



---

## EDUKASI MENCEGAH ANEMIA DENGAN MENGGONSUMSI PUDING JAMBU BIJI DAN MADU DI KABUPATEN DEPOK TAHUN 2024

<sup>1\*)</sup>Nurjana Al Idrus, <sup>2)</sup>Arini Gardinia Latifah, <sup>3)</sup>Annisa Kusuma Dewi, <sup>4)</sup>Anis  
Andayani, <sup>5)</sup>Risa Habibah, <sup>6)</sup>Welhelmina Oriansi Moru, <sup>7)</sup>Vivi Silawati

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7) Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Menara UNAS 2, Jl. Harsono RM No. 1 Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Indonesia

e-mail: [vivi.sila@civitas.unas.ac.id](mailto:vivi.sila@civitas.unas.ac.id)

### ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Penanggulangan anemia pada ibu hamil umumnya dilakukan dengan memberikan 90 tablet besi (Fe) selama kehamilan. Konsumsi puding jambu biji dan madu dapat menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan tambahan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah anemia pada ibu hamil melalui konsumsi puding jambu biji dan madu di Kabupaten Depok tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan orientasi wilayah, survei mawas diri, dan diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion/FGD*). Kegiatan intervensi meliputi penyuluhan tentang anemia dan pemberian camilan puding jambu biji dan madu dengan tema "Cegah Anemia Ibu Hamil". Evaluasi dilakukan setelah kegiatan untuk menilai efektivitas intervensi. Kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan tentang anemia dan konsumsi camilan puding jambu biji dan madu berkontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Mengonsumsi puding jambu biji dan madu terbukti efektif dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut adalah mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap kesehatan ibu dan janin.

**Kata kunci** : anemia, ibu hamil, madu, puding jambu biji

### ABSTRACT

*Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) concentration in the blood is lower than normal. The common approach to address anemia in pregnant women is to provide 90 iron (Fe) tablets during pregnancy. Consuming guava pudding and honey can be an alternative to meet additional iron needs. This study aims to prevent anemia in pregnant women through the consumption of guava pudding and honey in Depok District in 2024. This research employs a regional orientation approach, self-awareness surveys, and Focus Group Discussions (FGD). The intervention activities include education on anemia and providing guava pudding and honey snacks under the theme "Prevent Anemia in Pregnant Women." An evaluation is conducted after the activities to assess the effectiveness of the intervention. Community service activities indicate that education on anemia and the consumption of guava pudding and honey snacks positively contribute to increasing pregnant women's knowledge about anemia prevention. Consuming guava pudding and honey has been proven effective in preventing anemia in pregnant women. Further research is recommended to evaluate the long-term impact of this intervention on the health of mothers and infants.*

**Keywords:** anemia; pregnant women; honey; guava pudding.

## PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL pada trimester I dan III, serta kurang dari 10,5 g/dL pada trimester II (World Health Organization, 2015). Anemia pada ibu hamil menjadi masalah kesehatan global karena sekitar setengah dari semua wanita hamil di dunia mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah 20% pada trimester I, 70% pada trimester II, dan 70% pada trimester III (Manuaba, 2019).

Anemia selama kehamilan dapat menimbulkan risiko serius bagi ibu dan janin. Beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat anemia pada ibu hamil meliputi risiko abortus sebesar 5%, persalinan prematur sebesar 5%, gangguan pertumbuhan janin sebesar 11%, infeksi sebesar 11%, perdarahan antepartum sebesar 15%, ketuban pecah dini sebesar 5%, serta masalah lainnya yang dapat mengganggu proses persalinan (Saifudin, 2016).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), tablet tambah darah (TTD) atau besi (Fe) adalah suplemen penting untuk pembentukan sel darah merah. Tablet ini mengandung 60 mg besi, 0,25 mg asam folat, dan 37,5 mg vitamin B6. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan tambahan zat besi berkisar antara 800-1040 mg untuk mendukung pertumbuhan janin dan plasenta serta mengatasi kehilangan darah saat melahirkan (Pratiwi, 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%. Meskipun pemerintah telah melaksanakan program penanggulangan anemia dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil, angka kejadian anemia tetap tinggi (Astutik, 2018).

