

PENELITIAN ASLI

PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PEMBERIAN TABLET FE, PERBAIKAN GIZI DAN PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI KELUARGA

Frida Lina Tarigan^{1*}, Donal Nababan², Mido Ester Sitorus³

^{1,2}Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

³Prodi Kesehatan Masyarakat

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 21 Januari 2026

Direvisi: 25 Januari 2026

Diterima: 31 Januari 2026

Diterbitkan: 12 Februari 2026

Kata kunci: pencegahan anemia; suplementasi zat besi; kesehatan reproduksi; pemberdayaan masyarakat; promosi kesehatan.

Penulis Korespondensi: Frida Lina Tarigan
Email: frida_tarigan@yahoo.co.id

Abstrak

Latar belakang: Anemia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di kalangan wanita usia reproduksi dan ibu hamil. Di Indonesia, termasuk Kota Medan, prevalensi anemia masih relatif tinggi dan dipengaruhi oleh asupan zat besi yang tidak memadai, pola makan yang buruk, kepatuhan yang rendah terhadap konsumsi tablet zat besi (Fe), dan pengetahuan yang terbatas tentang kesehatan reproduksi.

Tujuan: Program pelayanan masyarakat ini bertujuan untuk mencegah anemia melalui pendekatan komprehensif yang menggabungkan suplementasi.

Metode: Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang bersifat promotif dan preventif. Peserta sasaran meliputi wanita usia reproduksi, ibu hamil, dan anggota keluarga. Intervensi meliputi pendidikan kesehatan tentang anemia dan pencegahannya, distribusi tablet zat besi disertai konseling tentang cara konsumsi yang benar, pendidikan gizi yang berfokus pada pola makan seimbang kaya zat besi, serta pendidikan kesehatan reproduksi untuk keluarga. Evaluasi dilakukan melalui observasi, diskusi interaktif, dan umpan balik peserta untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterlibatan.

Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang anemia, penyebabnya, konsekuensinya, dan strategi pencegahan. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi tablet Fe yang tepat, identifikasi makanan kaya zat besi, dan pentingnya kesehatan reproduksi dalam pencegahan anemia. Partisipasi yang tinggi dan keterlibatan aktif selama sesi mencerminkan penerimaan masyarakat yang positif terhadap program ini.

Kesimpulannya, mengintegrasikan suplementasi zat besi, edukasi gizi, dan promosi kesehatan reproduksi keluarga merupakan strategi yang relevan dan efektif untuk pencegahan anemia di tingkat masyarakat. Dukungan edukasi yang berkelanjutan dan kolaborasi yang kuat dengan layanan kesehatan primer

direkomendasikan untuk meningkatkan dampak jangka panjang dan berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan ibu dan keluarga.

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2722-7758

Vol. 7 No. 1, Maret, 2026 (P385-391)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6885>

How To Cite: Tariqan, F. L., Donal Nababan, & Mido Ester Sitorus. (2026). PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PEMERIAN TABLET FE, PERBAIKAN GIZI DAN PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI KELUARGA. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 385–391. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6885>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan berkurangnya kadar hemoglobin sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Secara global, anemia tetap merupakan masalah kesehatan masyarakat yang besar: WHO melaporkan prevalensi anemia pada wanita usia 15–49 tahun sekitar 30–31% dan pada ibu hamil sekitar 35% pada laporan terbaru.

Di Indonesia, berbagai survei dan studi menunjukkan bahwa kejadian anemia masih tinggi dan menjadi perhatian program kesehatan ibu dan anak. Laporan nasional dan penelitian akademik menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok wanita usia subur dan ibu hamil berada pada kisaran puluhan persen, dengan variasi antar-wilayah yang cukup lebar tergantung kondisi sosio-ekonomi, akses layanan kesehatan, dan pola konsumsi makanan. Beberapa kajian dan ringkasan pemetaan nasional memperlihatkan angka prevalensi anemia yang masih tergolong signifikan pada anak-anak dan perempuan dewasa di tahun-tahun terakhir.

Provinsi Sumatera Utara dan Kota Medan termasuk wilayah yang melaporkan angka anemia yang mengkhawatirkan pada beberapa kelompok sasaran. Profil Kesehatan Kota Medan (2022) dan penelitian setempat menunjukkan adanya beban anemia pada ibu hamil dan remaja putri di Kota Medan misalnya beberapa studi lokal melaporkan prevalensi anemia remaja putri di Kota Medan sekitar 20–32% pada penelitian-penelitian regional, sementara laporan puskesmas/penelitian lain pada ibu hamil di beberapa wilayah kerja Kota Medan/sekitar (termasuk Medan Tuntungan dan wilayah Sunggal/Deli Serdang) juga menemukan prevalensi yang tetap tinggi (rentang sekitar 20–40% pada studi lokal). Hal ini menunjukkan adanya variasi lokal namun konsisten menunjukkan masalah yang perlu intervensi terfokus.

Secara programmatic, pemerintah melalui upaya suplementasi besi (tablet Fe) telah lama dijalankan terutama untuk ibu hamil dan remaja putri namun kendala pelaksanaan seperti rendahnya kepatuhan minum tablet Fe, efek samping yang dilaporkan, keterbatasan pengetahuan tentang manfaat suplementasi, serta pola makan yang belum memadai, menjadi hambatan utama keberhasilan program. Perbaikan konsumsi makanan kaya zat besi (sumber hewani/ nabati ditunjang vitamin C),

penguatan pesan gizi keluarga, serta edukasi kesehatan reproduksi merupakan komponen penting yang saling melengkapi dalam upaya pencegahan anemia.

Khususnya di Kecamatan Medan Sunggal (Kota Medan dan sekitarnya), karakteristik populasi urban-periurban dan keragaman akses layanan kesehatan membuat pendekatan pencegahan anemia perlu dirancang sesuai konteks lokal: intervensi yang menggabungkan pemberian tablet Fe, pendampingan perbaikan pola makan keluarga, serta peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi diyakini lebih efektif dibanding program tunggal. Sejumlah penelitian dan laporan puskesmas di wilayah Medan menunjukkan hubungan kuat antara rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan makan yang kurang bervariasi (konsumsi protein hewani rendah), dan kejadian anemia pada ibu hamil serta remaja putri. Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas yang melibatkan keluarga, tenaga kesehatan lokal (puskesmas/posyandu), dan pendidikan kesehatan di sekolah/posyandu diperlukan.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pencegahan Anemia melalui Pemberian Tablet Fe, Perbaikan Gizi dan Peningkatan Kesehatan Reproduksi Keluarga” di wilayah Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara menjadi relevan dan mendesak. Kegiatan ini bertujuan menurunkan risiko anemia melalui kombinasi suplementasi, edukasi gizi praktis, dan peningkatan literasi kesehatan reproduksi keluarga sehingga diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe, memperbaiki asupan makanan kaya zat besi, serta memperkuat praktik kesehatan reproduksi yang mendukung pencegahan anemia jangka panjang.

Solusi Permasalahan Mitra

Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara langsung kepada masyarakat. Dalam konteks pencegahan anemia, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berperan sebagai sarana edukasi dan pemberdayaan masyarakat.

Melalui kegiatan penyuluhan, pemberian tablet Fe, serta edukasi gizi dan kesehatan reproduksi keluarga, masyarakat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat. Pendekatan berbasis komunitas ini dinilai efektif karena melibatkan masyarakat secara aktif dan disesuaikan dengan kondisi lokal.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi strategi yang relevan dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan anemia dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku kesehatan individu. Pola makan, kebiasaan hidup sehat, serta kepatuhan terhadap anjuran kesehatan sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Dalam konteks pencegahan anemia, keluarga berperan dalam menyediakan makanan bergizi, mengingatkan konsumsi tablet Fe, serta mendukung praktik kesehatan reproduksi yang sehat.

Dukungan keluarga, khususnya dari pasangan dan anggota keluarga lain, terbukti berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil dan wanita usia subur dalam mengonsumsi tablet Fe. Keluarga yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia cenderung lebih peduli terhadap kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi anggotanya. Oleh karena itu, intervensi pencegahan anemia sebaiknya tidak hanya menyangkut individu, tetapi juga melibatkan keluarga secara aktif.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat. Dalam pencegahan anemia, edukasi kesehatan berfokus pada pemahaman tentang penyebab anemia, pentingnya asupan zat besi, serta peran tablet Fe dan gizi seimbang.

