

Pemberdayaan Kader sebagai Optimalisasi Kesehatan melalui Edukasi Pentingnya Zat Besi dan Kalsium pada Masa Kehamilan

Sitti Nurana¹, Fadil Abdillah Arifin², Sitti Patimah³

¹ Prodi kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

²Departemen Ilmu Konservasi Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muslim Indonesia

³Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

***Corresponding Author**
(Siti Nurana)

Email: sitti.nurana@umi.ac.id
Alamat: Jl. Racing Center Ir. 2 no.4
Makassar

History Artikel

Received: 4 Desember 2025

Accepted: 8 Juni 2026

Published: 01 Agustus 2026

Abstrak.

Indonesia sebagai salah satu negara dengan angka kematian ibu (AKI) tertinggi. Kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat saat kehamilan terutama selama trimester II dan III. Jumlah zat besi yang diabsorpsi dari makanan dan cadangan dalam tubuh biasanya tidak mencukupi kebutuhan ibu selama kehamilan sehingga suplementasi tablet Fe diperlukan agar bisa mengembalikan kadar hemoglobin. Selama masa kehamilan, janin di dalam kandungan akan membutuhkan asupan kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi kuat. Kalsium juga penting untuk menjaga detak jantung ibu hamil selalu stabil dan saraf serta otot berfungsi dengan baik. Saat hamil, bayi yang sedang berkembang membutuhkan kalsium untuk membentuk tulang dan gigi yang kuat; mengembangkan jantung, saraf, dan otot yang kuat; dan untuk mengembangkan irama jantung dan kemampuan pembekuan darah yang normal. Berdasarkan wawancara dengan Kader kesehatan, terdapat 20 ibu hamil yang sebagian besar tergolong ibu hamil Resiko Tinggi, dan ada beberapa yang tergolong KEK (kekurangan energi kronik) terdapat 2 bayi dan balita stunting. Intervensi yang dapat dilakukan dengan permasalahan mitra tersebut adalah Pemberdayaan Kader sebagai Optimalisasi Kesehatan Melalui edukasi pentingnya Zat Besi dan Kalsium pada masa kehamilan. Melalui pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan pemberdayaan Kader yang diberikan maka diharapkan kelompok kader yang diedukasi tersebut dapat mendampingi dan mengawasi ibu hamil dan memastikan bahwa tablet tambah darah dan kalsium yang diberikan oleh tenaga kesehatan dikonsumsi selama kehamilan, serta terciptanya kebijakan pemerintah Desa tentang Pendampingan ibu hamil selama masa kehamilan dari tenaga terlatih kelompok kader. Hasil terjadi Peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah dan kalsium selama masa kehamilan setelah dilaksanakan kegiatan pengetahuan tentang tablet tambah darah dari 20 % berpengetahuan baik menjadi 80%, pengetahuan tentang kalsium dari 10% berpengetahuan baik menjadi 85%, Harapan tim pengabdian kelompok kader dapat berperan aktif dalam mengedukasi ibu hamil

Kata Kunci : Anemia; ibu hamil; kalsium; stunting; zat besi

Abstract

Indonesia, as one of the countries with the highest maternal mortality rate (MMR), experiences increased body demand for iron during pregnancy, especially during the second and third trimesters. The amount of iron absorbed from food and the

body's stores is usually insufficient to meet the mother's needs during pregnancy, so iron tablet supplementation is necessary to restore hemoglobin levels. During pregnancy, the fetus requires calcium intake for the development of strong bones and teeth. Calcium is also important for keeping a pregnant mother's heartbeat stable and for nerves and muscles to function properly. During pregnancy, the developing baby needs calcium to build strong bones and teeth; to develop a strong heart, nerves, and muscles; and to develop a normal heart rhythm and blood clotting ability. Based on interviews with health cadres, there are 20 pregnant mothers, most of whom are classified as High-Risk pregnancies, and some are classified as having Chronic Energy Deficiency (CED). There are 2 babies and toddlers with stunting. The intervention that can be carried out regarding the partner's problem is Empowering Cadres as an Optimization of Health Through education on the importance of Iron and Calcium during pregnancy. Through community service by providing counseling and cadre empowerment, it is hoped that the educated cadre group can accompany and monitor pregnant women and ensure that the iron and calcium tablets provided by healthcare workers are consumed during pregnancy, as well as the establishment of a Village government policy on accompanying pregnant women during pregnancy by trained cadre groups. The result is an increase in knowledge and awareness of the importance of consuming iron and calcium tablets during pregnancy after the activity was carried out, with knowledge about iron tablets increasing from 20% having good knowledge to 80%, and knowledge about calcium increasing from 10% having good knowledge to 85%. The hope is that the team of dedicated cadre groups can play an active role in educating pregnant women.

