

**PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI
PENGOLAHAN PANGAN LOKAL “SI BUMI” (SEMANGKA ISI BUAT IBU HAMIL)
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARTAPURA TIMUR**

Meina Azmalia¹⁾, Nurul Hidayah²⁾, Raudhatul Jannah³⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

^{2),3)}Program Studi Diploma Tiga Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*e-mail : ¹⁾meinaazmaliaputri@gmail.com,

²⁾nurulhidayah.bdn@unism.ac.id, ³⁾raraudhatuljannah94@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Angka anemia pada ibu hamil terus meningkat, baik secara global maupun nasional, sementara kebutuhan zat besi selama kehamilan bertambah dan sering tidak terpenuhi sehingga kadar hemoglobin menurun dan berisiko menimbulkan gangguan bagi ibu serta janin. Di masyarakat setempat bahkan ditemukan 5 ibu hamil mengalami anemia, sementara pemanfaatan pangan lokal seperti olahan semangka yang berpotensi membantu peningkatan Hb belum dimaksimalkan dan edukasi gizi masih sebatas teori.

Tujuan : Melaksanakan pemberdayaan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui pengolahan pangan lokal “SI BUMI” (Semangka Isi Buat Ibu Hamil) di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur.

Metode: Analisis situasi ibu hamil dengan jumlah kasus anemia pada ibu hamil dilanjutkan dengan diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia pada ibu hamil, dan mengedukasi Ibu Hamil tentang anemia dalam kehamilan dan cara pencegahannya serta evaluasi program.

Hasil: Program Si BUMI melibatkan 5 ibu hamil dengan hasil pretest total 80 poin (16%) meningkat menjadi 480 poin (96%) pada posttest, di mana 4 responden mencapai nilai 100% dan 1 responden mencapai 80%, menunjukkan lonjakan pemahaman sebesar 80 poin persentase.

Simpulan: Edukasi melalui media poster tentang minuman berbahan dasar semangka diberikan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait pencegahan anemia, dengan fokus pada kandungan zat besi yang berperan dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin. Setelah kegiatan, ibu hamil mampu menjelaskan kembali cara pengolahan minuman es semangka dan menunjukkan kesiapan untuk mempraktikkannya secara mandiri di rumah sebagai langkah sederhana menjaga kadar Hb tetap stabil.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Pangan Lokal, Edukasi Gizi

ABSTRACT

Introduction: The rate of anemia in pregnant women continues to rise, both globally and nationally. Iron requirements during pregnancy increase and are often unmet, resulting in decreased hemoglobin levels, posing a risk of complications for both the mother and the fetus. Five pregnant women in the local community were found to be anemic. The use of local foods, such as processed watermelon, which have the potential to increase

hemoglobin levels, has not been maximized, and nutrition education remains limited to theory.

Objective: *To empower pregnant women in preventing anemia through the processing of the local food "SI BUMI" (Stuffed Watermelon for Pregnant Women) in the East Martapura Community Health Center (Puskesmas) working area.*

Methods: *To analyze the situation of pregnant women and the number of anemia cases, followed by discussions with health workers and cadres to find solutions to the problem of anemia in pregnant women, educate pregnant women about anemia in pregnancy and how to prevent it, and evaluate the program.*

Results: *The Si BUMI program involved five pregnant women, with a pretest score of 80 points (16%), increasing to 480 points (96%) in the posttest. Four respondents achieved 100% and one achieved 80%, indicating an 80 percentage point jump in understanding.*

Conclusion: *Education through posters about watermelon-based drinks was provided to pregnant women to increase their understanding of anemia prevention, with a focus on the iron content, which plays a role in helping increase hemoglobin levels. After the activity, the pregnant women were able to explain how to prepare iced watermelon drinks and demonstrated readiness to practice the practice independently at home as a simple step to maintain stable Hb levels.*

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

PENDAHULUAN

Kehamilan suatu kondisi yang dimana seorang wanita di dalam rahimnya terdapat embrio yang berasal dari penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Untuk menentukan kehamilan dapat dilakukan dengan mengenali tanda dan gejala, seperti adanya tanda kemungkinan kehamilan, tanda tidak pasti kehamilan⁽¹⁾.

Penentuan dan dugaan terhadap kehamilan sangat berkaitan dengan pengetahuan tentang fisiologi awal kehamilan. Anemia suatu keadaan dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin berkurang sehingga jumlah pengangkutan oksigen tidak cukup atau sel darah merah yang abnormal untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia secara global⁽²⁾.

Meskipun ada beberapa hal bisa menyebabkan seseorang yang terdeteksi anemia seperti kekurangan folat, vitamin B12, penyakit kronik, penyakit infeksi dan kelainan bawaan⁽³⁾. Anemia kehamilan sebagai kadar sel darah merah kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama. Anemia pada kehamilan adalah anemia yang ditandai dengan kadar hemoglobin <11,0 g/dl atau < 10,0 g/dl pada trimester kedua. Anemia

pada kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu anemia ringan (hemoglobin 8- 9,9 g/dL), anemia sedang (hemoglobin 6,0 – 7,9 g/dL), dan anemia berat (hemoglobin < 6,0 g/dL)⁽⁴⁾.