Penyampaian edukasi kesehatan yang efektif harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran, baik dari segi usia, tingkat pendidikan, maupun budaya setempat. Metode edukasi seperti penyuluhan, diskusi kelompok, dan penggunaan media visual dinilai mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara lebih optimal. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan akan memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan edukasi yang bersifat sesaat.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan pendekatan promotif dan preventif, yang dilaksanakan melalui edukasi kesehatan, pemberian tablet Fe, serta pendampingan perbaikan gizi dan kesehatan reproduksi keluarga. Desain kegiatan bersifat deskriptif-partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Gereja GBKP Asam Kumbang wilayah Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Januari tahun 2026, menyesuaikan dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh tim pelaksana dan pihak terkait setempat.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi:

1. Wanita usia subur
2. Ibu hamil
3. Keluarga (suami dan anggota keluarga lainnya)

Pemilihan sasaran ini didasarkan pada tingginya risiko anemia pada kelompok tersebut serta peran keluarga dalam mendukung pencegahan anemia.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Koordinasi dengan pihak kelurahan/puskesmas setempat

- Penyusunan materi edukasi tentang anemia, tablet Fe, gizi seimbang, dan kesehatan reproduksi keluarga
- Persiapan media edukasi (leaflet, poster, dan alat presentasi)
- Penyediaan tablet Fe dan alat pendukung kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan diberikan kepada peserta mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya.

2. Pemberian Tablet Fe

Tablet Fe diberikan kepada sasaran sesuai dengan anjuran, disertai penjelasan mengenai cara konsumsi yang benar dan manfaatnya.

3. Edukasi Perbaikan Gizi

Edukasi diberikan mengenai pola makan gizi seimbang, sumber makanan kaya zat besi, serta cara meningkatkan penyerapan zat besi.

4. Edukasi Kesehatan Reproduksi Keluarga

Materi mencakup pentingnya kesehatan reproduksi, perencanaan kehamilan, serta peran keluarga dalam mendukung kesehatan ibu.

5. Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait permasalahan yang dihadapi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan melalui:

- Observasi keaktifan peserta selama kegiatan
- Tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta
- Umpulan balik dari peserta mengenai materi dan pelaksanaan kegiatan

4. Media dan Alat

Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain:

- Leaflet dan poster edukasi
- Laptop dan alat presentasi
- Tablet Fe
- Alat tulis dan dokumentasi kegiatan

5. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi:

1. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang anemia dan pencegahannya
2. Peserta memahami manfaat dan cara konsumsi tablet Fe dengan benar
3. Peserta mampu menyebutkan contoh makanan bergizi yang kaya zat besi
4. Meningkatnya pemahaman peserta tentang kesehatan reproduksi keluarga
5. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara sederhana melalui:

- Observasi langsung selama kegiatan
- Tanya jawab dengan peserta
- Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan

7. Etika Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, yaitu:

- Menghormati hak dan privasi peserta
- Memberikan informasi yang benar dan mudah dipahami
- Tidak memaksa peserta dalam mengikuti kegiatan
- Mengutamakan keselamatan dan kenyamanan peserta

3. Hasil Dan Pembahasan

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan, semua pihak dapat bekerjasama dengan baik. Para Peserta sangat antusias dan berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan mulai dari mengikuti sosialisasi sampai dengan tanya jawab. Banyak pertanyaan yang diajukan kepada narasumber dan pertanyaan telah dijawab dengan baik untuk meningkatkan pengetahuan para peserta . Hasil yang didapatkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan anemia.
2. Meningkatnya kepatuhan konsumsi tablet Fe pada wanita usia subur dan ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia.
3. Meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang yang kaya zat besi.
4. Meningkatnya pengetahuan keluarga tentang kesehatan reproduksi dan kaitannya dengan pencegahan anemia.
5. Timbulnya niat perubahan sikap dan perilaku masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah anemia secara berkelanjutan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “*Pencegahan Anemia melalui Pemberian Tablet Fe, Perbaikan Gizi dan Peningkatan Kesehatan Reproduksi Keluarga*” yang dilaksanakan di wilayah Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan pemberian tablet Fe, perbaikan gizi, serta peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi keluarga merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya pencegahan anemia.

4. Kesimpulan

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian anemia, faktor penyebab, dampak anemia terhadap kesehatan, serta pentingnya konsumsi tablet Fe dan penerapan pola makan gizi seimbang. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran keluarga mengenai peran penting kesehatan reproduksi dalam pencegahan anemia, khususnya pada wanita usia subur dan ibu hamil. Partisipasi aktif peserta selama penyuluhan dan diskusi menunjukkan antusiasme yang tinggi serta penerimaan yang baik terhadap materi yang diberikan. Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menurunkan risiko anemia dan mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

5. Referensi

Almatsier, S. (2018). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Kota Medan*. Medan: Dinas Kesehatan Kota Medan.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2019). *Guideline: Daily Iron Supplementation in Pregnant Women*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in Women and Children: Global Estimates*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Global Anaemia Estimates*. Geneva: WHO.