

UPAYA PEMBERDAYAAN KADER DALAM PEMANFAATAN BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Mutik Mahmudah¹, Uji Utami², Ana Wigunantiningih³, Aris Noviani⁴, Hastutik⁵

^{1,2,3,4,5}STIKes Mitra Husada Karanganyar/ Karanganyar

Alamat Korespondensi : Papahan, Tasikmadu, Karanganyar

E-mail: has_2tik@yahoo.co.id

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius terhadap ibu maupun bayi, termasuk peningkatan risiko komplikasi persalinan, kelahiran prematur, berat lahir rendah, hingga tingginya morbiditas dan mortalitas maternal neonatal. Upaya pencegahan anemia selama ini banyak difokuskan pada suplementasi zat besi, namun diperlukan strategi tambahan berbasis pangan lokal yang kaya zat gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader Posyandu melalui edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ubi, daun kelor, dan bayam dalam pencegahan anemia. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan leaflet sebagai media edukasi. Sebanyak 23 kader mengikuti kegiatan dengan pre test, penyuluhan, dan post test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku kader. Pengetahuan baik meningkat dari 7 orang (30,4%) menjadi 17 orang (73,9%). Sikap baik meningkat dari 10 orang (43,5%) menjadi 15 orang (65,2%), sedangkan perilaku baik meningkat dari 7 orang (30,4%) menjadi 13 orang (56,5%). Peningkatan ini menunjukkan adanya hubungan erat antara pengetahuan, sikap, dan perilaku kader dalam upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, pemberdayaan kader melalui edukasi berbasis pangan lokal terbukti efektif dan dapat dijadikan strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di tingkat komunitas.

Abstract

Anemia in pregnant women is a public health problem that has serious impacts on both mothers and babies, including increasing the risk of childbirth complications, premature birth, low birth weight, and high maternal neonatal morbidity and mortality. Anemia prevention efforts have focused largely on iron supplementation, but additional strategies based on nutrient rich local foods are needed. This community service activity aims to empower Posyandu cadres through education on the use of local foods such as sweet potatoes, moringa leaves, and spinach in preventing anemia. The methods used included lectures, interactive discussions, and the use of leaflets as educational media. A total of 23 cadres participated in the activity with a pre test, counseling, and post test. The evaluation results showed an increase in knowledge, attitudes, and behavior of cadres. Good knowledge increased from 7 people (30.4%) to 17 people (73.9%). Good attitudes increased from 10 people (43.5%) to 15 people (65.2%), while good behavior increased from 7 people (30.4%) to 13 people (56.5%). This increase demonstrates a close relationship between cadre knowledge, attitudes, and behavior in anemia prevention efforts. Therefore, empowering cadres through local food-based education has proven effective and can be a sustainable strategy for improving maternal health at the community level.

Kata kunci: Pemberdayaan, Kader, Pangan Lokal, Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia pada masa kehamilan masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak luas terhadap kesehatan ibu maupun bayi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri seperti perdarahan pada saat persalinan, kelahiran prematur, bayi dengan berat lahir rendah, hingga berkontribusi pada tingginya angka morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal (Costa et al., 2023; WHO, 2024). Secara global,

diperkirakan 35,5% ibu hamil berusia 15–49 tahun mengalami anemia pada tahun 2023, menunjukkan bahwa permasalahan ini masih memerlukan perhatian intensif (WHO, 2024). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia tercatat sebesar 48,9%. Tingginya angka tersebut mencerminkan beban kesehatan masyarakat yang serius serta menegaskan perlunya upaya penanganan yang komprehensif, terintegrasi, dan melibatkan berbagai sektor terkait (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil selama ini banyak difokuskan pada suplementasi zat besi. Namun, pendekatan tersebut dinilai kurang memadai jika diterapkan secara tunggal. Penelitian terkini menyatakan bahwa strategi ini perlu diperkuat melalui intervensi berbasis pangan lokal yang kaya zat gizi seperti zat besi, vitamin C, dan protein untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Salah satu pangan lokal yang banyak diteliti adalah ubi jalar (*Ipomoea batatas*), yang terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil ketika dikonsumsi dalam berbagai bentuk, termasuk langsung maupun sebagai olahan (Yuliandani et al., 2024; Wijayanti et al., 2024). Selain itu, penelitian inovatif menunjukkan bahwa olahan berbahan dasar ubi jalar seperti kue bangkit ubi jalar ungu dapat meningkatkan hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil anemia (Resdiana et al., 2024). Pemanfaatan ubi jalar menawarkan banyak keunggulan, seperti ketersediaan yang melimpah, biaya terjangkau, adaptasi budaya yang baik, serta potensi keberlanjutan di tingkat komunitas.

Dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis komunitas di Indonesia, kader Posyandu memiliki peranan yang sangat penting sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan. Peran mereka tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi kesehatan, melainkan juga mencakup edukasi gizi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), demonstrasi pengolahan pangan lokal, serta deteksi dini terhadap ibu hamil yang berisiko mengalami anemia (Yusriani et al., 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan yang terstruktur dan pemanfaatan media edukasi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader. Peningkatan kapasitas ini juga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil serta efektivitas upaya pencegahan masalah gizi, khususnya anemia dan stunting (Juniarti et al., 2024; Randell et al., 2024; Acta Biomedica, 2025).

Model pemberdayaan berbasis perempuan dan keluarga yang melibatkan keterlibatan aktif kader telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Model ini menekankan pada penguatan aspek pengetahuan dan sikap, keterlibatan serta dukungan keluarga, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, serta penerapan pola konsumsi gizi seimbang. Pendekatan yang bersifat holistik dan integratif tersebut tidak hanya berperan dalam menurunkan risiko anemia pada ibu hamil, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang berkelanjutan baik di tingkat keluarga maupun komunitas (Juniarti et al., 2024).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah yang dilengkapi dengan sesi diskusi atau tanya jawab untuk memfasilitasi interaksi dengan peserta. Media dalam penyampaian informasi digunakan leaflet yang berfungsi sebagai media visual sekaligus tulisan yang menyajikan materi secara ringkas dan mudah dipahami oleh para peserta.

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Rabu, 23 Juli 2025 di aula desa Bangsri, Karangpandan, Karanganyar dengan jumlah peserta sebanyak 23 kader, 1 bidan wilayah dan dihadiri oleh Lurah desa setempat. Kegiatan ini melalui empat tahapan, yaitu:

a. Tahap Survey Awal

Kegiatan pada tahap ini adalah survey awal ke lokasi pengabdian masyarakat. Survey dilakukan dengan mencari informasi jumlah kader yang aktif untuk memperoleh gambaran jumlah peserta sehingga perlengkapan bisa disiapkan sesuai dengan jumlah peserta yang hadir.

b. Tahap Kegiatan

1) Presensi

Kegiatan diawali pada pukul 10.00 WIB dengan pelaksanaan presensi pada 23 peserta.

2) Penyampaian materi

Penyampaian materi dalam kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahap. Dimulai dari pengenalan tim pelaksana pengabdian masyarakat, *ice breaking* ringan untuk meningkatkan konsentrasi peserta. Kemudian dilanjutkan apersepsi pengetahuan peserta dengan tujuan untuk memperoleh gambaran pengetahuan peserta dan meningkatkan konsentrasi serta minat peserta. Setelah acara dibuka, dilanjutkan pre test dan penyampaian penyuluhan, sesi diskusi dan post test.

3) Evaluasi kegiatan (*post test*)

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan maka dilakukan *post test*. Kegiatan *post test* diikuti oleh 23 peserta dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Peserta Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Pengetahuan

No	Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Baik	7	17
2	Cukup	13	5
3	Kurang	3	1
	Jumlah	23	23

(Sumber: Data Primer, 2025)

3.2 Deskripsi Peserta Berdasarkan Sikap

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Sikap

No	Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Baik	10	15
2	Cukup	8	7
3	Kurang	5	1
	Jumlah	23	23

(Sumber: Data Primer, 2025)

3.3 Deskripsi Peserta Berdasarkan Perilaku

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Perilaku

No	Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Baik	7	13
2	Cukup	8	9
3	Kurang	8	1
	Jumlah	23	23

(Sumber: Data Primer, 2025)

Pengetahuan merupakan salah satu faktor mendasar yang berperan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Menurut Yani (2022) dan Syakurah (2020), pengetahuan tidak hanya mencakup fakta, informasi, serta keterampilan, tetapi juga menjadi dasar bagi individu untuk menentukan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik, maka akan mendorong terbentuknya sikap positif terhadap kesehatan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya sikap dan perilaku kesehatan, termasuk dalam pencegahan dan penanggulangan anemia.