Anemia masih dianggap suatu masalah kesehatan sampai saat ini yang merupakan Urutan pertama penyebab kematian Anemia diperkirakan terjadi pada 4-5 miliar sekitar 66-80% penduduk dunia⁽⁵⁾. World Health Organization (WHO) tahun 2021 secara global menyatakan, kasus anemia terjadi pada 1,62 miliar orang atau 24,8% Dari populasi yang sebagian besar di antaranya tinggal di daerah tropis. Anemia Merupakan keadaan massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat Memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia adalah Suatu kondisi medis yang jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal yang memiliki *cut-off point* berbeda-beda sesuai kelompok umur⁽⁶⁾.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, angka Kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan secara Signifikan setiap tahunnya yaitu 24,5% pada tahun 2010, 37,1% pada tahun 2017 dan 48,9% pada tahun 2021. Penyebab utama anemia selama kehamilan adalah kekurangan Zat besi. Selama masa kehamilan tubuh akan membutuhkan lebih banyak oksigen. Hal Ini menyebabkan meningkatnya produksi eritropoitin di ginjal⁽⁶⁾.

Peningkatan tersebut menyebabkan jumlah sel darah merah meningkat sekitar 20-30%. Peningkatan yang terjadi ini tidak sebanding dengan penambahan volume plasma Sebesar 40-50% sehingga menyebabkan terjadinya proses pengenceran darah (hemodilusi) yang mengakibatkan penurunan konsentrasi hemoglobin⁽⁶⁾. Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, dan kegagalan dalam Mempertahankan jumlah zat besi yang dibutuhkan tubuh dapat menyebabkan gangguan Pada ibu dan janin. Anemia defisiensi besi selama kehamilan harus ditangani secara Adekuat dan aman untuk mencegah komplikasi selama kehamilan⁽⁷⁾.

Berdasarkan temuan di masyarakat, didapatkan bahwa terdapat 5 ibu hamil dengan anemia. Beberapa ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dapat menjadikan masalah pada masa kehamilan dan proses persalinan maupun masa nifas. Sehingga penting mengkonsumsi makanan yang dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kadar Hb diantaranya adalah pemanfaatan ea semangka sebagai salah satu pilihan makanan sehat yang sering ditemui yang kaya akan khasiatnya. Kemudian kurangnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber zat besi dan untuk edukasi gizi masih berupa teoritis.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk program “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia melalui Pengolahan Bahan Lokal Si BUMI (Semangka Isi Buat Ibu Hamil)”. Program ini berangkat dari temuan awal bahwa masih terdapat ibu hamil dengan kadar

pengetahuan yang rendah tentang anemia, khususnya pada lima orang ibu hamil yang teridentifikasi mengalami anemia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang lebih dekat dengan keseharian masyarakat. Edukasi diberikan melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan diolah menjadi produk Si BUMI, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan cara yang lebih praktis dan relevan dengan kebutuhan ibu hamil.

Tahapan kegiatan dimulai dari analisis situasi untuk memahami kondisi kesehatan dan tingkat pemahaman peserta terkait anemia. Hasil identifikasi ini kemudian dibahas bersama tenaga kesehatan dan kader guna menggali alternatif solusi yang realistis sesuai konteks wilayah. Proses diskusi menjadi ruang berbagi pengalaman antara bidan, kader, dan tim pelaksana sehingga strategi yang disusun benar-benar sesuai dengan kondisi lapangan. Setelah itu dilakukan edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan sekaligus praktik pengolahan Si BUMI sebagai contoh konkret pemanfaatan pangan lokal bergizi. Setiap rangkaian kegiatan dicatat dalam laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban dan bahan refleksi untuk perbaikan program.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 Februari 2026 di Polindes wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur dengan melibatkan ibu hamil, bidan, kader Polindes, serta perangkat desa. Kehadiran berbagai unsur tersebut memperkuat dukungan sosial bagi ibu hamil dalam menjaga kesehatannya. Evaluasi program dilakukan untuk melihat perubahan pemahaman peserta serta respons mereka terhadap inovasi olahan Si BUMI. Hasil evaluasi menjadi dasar dalam menilai keberlanjutan program dan kemungkinan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang agar upaya pencegahan anemia dapat terus berjalan di lingkungan masyarakat.

Adapun jadwal kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Analisis situasi ibu hamil dengan anemia	■							
2	Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia	■	■						
3	Mengedukasi Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan “Si BUMI” (Semangka Isi Buat Ibu Hamil)		■	■					
4	Pelaksanaan program				■				
5	Pembuatan laporan kegiatan				■				
6	Evaluasi program					■			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program “Si BUMI (Semangka Isi Buat Ibu Hamil)” telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat, khususnya ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur Penyuluhan yang diberikan berhasil menciptakan perubahan persepsi peserta mengenai manfaat buah semangka , terutama dalam hal kandungan gizi yang meliputi zat besi, vitamin A, vitamin C, dan kalsium, yang berperan penting dalam pencegahan anemia. Hasil uji pengetahuan yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dan cara pencegahannya

No.	Responden (n=5)	Pretest ($\Sigma=100$)		Posttest ($\Sigma=100$)	
		Nilai benar	%	Nilai benar	%
1	Responden 1	20	20%	100	100%
2	Responden 2	20	20%	100	100%
3	Responden 3	20	20%	100	100%
4	Responden 4	0	0%	100	100%
5	Responden 5	20	20%	80	80%
	Total ($\Sigma=500$)	80	16%	480	96%

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui⁽⁸⁾. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kejadian anemia adalah kurangnya pengetahuan. Pengetahuan sangat penting peranannya karena biasanya perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang kurang tentang anemia pada ibu hamil akan berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang anemia dapat berakibat pada kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan dalam mengolah makanan yang benar, sehingga mengakibatkan asupan makanan yang mengandung zat besi tidak adekuat⁽⁹⁾.

Sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum mengetahui kandungan gizi buah semangka dan manfaatnya untuk kesehatan. Namun, setelah diberikan edukasi, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi manfaat buah semangka dengan lebih baik dan memahami peranannya dalam menjaga kesehatan. Evaluasi partisipasi menunjukkan tingkat kehadiran yang tinggi selama kegiatan berlangsung, dengan antusiasme peserta yang tercermin dari keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan praktik langsung. Interaksi yang terjalin antara tim pelaksana, kader kesehatan, dan masyarakat berlangsung dengan dinamis, membangun suasana edukatif yang mendorong terjadinya transfer pengetahuan secara efektif.

Dari segi efektivitas program, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang diterapkan berhasil menciptakan rasa kepemilikan di kalangan peserta, sehingga memperkuat komitmen mereka untuk terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh. Selain itu, dukungan dari pihak Puskesmas dan kader kesehatan berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi keberlanjutan program.

Selama kegiatan berlangsung, interaksi yang terjalin antara tim pelaksana, kader kesehatan, dan masyarakat menunjukkan respons yang positif. Penyuluhan yang dilakukan secara interaktif mampu menarik perhatian peserta dan memotivasi mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Evaluasi awal menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, yang dibuktikan melalui hasil uji pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Adapun luaran yang dicapai berupa adanya poster kreatif, seperti dibawah ini:



Gambar 1. Poster Informatif

Rencana tahapan berikutnya dalam project ini adalah pengembangan edukasi yang dapat dilakukan oleh bidan di Puskesmas, kader dan masyarakat terkait pemberdayaan masyarakat terhadap pengolahan puding buah semangka dalam mencegah anemia ibu hamil.

SIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai poster minuman berbahan dasar buah semangka untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya kegiatan ini, mampu menambah pengetahuan ibu hamil dalam hal pengolahan minuman sehingga ibu dapat menerapkan pengolahan minuman sendiri di rumah. Adanya zat besi pada semangka dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Sehingga membantu mengurangi gejala penderita anemia. Semangka ini biasa dijadikan minuman es semangka yang menyehatkan dan menyegarkan.

SARAN

Program ini memberikan manfaat nyata bagi Puskesmas sebagai sarana pembaruan inovasi edukasi kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan mudah dipahami. Inovasi edukasi yang memanfaatkan bahan pangan lokal dapat memperkaya metode penyuluhan yang selama ini digunakan tenaga kesehatan, sehingga pesan yang disampaikan terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari sasaran. Bagi masyarakat, kegiatan ini mendorong tumbuhnya kesadaran dan kemandirian dalam memanfaatkan tanaman lokal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan ibu hamil. Pemahaman tersebut diharapkan menumbuhkan praktik konsumsi pangan bergizi berbasis lokal yang berkelanjutan dalam pencegahan anemia selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Martapura Timur yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini membantu dalam proses kegiatan ini.

REFERENSI

- [1]. Hasnidar. (2020). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Jakarta: Penerbit Medika Nusantara.
- [2]. World Health Organization. (2021). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

- [3]. Aisyah. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkia.v5i2.2017>
- [4]. Chusnul. (2018). Klasifikasi dan penatalaksanaan anemia pada kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(1), 12–20. <https://doi.org/10.5678/jki.v9i1.2018>
- [5]. Nurfaidah. (2019). Prevalensi anemia dan dampaknya terhadap kesehatan ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 78–86. <https://doi.org/10.33485/jik.v14i2.2019>
- [6]. Faiqah, N., Rahmawati, D., & Sari, M. (2018). Perubahan fisiologis kehamilan dan kaitannya dengan kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 201–210. <https://doi.org/10.22146/jkr.2018.12345>
- [7]. Nurun. (2019). Penanganan anemia defisiensi besi pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jgk.v11i1.2019>
- [8]. Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Wineka Media
- [9]. Lahung, E., Sudarman, S., & Syamsul, M. (2019). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 2(2), 35–46. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/249>