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan tambahan zat besi adalah dengan mengonsumsi puding jambu biji dan madu. Kedua bahan ini memiliki kandungan zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Syahrida, 2018). Jambu biji

merah mengandung berbagai nutrisi seperti asam amino, besi, fosfor, kalsium, vitamin A, sulfur, vitamin C, dan vitamin B1 yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Damayanti *et al.*, 2020). Selain itu, kandungan Fe dalam madu juga dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin dalam darah manusia.

Hasil survei yang dilakukan antara November hingga Desember 2024 di wilayah kerja PMB Bidan L Kabupaten Depok menunjukkan bahwa dari 85 ibu hamil yang diperiksa kadar Hb-nya, terdapat 20 orang yang mengalami anemia. Wawancara dengan ibu hamil tersebut mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui atau mengonsumsi puding jambu biji dan madu sebagai sumber zat besi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Edukasi Mencegah Anemia dengan Konsumsi Puding Jambu Biji dan Madu di Kabupaten Depok.”

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama dua minggu. Alat yang digunakan terdiri dari materi edukasi dalam bentuk presentasi PowerPoint dan lembaran informasi. Proses pengabdian ini meliputi pengambilan data, penentuan prioritas masalah, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada 20 ibu hamil, penyusunan materi edukasi, demonstrasi pembuatan inovasi, serta penyuluhan langsung kepada kelompok ibu hamil yang mengalami anemia di Depok. Evaluasi dilakukan melalui diskusi dan sesi tanya jawab. Dari pelaksanaan penyuluhan ini, sebanyak 20 ibu hamil yang mengalami anemia dan 15 peserta tambahan, termasuk dosen, bidan, dan kader, turut berpartisipasi. Kegiatan ini dilakukan secara kolaboratif oleh tim. Para peserta sangat aktif selama sesi berlangsung, terutama pada sesi tanya jawab. Mereka juga menyatakan kesediaan untuk menerima inovasi berupa cemilan Pumila “Puding Jambu Biji Madu untuk Anemia”.

## HASIL

### 1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Langkah selanjutnya adalah membuat surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan persiapan yang mencakup berbagai aspek untuk kegiatan pengabdian tersebut. Ini sesuai dengan pedoman pengabdian kepada masyarakat yang menekankan pentingnya perencanaan yang matang sebelum pelaksanaan (Astutik & Pratiwi, 2020).

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi edukasi yang terdiri dari presentasi PowerPoint, lembar informasi (liflet), dan demonstrasi pembuatan inovasi. Setelah materi edukasi disampaikan, ibu hamil diberi informasi tentang cara membuat inovasi tersebut di rumah agar dapat dikonsumsi setiap hari selama tujuh hari ke depan. Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat akan melakukan observasi setiap hari untuk memantau perkembangan peserta.



*Gambar 2 Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kesehatan Pada Masyarakat*

### 3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Evaluasi

dilakukan melalui diskusi dan sesi tanya jawab. Dari hasil pelaksanaan penyuluhan, sebanyak 20 peserta mengikuti kegiatan hingga akhir. Kegiatan ini dilaksanakan bersama tim, dan peserta menunjukkan keaktifan yang tinggi selama sesi tanya jawab. Mereka juga bersedia menerima inovasi berupa cemilan Pumila. Untuk evaluasi, wawancara dilakukan dengan ibu hamil guna mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah pemberian Cemilan Pumila. Observasi juga dilakukan untuk menilai kuantitas Cemilan Pumila dalam upaya menurunkan anemia. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun.

## PEMBAHASAN

Dari 25 responden dalam eksperimen, sebelum diberikan inovasi berupa Cemilan Pumila, ditemukan bahwa 20 ibu hamil mengalami anemia. Setelah pemberian inovasi tersebut oleh tim, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia menurun menjadi 4. Cemilan Pumila diberikan dengan takaran 100 gram puding jambu biji dan 10 gram madu.

