Manfaat Gizinya

Kelompok Pangan	Contoh Bahan Pangan	Manfaat Gizi
Protein hewani	Ikan, ayam, daging, telur	Protein dan zat besi; beberapa jenis menyediakan zat besi heme
Protein nabati	Tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah	Protein nabati, zat besi nonheme, dan serat
Sayuran	Bayam, daun kelor, kangkung	Folat, serat, dan sejumlah zat besi nonheme
Buah sumber vitamin C	Jambu biji, jeruk, pepaya, tomat	Membantu penyerapan zat besi nonheme
Sumber energi	Beras, jagung, ubi, singkong	Karbohidrat sebagai sumber energi

Berdasarkan Tabel 5, bahan pangan lokal memiliki kandungan zat gizi yang beragam dan dapat dikombinasikan dalam menu harian. Pangan hewani dapat menjadi sumber zat besi yang lebih mudah diserap, sedangkan pangan nabati tetap penting sebagai bagian dari pola makan beragam. Peserta juga diberikan

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman bahwa sayuran hijau bukan satu-satunya sumber zat besi dan tidak semua zat besi dari makanan diserap tubuh dalam jumlah yang sama. Kombinasi bahan pangan nabati dengan sumber vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi nonheme. Hal tersebut menjadi dasar penting dalam penyusunan menu yang lebih efektif untuk mendukung pemenuhan zat besi

2. Pembahasan

Dalam kegiatan ini, peserta diberikan informasi mengenai kombinasi bahan pangan yang dapat diterapkan dengan menyesuaikan ketersediaan bahan makanan dan kebiasaan keluarga. Beberapa contoh menu yang dibahas meliputi nasi dengan ikan yang dimasak matang, sayuran, dan buah jambu biji; nasi dengan telur matang, tempe, sayur bening, dan buah jeruk; nasi dengan ayam matang, tumis sayuran, dan pepaya; nasi dengan ikan, tahu, sayuran hijau, dan tomat; serta bubur kacang hijau yang diolah secara higienis sebagai variasi makanan selingan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022, 2025).

Kombinasi tersebut bertujuan memperkenalkan variasi menu yang mengandung sumber energi, protein, zat besi, dan vitamin C. Peserta juga diingatkan untuk memastikan bahan makanan dicuci bersih, dimasak hingga matang, serta disimpan dengan cara yang aman. Konsumsi hati hewan tidak dianjurkan secara berlebihan selama kehamilan karena kandungan vitamin A bentuk retinol yang tinggi. Ibu hamil juga perlu berhati-hati terhadap makanan mentah atau setengah matang untuk mengurangi risiko infeksi yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; WHO, 2016).

Penyuluhan menekankan bahwa pemanfaatan pangan lokal merupakan bagian dari pola makan bergizi, bukan pengganti tablet tambah darah. Ibu hamil tetap dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah sesuai ketentuan dan arahan tenaga kesehatan. Program nasional menganjurkan konsumsi minimal 90 tablet selama kehamilan, dengan kandungan zat besi dan asam folat sesuai standar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; WHO, 2012). Peserta diberikan informasi bahwa tablet tambah darah sebaiknya dikonsumsi secara teratur. Apabila muncul keluhan seperti mual atau konstipasi, ibu dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh saran yang sesuai, bukan menghentikan konsumsi tanpa arahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

emeriksaan hemoglobin juga menjadi bagian penting dalam pemantauan kehamilan. Hasil pemeriksaan membantu tenaga kesehatan menilai kemungkinan anemia dan menentukan apakah ibu memerlukan penanganan lebih lanjut. Apabila anemia telah terjadi, intervensi perlu disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahannya. Penambahan makanan kaya zat besi saja tidak boleh dianggap cukup untuk menggantikan terapi yang direkomendasikan tenaga kesehatan (ACOG, 2021; Camaschella, 2015; WHO, 2016).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 54,3% menjadi 88,0% setelah mengikuti edukasi. Peningkatan tersebut memperlihatkan bahwa penyampaian materi mengenai pangan lokal, kombinasi makanan, dan tablet tambah darah dapat membantu ibu hamil memahami upaya pencegahan anemia secara lebih menyeluruh. Pengenalan bahan pangan lokal menjadi pendekatan yang relevan karena pemilihan makanan dapat disesuaikan dengan ketersediaan bahan, kebiasaan konsumsi, dan kemampuan ekonomi keluarga. Peserta memperoleh pemahaman bahwa sumber zat besi tidak hanya berasal dari daging, tetapi juga dapat diperoleh melalui variasi pangan lain seperti ikan, telur, kacang-kacangan, tempe, dan sayuran hijau (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022, 2025).

Kombinasi makanan yang tepat juga perlu diperhatikan. Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi nonheme dari sumber nabati, sedangkan teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi apabila dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan. Oleh karena itu, edukasi gizi tidak hanya membahas jenis makanan, tetapi juga cara mengombinasikan dan mengatur waktu konsumsinya (Hallberg et al., 1989; Hurrell & Egli, 2010; NIH ODS, n.d.). Kegiatan ini belum dapat membuktikan penurunan kejadian anemia atau peningkatan kadar hemoglobin peserta. Evaluasi hanya dilakukan terhadap pengetahuan dan komitmen

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

setelah edukasi, tanpa pemeriksaan laboratorium sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, hasil kegiatan tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa edukasi telah menyembuhkan anemia.