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pada peserta dengan pengetahuan, sikap dan perilaku rendah masih ditemukan sebesar 4,4%. Hal ini memperlihatkan hubungan erat antara pengetahuan, sikap, dan perilaku. Rendahnya pengetahuan akan berdampak langsung pada sikap, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku kesehatan individu. Budiharto (2010) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengetahuan, persepsi, emosi, dan motivasi, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan fisik maupun nonfisik.

Selain itu, perilaku kesehatan sangat menentukan status kesehatan seseorang. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku sehat meliputi pengetahuan, perilaku

kesehatan orang lain yang menjadi panutan, ketersediaan sumber daya (misalnya fasilitas kesehatan, biaya, waktu, tenaga, dan aksesibilitas), serta nilai-nilai budaya yang berlaku di masyarakat (Notoatmodjo, 2012). Dengan demikian, intervensi yang mengutamakan peningkatan pengetahuan melalui edukasi maupun penyuluhan di tingkat masyarakat menjadi sangat relevan.

Dalam konteks pencegahan dan penanggulangan anemia, kader kesehatan memiliki peranan strategis. Kader yang memperoleh peningkatan pengetahuan diharapkan mampu menyebarluaskan informasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya pencegahan anemia. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya zat besi dan mudah dijangkau, seperti ubi, daun kelor, dan bayam. Pemanfaatan sumber daya lokal ini tidak hanya meningkatkan ketersediaan gizi bagi ibu hamil, tetapi juga memberikan alternatif solusi berbasis budaya dan potensi daerah untuk menurunkan prevalensi anemia (Rahmawati, 2019).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan erat dengan sikap dan perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan kader dan ibu hamil mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sangat penting untuk mencegah serta mengatasi anemia, sehingga mampu berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan kader tentang pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil. Pengetahuan yang lebih baik mendorong terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih baik, sehingga kader mampu menyebarkan informasi kesehatan secara efektif kepada masyarakat.

Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ubi, daun kelor, dan bayam menjadi solusi praktis dan mudah dijangkau dalam mencegah anemia. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada pemberdayaan kader serta peningkatan upaya pencegahan anemia berbasis potensi lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Acta Biomedica. (2025). *Community-based nutrition and health empowerment strategies*. Acta Biomedica, 96(1), 45–53.
- Budiharto. (2010). *Perilaku kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Costa, R., Almeida, P., & Santos, J. (2023). Maternal anemia and neonatal outcomes: A global perspective. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 162(3), 541–549.
- Juniarti, N., Hidayat, A., & Sari, R. (2024). Women and family empowerment models to improve maternal health. *Journal of Public Health Research*, 13(2), 112–120.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, D. (2019). Pemanfaatan bahan pangan lokal dalam pencegahan anemia ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 33–40.
- Randell, K., Thomas, M., & Green, L. (2024). Strengthening cadres' role in maternal health: A systematic review. *Maternal and Child Nutrition*, 20(1), e13920.
- Resdiana, A., Putri, I., & Wulandari, E. (2024). Pengaruh konsumsi kue bangkit ubi jalar ungu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(2), 101–110.
- Syakurah, R. (2020). Konsep perilaku kesehatan: Faktor penentu dan aplikasinya. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 12–19.
- WHO. (2024). *Global prevalence of anemia in women of reproductive age, 2023 estimates*. Geneva: World Health Organization.
- Wijayanti, S., Lestari, P., & Nugroho, A. (2024). Ubi jalar sebagai pangan lokal penunjang status gizi ibu hamil. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 9(2), 55–62.
- Yani, S. (2022). *Pengetahuan kesehatan masyarakat: Teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.

- Yuliandani, R., Maulida, D., & Pratiwi, H. (2024). Efektivitas konsumsi ubi jalar dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 77–85.
- Yusriani, A., Nuraini, F., & Hasanah, R. (2024). Peran kader posyandu dalam pencegahan anemia dan stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 25–32.