Keyword :Anemia; calcium; iron; pregnant women; stunting

Pendahuluan

Indonesia sebagai salah satu negara dengan Angka kematian ibu (AKI) tertinggi Asia dan tertinggi ke-3 di kawasan ASEAN, AKI di Indonesia, hasil SUPAS tahun 2015 yaitu 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2015) Menurut data Riskesdas 21,7% masalah gizi seperti kurangnya pemenuhan asupan nutrisi di Negara berkembang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat.

Salah satu kelompok yang berisiko tinggi ialah ibu hamil yang mengalami anemia. Meskipun anemia yang dialami umumnya merupakan anemia akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Menurut kriteria anemia yang ditentukan WHO dan pedoman Kemenkes 1999, adalah sebesar 37,1% dan proporsinya hampir sama antara ibu hamil di perkotaan (36,4%) dan pedesaan (37,8%). (Annisa & Dkk, 2013)

Selama kehamilan, janin membutuhkan sejumlah besar kalsium untuk perkembangan. Janin menyimpan kalsium sebanyak 28.2 g kalsium dan 80% dari jumlah tersebut diperoleh pada trimester ketiga. Sekresi kalsium pada kehamilan meningkat dua kali lipat dibandingkan wanita tidak hamil. Penyesuaian kalsium dalam tubuh ibu merupakan kompensasi terhadap kebutuhan janin dan peningkatan sekresi kalsium. Kadar kalsium dalam plasma ditentukan oleh absorpsi kalsium pada saluran cerna. (Gutrini, 2019). Kematian ibu di Indonesia didominasi oleh penyebab utama yaitu hipertensi dalam kehamilan dan perdarahan. Asupan kalsium yang cukup dapat mengurangi kejadian hipertensi selama kehamilan, mengurangi risiko preeklampsia dan mencegah kelahiran prematur. dan sangat penting bagi kesehatan tulang ibu dan janin, ini yang

membuat kebutuhan kalsium meningkat selama kehamilan

Target SDGS tahun 2030 sebagai salah satu indikator kesehatan Nasional AKI akan menurun hingga 70 per 100.000 kelahiran hidup, yang pada tahun 2016 AKI di Indonesia mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup dengan demikian Indonesia menduduki peringkat pertama angka kematian ibu tertinggi di Asia Tenggara (Rahmanintyas, 2012).

Penelitian dengan judul hubungan kadar Hemoglobin Ibu hamil dengan berat badan bayi baru lahir di Puskesmas Rappokalling Makassar dengan hasil ada hubungan kadar hemoglobin ibu dengan berat bayi baru lahir. (Nurana et al., 2025).

Survei pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara dengan Kader kesehatan di desa Tellumpocoe, terdapat 20 ibu hamil yang sebagian besar tergolong ibu hamil Resiko Tinggi, dan ada beberapa yang tergolong KEK (kekurangan energi kronik) terdapat 70 bayi dan balita stunting. Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita adalah status gizi ibu saat hamil. Tingginya angka kurang gizi pada ibu hamil mempunyai kontribusi terhadap tingginya angka stunting di Indonesia yang diperkirakan mencapai 350.000 bayi setiap tahunnya (Hadi, 2005) (Hastuty, 2020)

Desa Tellumpocoe merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Marusu, Kabupaten Maros Provinsi Sulawesi Selatan. Desa Tellumpocoe memiliki luas wilayah 6,79 km², penduduk sebanyak 438,00 jiwa/km² pada tahun 2017, Desa Tellumpocoe memiliki luas 6,79 km² dan penduduk berjumlah 3.029 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebesar 446,10 jiwa/km² (S and Nurana, 2022).