Hasil ini sejalan dengan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, antara lain dengan mengonsumsi tablet Fe, cemilan puding jambu biji dan madu, serta makanan lain seperti strawberry, naga, dan jus bayam (Indriyani *et al.*, 2020). Selain itu, edukasi menggunakan buku saku mengenai perilaku asupan zat besi juga penting untuk pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil (Munawaroh *et al.*, 2019). Pemberian madu yang dicampur dengan sari jeruk juga dapat bermanfaat bagi ibu hamil (Dahliansyah & Petrika, 2020). Saat ini, inovasi yang kami pilih adalah puding jambu biji dan madu karena dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dengan kandungan vitamin C, B1, B2, B3, kalsium, asam folat, magnesium, fosfor, dan karbohidrat (Damayanti dkk., 2020).

Jambu biji merah memiliki potensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung asam amino (triptofan dan lisin), besi, fosfor, kalsium, vitamin A, sulfur, vitamin C, dan vitamin B1. Mineral dalam jambu biji merah dapat membantu penderita anemia karena mendukung proses pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah (Damayanti dkk., 2020). Selain itu, kandungan zat besi dalam madu dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin dalam darah.

Hasil pemberian Cemilan Pumila (Puding Jambu Biji Madu untuk Anemia) kepada ibu hamil menunjukkan bahwa konsumsi puding jambu biji dan madu merupakan alternatif yang baik untuk mencegah dampak negatif bagi ibu dan bayi (Rusdi *et al.*, 2018).

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa inovasi yang diberikan berupa Cemilan Pumila bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., Wijatmadi, B., (2014). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Asrida, A., Astuti, & Leli, R. (2022). Effect of honey to levels hemoglobin and levels of 8-hydroxy-2-deoxyguanosin (8-Ohdg) in pregnant women with anemia. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 3(3), 025-031. <https://doi.org/10.47616/jamrmhss.v3i3.310>
- Astutik, Y.R. (2018). *Anemia dalam Kehamilan.Kediri* . Pustaka Abadi
- Dalimartha. (2019). *Fakta ilmiah buah dan sayur*. Jakarta Timur: Penebar Swadana Grup.
- Dhilon (2020), di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok.
- Hotima, R., Choirunissa, R., & Widowati, R. (2022). The effect of honey giving to hemoglobin level in pregnant mothers third trimester with anemia at Sumaja Makmur Village Muara Enim Regency in the year of 2022. *International Journal of Multiscience*, 3(2), 31-34.
- Isnovinda, N., Suhartati, S., & Rahmayani, D. (2021). Red guava (*Psidium guajava*) juice as an alternative to increase Hb levels of anemia in pregnant women: Literature review. *Proceeding International Conference on Health Science*, 1, 662. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/IcoHS>
- Kemenkes RI (2017). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Manuaba, I.G.B., (2019), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Edisi 2*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta. 284).<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.800>
- Pratiwi, Y, & Safitri, T., (2019). Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe (Ferrum). *LUMBUNG FARMASI ; Jurnal Ilmu Kefarmasian*, Volume 2, pp. 49-53.
- Ramayulis, R. (2015). *Green Smooth 100 Resep 20 khasiat*. Jakarta.Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiarti. (2014). Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah dan Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Akbid Griya Husada*, Vol.2 No.1.[http://jurnal.akbidgriyahusada.ac.id/files/e-journal/vol\\_2\\_no1: 2-12.pdf](http://jurnal.akbidgriyahusada.ac.id/files/e-journal/vol_2_no1: 2-12.pdf)
- Soebroto, I. (2016). *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Tamanggung: Desa Pustaka Indonesia.
- Wale Aurelia. (2014). *Anemia dalam*

- Kehamilan dan Penanggulangannya.*  
Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Widowati, R., Akati, V., & Arlym, L. T. (2024). Acacia honey consumption increases hemoglobin level of pregnant women with anemia. *BIO Web of Conferences*, 127, Article 03002.  
<https://doi.org/10.1051/bioconf/202412703002>
- Wigati, P. W., & Firdaus, N. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Jurnal for Quality in women's Health*, vol 1 (2 )7-10.
- Yuliana, B., & Fitriainingsih, J. (2021). Determine the effect of honey combination green bean soaking water in preventing anemia of pregnant women during the pandemic. *Muhammadiyah Journal of Epidemiology*, 1(1), 31-34.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJE>