

EDUKASI KESEHATAN TENTANG KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DALAM PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL

Muhimmatul Khoiriyah*, Heda Halizza Adira
Prodi Sarjana Farmasi Fakultas Kedokteran & Ilmu-ilmu Kesehatan,
Universitas Alma Ata Yogyakarta

*Email: muhimmatulkh@almaata.ac.id

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan berkaitan erat dengan kondisi kekurangan gizi kronis sejak masa awal kehidupan. Salah satu upaya pencegahan yang penting dilakukan sejak masa kehamilan adalah pemenuhan kebutuhan zat gizi, termasuk melalui konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD masih menjadi tantangan, yang seringkali dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia dan stunting. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui penyuluhan sederhana dengan media leaflet. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Tulip, Desa Ringinrejo, pada tanggal 28 Maret 2026 dengan melibatkan 5 orang ibu hamil. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi dan tanya jawab langsung untuk menilai pemahaman peserta setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang rendah terkait anemia dan konsumsi TTD. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi, serta meningkatnya partisipasi aktif dalam diskusi. Media leaflet terbukti membantu dalam memperkuat pemahaman dan retensi informasi peserta. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD selama kehamilan.

Kata kunci: stunting, ibu hamil, tablet tambah darah, edukasi kesehatan, anemia

ABSTRACT

Stunting remains a significant public health problem in Indonesia and is closely associated with chronic malnutrition occurring from early life stages. One of the key preventive strategies during pregnancy is the adequate intake of essential nutrients, including iron supplementation through Iron and Folic Acid Tablets

(IFAT). However, adherence to IFAT consumption among pregnant women remains a challenge, often influenced by limited knowledge and misconceptions. This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of pregnant women regarding the importance of IFAT consumption as a preventive measure against anemia and stunting. The method employed was health education through a simple counselling approach using leaflet media. The activity was conducted at Posyandu Tulip, Ringinrejo Village, on March 28, 2026, involving five pregnant women. The implementation consisted of three stages: preparation, educational intervention, and evaluation. The evaluation was carried out descriptively through observation and direct question-and-answer sessions to assess participants' understanding after the intervention. The results indicated that prior to the educational intervention, most participants had limited knowledge regarding anemia and IFAT consumption. Following the intervention, there was a noticeable improvement in participants' understanding, as reflected in their ability to explain the material and their increased active participation during discussions. The use of leaflet media also contributed to enhancing comprehension and information retention. In conclusion, health education through counselling supported by leaflet media is effective in improving pregnant women's knowledge regarding the importance of IFAT consumption as a strategy for stunting prevention. This activity is expected to serve as an initial step in promoting positive health behaviour changes, particularly in improving adherence to IFAT consumption during pregnancy.

Keywords: *stunting, pregnant women, iron supplementation, health education, anemia*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini mencerminkan terjadinya kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang akibat asupan nutrisi yang tidak memadai. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, motorik, dan kemampuan belajar anak yang tidak optimal. Dalam jangka panjang, stunting berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit degeneratif serta berdampak pada kualitas sumber daya manusia (Direktorat Jenderal Kesehatan, 2026).

Permasalahan stunting bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Tidak hanya kondisi anak, tetapi juga faktor maternal seperti status gizi ibu, kondisi kesehatan selama kehamilan, serta faktor eksternal seperti sosial ekonomi, lingkungan, penyakit infeksi, dan pola asuh turut berperan dalam menentukan kejadian stunting. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara komprehensif dan dimulai sejak periode awal kehidupan, yaitu masa kehamilan (Ayu et al., 2023).

Secara nasional, upaya penurunan stunting menunjukkan perkembangan yang cukup positif, meskipun masih menghadapi tantangan yang tidak ringan. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting mencapai 19,8%, menurun dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 21,5%. Capaian ini telah melampaui target nasional tahun 2024 sebesar 20,1%, namun masih memerlukan upaya berkelanjutan untuk mencapai target 14,2% pada tahun 2029 sesuai dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Dengan demikian, Indonesia masih perlu menurunkan sekitar 7,3 poin persentase dalam lima tahun ke depan. Hal ini menunjukkan bahwa percepatan penurunan stunting membutuhkan kolaborasi lintas sektor serta penguatan intervensi, terutama pada kelompok rentan (Prevalensi Stunting Indonesia Turun ke 19,8% - TP2S, 2025).

Dalam Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting, pendekatan pencegahan menjadi prioritas utama, khususnya melalui intervensi pada masa pra-

kelahiran. Upaya ini menekankan pentingnya pemenuhan gizi sejak remaja putri hingga masa kehamilan melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan faktor risiko stunting dapat ditekan sejak dini sebelum anak dilahirkan (Akbar et al., 2023).

Masa kehamilan merupakan periode kritis yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan janin. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan optimal. Ketidakcukupan asupan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauterin yang berisiko berlanjut menjadi bayi dengan berat badan lahir rendah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, baik melalui konsumsi makanan bergizi seimbang maupun suplementasi, menjadi aspek penting dalam pencegahan stunting.

Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat. Suplementasi ini berperan dalam mencegah anemia pada ibu hamil, yang diketahui memiliki hubungan erat dengan kejadian bayi berat lahir rendah dan gangguan pertumbuhan janin. Meskipun program pemberian TTD telah dilaksanakan secara luas, kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD masih menjadi tantangan di berbagai daerah. Rendahnya kepatuhan seringkali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, persepsi yang kurang tepat terhadap manfaat TTD, serta kekhawatiran terhadap efek samping yang dirasakan (Windasari et al., 2025).

Di tingkat daerah, capaian penurunan stunting juga mulai menunjukkan hasil yang menggembirakan. Kabupaten Bojonegoro, misalnya, mencatat penurunan prevalensi stunting dari 14,1% pada tahun 2023 menjadi 12% pada tahun 2024. Meskipun demikian, pencapaian tersebut tetap memerlukan penguatan, terutama dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat, termasuk pada ibu hamil sebagai kelompok kunci dalam pencegahan stunting (Angka Kasus Stunting Di Bojonegoro Terus Turun, Wabup Nurul Azizah Apresiasi Adanya Kolaborasi Semua Stakeholder, 2026).

Dalam konteks tersebut, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang relevan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil. Kegiatan

edukasi yang dilakukan di tingkat komunitas, seperti melalui Posyandu, memungkinkan penyampaian informasi yang lebih mudah dipahami serta sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Melalui pendekatan ini, diharapkan ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki kesadaran dan kemauan untuk menerapkan perilaku kesehatan yang mendukung pencegahan stunting (Windasari et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan stunting. Diharapkan, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung percepatan penurunan stunting secara berkelanjutan melalui peningkatan peran ibu sejak masa kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan metode penyuluhan sederhana melalui media leaflet. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Tulip, Desa Ringinrejo, 28 Maret 2026, dengan sasaran ibu hamil yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan posyandu, yaitu sebanyak 5 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan kader posyandu, identifikasi kebutuhan edukasi, serta penyusunan materi dan media leaflet mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia dan stunting.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian edukasi secara langsung kepada ibu hamil melalui penjelasan singkat materi yang disertai pembagian leaflet sebagai media informasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, manfaat tablet tambah darah, serta cara konsumsi yang benar. Kegiatan berlangsung secara komunikatif dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara sederhana melalui tanya jawab langsung untuk mengukur pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Indikator

keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan meningkatnya pemahaman peserta terhadap pentingnya konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Tulip, Desa Ringinrejo, dengan melibatkan 5 orang ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi kesehatan mengenai anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia selama kehamilan. Dokumentasi kegiatan pengabdian ditampilkan pada Gambar 1. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi dan sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Pada Ibu Hamil

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, tingkat pemahaman ibu hamil mengenai anemia dan konsumsi TTD masih relatif rendah. Sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai terkait pentingnya konsumsi TTD secara rutin selama kehamilan. Selain itu, masih ditemukan persepsi yang kurang tepat mengenai efek samping TTD yang menyebabkan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsinya.

Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui kemampuan ibu hamil dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Peserta mampu mengidentifikasi pengertian anemia, manfaat konsumsi TTD, serta aturan konsumsi yang tepat, termasuk waktu konsumsi dan upaya mengurangi efek samping. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi, yang tercermin dari pertanyaan yang lebih relevan dan mendalam.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil, khususnya dalam hal kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Rendahnya tingkat pemahaman pada tahap awal kegiatan mengindikasikan adanya kesenjangan informasi yang berpotensi menghambat keberhasilan program pencegahan anemia pada ibu hamil (Windasari et al., 2025).

Secara fisiologis, kebutuhan zat besi selama kehamilan mengalami peningkatan yang signifikan akibat adanya ekspansi volume darah serta kebutuhan janin yang sedang berkembang. Ketidakterpenuhan kebutuhan zat besi tersebut dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil, yang berimplikasi pada meningkatnya risiko komplikasi kehamilan serta gangguan pertumbuhan janin. Dalam jangka panjang, kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stunting pada anak (Dermawan et al., 2025).

Peningkatan pemahaman yang terjadi setelah edukasi menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pendekatan edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, sehingga peserta dapat mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman yang lebih komprehensif (Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Bagi Ibu Hamil, N.D.).