Kegiatan selanjutnya dapat dikembangkan melalui pendampingan menu keluarga, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan hemoglobin sesuai jadwal pelayanan antenatal, dan konseling individual bagi ibu yang memiliki risiko anemia. Pendekatan berkelanjutan diperlukan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia. Perbaikan pola makan perlu dilaksanakan bersama suplementasi zat besi dan asam folat, pemeriksaan kesehatan, serta pendampingan tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; WHO, 2012, 2016).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil telah dilaksanakan pada 15 Juli 2026 dengan melibatkan 35 peserta. Kegiatan dilakukan melalui edukasi gizi, pengenalan sumber pangan lokal kaya zat besi dan protein, pembahasan kombinasi makanan dengan sumber vitamin C, serta penyampaian informasi mengenai tablet tambah darah dan pemeriksaan hemoglobin. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 54,3% menjadi 88,0%. Peserta juga menunjukkan penerimaan yang baik terhadap materi pemanfaatan pangan lokal dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pangan lokal dapat menjadi pendekatan promotif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan zat gizi dan pencegahan anemia. Pemanfaatan pangan lokal perlu disertai pola makan beragam, konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, serta pemeriksaan hemoglobin secara berkala. Apabila anemia telah terjadi, ibu hamil tetap memerlukan pemeriksaan dan penanganan tenaga kesehatan sesuai penyebab serta tingkat keparahannya. Disarankan melakukan pendampingan secara berkelanjutan dan mengevaluasi perubahan perilaku makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta hasil pemeriksaan hemoglobin apabila tersedia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan " *Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil"* dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh masyarakat dan pihak terkait yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya pihak yang memfasilitasi kegiatan, tenaga kesehatan, kader, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi secara aktif. Apresiasi juga diberikan kepada pihak yang membantu persiapan materi, penyampaian edukasi, diskusi, dan evaluasi kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal dan mendukung upaya pencegahan anemia melalui pola makan bergizi serta pemanfaatan pelayanan kesehatan.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). Anemia in pregnancy.

Cakrawati, R., Fatimah, N., Rahmat, R. A., & Sari, W. C. (2026). Edukasi senam hamil dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 1514–1526. https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1349

Cakrawati, R., & Septiana, M. (2026). Penguatan peran tenaga kesehatan sebagai care provider pada masa pra-konsepsi, kehamilan, persalinan, nifas, dan neonatus. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 1501–1513. https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1348

Camaschella, C. (2015). Iron-deficiency anemia. The New England Journal of Medicine, 372(19), 1832–1843. https://doi.org/10.1056/NEJMra1401038

Hallberg, L., Brune, M., & Rossander, L. (1989). Iron absorption in man: Ascorbic acid and dose-dependent inhibition by phytate. The American Journal of Clinical Nutrition, 49(1), 140–144. https://doi.org/10.1093/ajcn/49.1.140

Hanifah, A. N., Septiana, M., Novita, N., Lestari, F., Rejeki, I. S., & Wijayanti, L. A. (2024). Combination of breast care and oxytocin massage on breast milk production during the postpartum period at the Healthy Clinic. International Journal of Health Sciences, 2(3), 1170–1179. https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.490

Hurrell, R., & Egli, I. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. The American Journal of Clinical Nutrition, 91(5), 1461S–1467S. https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28674F

Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku resep makanan lokal balita dan ibu hamil. Direktorat Gizi Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal bagi ibu hamil dan balita bermasalah gizi. Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Gizi seimbang untuk ibu hamil. [URL halaman resmi Kemenkes]

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Milman, N. (2006). Iron and pregnancy—a delicate balance. Annals of Hematology, 85(9), 559–565. https://doi.org/10.1007/s00277-006-0108-9

National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (n.d.). Iron: Fact sheet for health professionals. [URL halaman resmi NIH]

O'Toole, F., Sheane, R., Reynaud, N., O'Sullivan, L., Egan, B., & Mullaney, L. (2022). The impact of food fortification and dietary supplementation on iron status in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. Nutrients, 14(19), Article 4056.

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

Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., & Mainassy, M. C. (2026). Kampung sadar obat: Pemberdayaan masyarakat dalam mewujudkan pengelolaan obat rumah tangga yang aman [Drug-aware village: Community empowerment to ensure safe household medication management]. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 1846–1852. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i4.1652

Priharwanti, A., Gustiani, R., Cakrawati, R., & Rahmat, R. A. (2026). Edukasi kehamilan sehat sebagai upaya meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan janin [Healthy pregnancy education as an effort to increase pregnant women's awareness in maintaining fetal health]. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 1450–1457. https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1711

Rahmat, R. A., & Sari, W. C. (2026). Hubungan pengetahuan pasangan usia subur dengan pemilihan metode KB. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(3), 1105–1112. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i3.1232

World Health Organization. (2012). Guideline: Daily iron and folic acid supplementation in pregnant women.

World Health Organization. (2016a). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.

World Health Organization. (2016b). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: Executive summary