Kegiatan pengabdian ini diajukan berdasar beberapa hasil riset terdahulu dengan judul Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar Hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Rappokalling Makassar dengan hasil ada hubungan Kepatuhan ibu mengonsumsi

tablet Fe dengan kadar Hb ibu hamil (Nurana & Akbar, 2023). Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan kader posyandu dalam mengedukasi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan kalsium selama masa kehamilan

Metode

Kegiatan ini terbagi dalam 3 tahapan yaitu:

1. Tahap persiapan:

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari tahapan perizinan dengan pemerintah setempat serta bekerja sama dalam mengumpulkan kader posyandu proses persiapan berlangsung 3 hari.

2. Pelaksanaan

Pemberian materi mengenai manfaat dan akibat jika tidak mengonsumsi Zat besi dan Kalsium



Gambar 1. Penyaluran Kesehatan

3. Evaluasi

- Kegiatan penyuluhan akan dievaluasi dengan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu hamil dan kader terhadap materi yang dipaparkan oleh penyaji mengenai Zat besi dan Kalsium
- Seberapa besar kelompok kader berkomitmen mengedukasi dan mendampingi ibu hamil dalam mengonsumsi Zat besi dan Kalsium



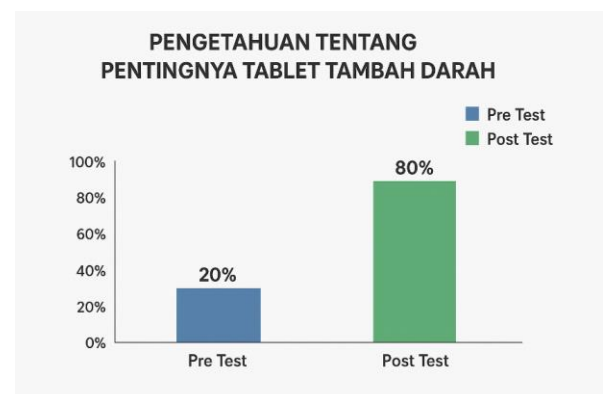
Gambar 2. Evaluasi Pemahaman Kader

Hasil dan Pembahasan

Peserta Kegiatan ini adalah Kader posyandu Desa Tellumpocoe yang berjumlah 25 peserta kader dan ibu hamil yang didampingi langsung oleh Pemerintah Desa Tellumpocoe Bersama Bidan Desa. Kegiatan pengabdian yaitu melakukan penyuluhan tentang edukasi manfaat tablet tambah darah selama masa kehamilan bagi ibu dan janin, Serta Edukasi Pentingnya konsumsi tablet kalsium selama masa kehamilan dan manfaatnya bagi kesehatan tulang dan gigi bagi ibu hamil. Kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta.

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pre test dan post test, terdapat perubahan positif dalam tingkat pemahaman para ibu hamil terhadap materi yang diberikan. Pada aspek pengetahuan tentang pentingnya tablet tambah darah, hasil pre test menunjukkan bahwa hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan baik, sementara sisanya berada pada kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi dan diskusi interaktif, hasil post test memperlihatkan peningkatan yang sangat berarti, di mana 80% peserta telah mencapai kategori pengetahuan baik dan 20% peserta berada dalam kategori pengetahuan cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan dalam mencegah anemia serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan pada ibu hamil (Notoatmodjo, 2018). Konsumsi tablet tambah darah secara teratur selama kehamilan juga diketahui berperan penting dalam mencegah anemia dan komplikasi kehamilan (KEMENKES RI, 2021). Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden (Nurana et al., 2024).

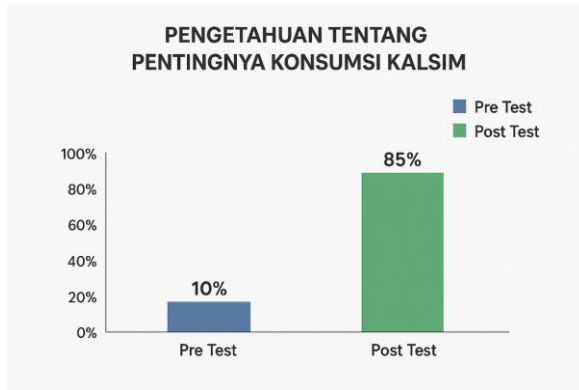


Gambar 3. Diagram Pengetahuan tentang pentingnya Tablet tambah darah.

Selanjutnya, pada aspek pengetahuan tentang pentingnya konsumsi kalsium selama kehamilan, hasil evaluasi juga menunjukkan perubahan yang positif. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami peran kalsium dalam mencegah preeklamsia serta menjaga kesehatan tulang ibu dan janin. Setelah dilakukan post test, diperoleh hasil bahwa 85% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 15% peserta berada pada kategori pengetahuan cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat kalsium serta sumber-sumber kalsium yang mudah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap perilaku konsumsi tablet kalsium selama kehamilan sehingga mampu menunjang kesehatan ibu dan janin secara optimal. WHO

menyebutkan bahwa suplementasi kalsium pada ibu hamil dapat membantu menurunkan risiko hipertensi dalam kehamilan dan preeklamsia. Selain itu, kecukupan asupan kalsium selama kehamilan penting untuk mendukung pembentukan tulang dan gigi janin serta menjaga kesehatan tulang ibu (Almatsier, 2019)



Gambar 4. Diagram Pengetahuan tentang Kalsium.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian pemberdayaan Kader sebagai upaya optimalisasi kesehatan melalui edukasi Pentingnya Zat besi dan kalsium pada masa kehamilan di Desa Tellumpocoe Maros Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak edukatif yang signifikan. Peningkatan tingkat pengetahuan peserta baik pada materi tablet tambah darah maupun kalsium menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mitra terhadap pentingnya nutrisi selama kehamilan

Harapan tim pengabdian dengan adanya kegiatan ini kelompok kader dapat berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat khususnya ibu hamil dan keluarga sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan yang tidak dapat menjangkau masyarakat satu persatu khususnya warga Desa tellumpocoe. Kegiatan ini diharapkan dapat memberdayakan kader posyandu untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan tablet kalsium selama masa kehamilan

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*.
- Annisa, D. Y., & Dkk. (2013). Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil di wilayah Puskesmas Purwokerto Barat. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, 2, 5. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gutrini, R. (2019). *Calcium Supplementation In Pregnant Women To Reduce Ria Gustirini Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammdiyah Palembang* *PENDAHULUAN Preeklampsia adalah gangguan multisistem yang mempersulit 3 % -8 % dari kehamilan dan merupakan salah satu penyebab uta. 8(2), 151–160.*
- Hastuty, M. (2020). Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2018. *Jurnal Doppler*, 4(2), 112–116.
- Kemenkes. (2015). *No Title. Profile Kesehatan Indonesia*.
- KEMENKES RI. (2021). *Peraturan menteri kesehatan no 21*.
- Nurana, S., & Akbar, N. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Rappokalling Makassar. *Jurnal Ilmiah Obsgin Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/job.v15i4.1722>
- Nurana, S., Husnah, N., Hamang, S. H., & Akbar, N. (2025). Hubungan Kadar Hemoglobin ibu Hamil Terhadap Berat Badan Bayi Baru lahir. *Bina Generasi Jurnal Kesehatan*, 2(16), 1–13. <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/171/115>
- Rahmanintyas, A. (2012). Angka kematian ibu melonjak. *Data SDKI*. <http://nasional.sindonews.com/read/2013/09/25/15/787480/data-sdki-2012-angka-kematian-ibu-melonjak>. diakses tanggal 26/03/2014.

S, S., & Nurana, S. (2022). Pembentukan Kelas Ibu Hamil Sebagai Bentuk Optimalisasi Pemeriksaan Antenatal Care. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i1.77>