Penggunaan media leaflet dalam kegiatan ini turut mendukung proses penyampaian informasi. Leaflet yang disusun secara sistematis dan komunikatif membantu peserta dalam memahami materi serta berfungsi sebagai media pengingat yang dapat digunakan secara mandiri setelah kegiatan berlangsung. Penggunaan media leaflet sebagai alat bantu edukasi juga terbukti efektif dalam mendukung proses pembelajaran. Media cetak dengan penyajian informasi yang ringkas dan sistematis mampu meningkatkan daya serap informasi serta memfasilitasi peserta dalam mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Selain itu, leaflet dapat digunakan sebagai sumber informasi lanjutan di lingkungan keluarga, sehingga memperluas dampak edukasi yang diberikan (Yanti & Irmadani, 2025).

Partisipasi aktif peserta selama kegiatan juga menjadi indikator keberhasilan proses edukasi. Keterlibatan peserta dalam diskusi menunjukkan adanya peningkatan minat dan perhatian terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku (Pabidang et al., 2026).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif kecil dan tidak dilakukannya pengukuran kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi belum dapat dianalisis secara statistik. Namun demikian, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pemahaman yang positif sebagai indikator awal keberhasilan kegiatan (Rahma Yuniar Putri Sayda et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan sebagai langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Dalam konteks pencegahan stunting, peningkatan kepatuhan konsumsi TTD selama kehamilan diharapkan dapat berkontribusi terhadap perbaikan status gizi ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dalam bentuk edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang terintegrasi dengan pelayanan kesehatan primer guna mencapai hasil yang lebih optimal (Keluarga Bebas Stunting, n.d.).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Tulip, Desa Ringinrejo, menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait anemia dan upaya pencegahannya. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manfaat, tujuan, serta cara konsumsi TTD yang benar. Setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan dan media leaflet, terjadi peningkatan

pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi serta meningkatnya partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Peningkatan pengetahuan ini menjadi indikator awal keberhasilan intervensi edukasi dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD selama kehamilan. Kepatuhan tersebut merupakan salah satu faktor penting dalam pencegahan anemia dan berkontribusi terhadap upaya penurunan risiko stunting sejak masa prenatal. Meskipun kegiatan ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah peserta yang relatif kecil serta tidak adanya pengukuran kuantitatif, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas melalui media sederhana seperti leaflet tetap efektif dan relevan untuk diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dan lebih terstruktur, termasuk perluasan sasaran serta evaluasi jangka panjang, guna memastikan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku yang konsisten dalam mendukung pencegahan stunting secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak Kepala Desa beserta jajaran Perangkat Desa, Bidan Desa dan Pengurus Kader Posyandu Tulip beserta Ibu hamil selaku peserta yang sudah berkenan hadir mengikuti kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Kartika, W., & Khairunnisa, M. (2023). The Effect of Stunting on Child Growth and Development. *Scientific Journal*, 2(4), 153–160. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i4.118>
- Angka Kasus Stunting di Bojonegoro Terus Turun, Wabup Nurul Azizah Apresiasi Adanya Kolaborasi Semua Stakeholder*. (2025). PEMKAB Bojonegoro. <https://bojonegorokab.go.id/berita/9015/angka-kasus-stunting-di-bojonegoro-terus-turun-wabup-nurul-azizah-apresiasi-adanya-kolaborasi-semua-stakeholder>
- Ayu, M. S., Susanti, M., & Durungan, T. S. (2023). A Stunting Risk Model Based on Children's Parenting Style. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(2), 578–583. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i2.347>

Dermawan, Z., Permana, I., & Setiatjahjati, S. (2025). *Hubungan Suplemen Tablet Tambah Darah sebagai Pemenuhan Gizi Mikro Terhadap Potensi Stunting di Negara Indonesia; Tinjauan Sistematis Literatur.*

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. (2025).
https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3959/mengenal-stunting

Keluarga Bebas Stunting. (n.d.).

Pabidang, S., Merida, Y., & Rahayu, F. (2026). *PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TABLET TAMBAH DARAH DI POSYANDU ILP BANGKINANG. 02(02).*

PEDOMAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH (TTD) BAGI IBU HAMIL. (n.d.).

Prevalensi Stunting Indonesia Turun ke 19,8%—TP2S. (2025).
<https://stunting.go.id/prevalensi-stunting-indonesia-turun-ke-198/>

Rahma Yuniar Putri Sayda, Anditya Azzahra, Balqis Aisyah Nur Ulinnuha, Hazna Mariskha Afra, Michael Septian Margono, Mohammad Amir Hasan, Nabila Maulydia Shafa, Rara Rafika Sari, Salsabila Putri Hasti Azhari, Shafa Shafira Maharani, Siswinara Adhiestanya Imani, Sukma Widi Astuti, & Yuni Priyandani. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Surabaya Timur. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1), 62–67. <https://doi.org/10.20473/jfk.v11i1.53025>

Windasari, D., Sofiati, Z., & Asmawariza, L. H. (2025). *Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting.* 07(01).

Yanti, E., & Irmadani, U. (2025). *Penyuluhan Tentang Pemberian Tablet Penambah Darah Pada Ibu Hamil Sebagai Pencegahan Stunting.*