

## Pengabdian Masyarakat “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia dengan *Smoothies* (Jus Buah Asli) Jambu Biji Merah di Desa Sukaraja Garut Jawa Barat”

Jenny Anna Siauta<sup>\*1</sup>, Ida Wasilah<sup>2</sup>, Euis Sumiati<sup>3</sup>, Ovy Oviyani<sup>4</sup>, Alin Rahmania<sup>5</sup>,  
Yeti Sulastri<sup>6</sup>, N Rina Umami<sup>7</sup>, Desi Fuja Renika<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Indonesia

\*e-mail: [jenny.siauta@civitas.unas.ac.id](mailto:jenny.siauta@civitas.unas.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Kabupaten Garut menempati posisi ke tiga AKI terbanyak di Jawa Barat. Pada tahun 2024 AKI di Kabupaten Garut terjadi sebanyak 50 kasus. Anemia merupakan salah satu komplikasi kehamilan. Anemia terjadi pada wanita yang memiliki pola makan yang tidak memadai dan tidak menerima suplemen zat besi dan folat selama masa kehamilan. Ibu hamil dengan anemia, mempunyai risiko terjadinya abortus, Persalinan lama, perdarahan pasca persalinan, dan infeksi pada masa nifas. Selain itu, anemia pada bayi baru lahir akan mengakibatkan bayi mudah terinfeksi penyakit. Berdasarkan data dari Puskesmas Sukaraja Kecamatan Banyuresmi Kabupaten Garut, bahwa 46.8% dari ibu hamil mengalami anemia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah Anemia pada ibu hamil. Tujuan pengabmas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang dampak kehamilan dengan anemia dan memotifasi minat ibu hamil untuk patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan mengonsumsi *Smoothies* jambu biji merah. Metode: memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat dan cara mengonsumsi tablet tambah darah serta mengenalkan produk inovasi *smoothies* jambu biji merah sebagai makanan tambahan yang mampu membantu penyerapan zat besi untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin. Peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil yang berada di wilayah RW II Desa Sukaraja. Hasil: adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata pretest sebesar 78 menjadi 92 pada post-test. disertai konsumsi *smoothies* jambu biji merah untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin. Selain itu, pengenalan *Smoothies* Jambu Biji Merah sebagai inovasi pangan lokal memberikan alternatif camilan sehat yang mudah diterima oleh peserta, baik dari sisi manfaat maupun cita rasa.

**Kata Kunci:** Anemia, Ibu Hamil, Jambu Biji Merah, Pengabdian Masyarakat, *Smoothies*

### Abstract

Garut Regency ranks third in the highest maternal mortality rate (MMR) in West Java. In 2024, 50 maternal deaths were recorded in the regency. Anemia is one of the major pregnancy-related complications. It commonly occurs among women with inadequate dietary intake and those who do not consume iron and folate supplements during pregnancy. Pregnant women with anemia are at greater risk of miscarriage, prolonged labor, postpartum hemorrhage, and puerperal infections. Furthermore, neonatal anemia increases susceptibility to infectious diseases. Data from Sukaraja Public Health Center, Banyuresmi District, Garut Regency, show that 46.8% of pregnant women suffer from anemia. This highlights the urgent need for appropriate interventions to address anemia during pregnancy. The objective of this community service program was to enhance pregnant women's knowledge of the adverse effects of anemia in pregnancy and to motivate them to adhere to iron tablet supplementation while also consuming red guava smoothies. Methods: Health education was provided regarding the benefits and appropriate consumption of iron supplementation tablets, along with the introduction of an innovative product—red guava smoothies—as a complementary food designed to enhance iron (Fe) absorption and accelerate the increase in hemoglobin levels. The activity involved 15 pregnant women residing in RW II, Sukaraja Village. Results: The findings indicated an improvement in the participants' knowledge regarding anemia following the health education intervention. This was reflected in the increase of the mean score from 78 (pretest) to 92 (post-test). Furthermore, the consumption of red guava smoothies was shown to support the acceleration of hemoglobin level improvement. The introduction of red guava smoothies as a local food innovation also provided a healthy snack alternative that was well accepted by participants in terms of both nutritional benefits and palatability.

**Keywords:** Anemia, Community Service, Pregnant Women, Red Guava, Smoothies

## 1. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, dengan prevalensi yang cukup tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan zat besi (Fe), yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin (Fauzianty et al., 2024). Selama masa kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat hampir tiga kali lipat untuk mendukung pertumbuhan janin serta memenuhi kebutuhan metabolisme ibu. Kadar Hb 11 gr/dl pada akhir trimester pertama dan juga 10 gr/dl pada trimester kedua dan ketiga disarankan sebagai batas bawah untuk konsentrasi Hb. Anemia pada kehamilan dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti menurunnya daya tahan tubuh, risiko keguguran, kelahiran prematur, cacat bawaan, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2025), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 35,5%. Kabupaten Garut menempati posisi ke tiga AKI terbanyak di Jawa Barat. Pada tahun 2024 AKI di Kabupaten Garut terjadi sebanyak 50 kasus. Penyebabnya dikarenakan komplikasi non obstetrik 28 %, eklampsia 25 %, perdarahan 16 %, infeksi 14 % dan komplikasi obstetrik lainnya 14 %. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya AKI adalah masih tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil yang menjadi salah satu penyebab tidak langsung kematian ibu. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, termasuk persalinan prematur, BBLR, persalinan lama, perdarahan saat persalinan dan nifas, infeksi masa nifas hingga kematian maternal. Salah satu penyebab utamanya adalah defisiensi zat besi, yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh pola makan, status gizi, serta tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat besi dan anemia kehamilan (Laturake et al., 2023).

Data hasil observasi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja berdasarkan laporan ibu hamil sewaktu pada bulan Januari – Mei 2025 menunjukkan bahwa terdapat 30 ibu hamil (46,8%) yang mengalami anemia. Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil. Namun, tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD masih tergolong rendah (Dictara et al., 2020).

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe sangat penting untuk mencegah anemia dan berbagai risiko yang ditimbulkannya. Tingkat kepatuhan ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat, cara konsumsi yang tepat, serta konsekuensi apabila tidak mengonsumsi tablet Fe secara rutin (Rahmayanti et al., 2023). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih patuh dalam menjalani pengobatan. Selain itu, pemenuhan gizi yang adekuat, baik dari segi jumlah maupun kualitas menu harian, serta akses terhadap pendidikan kesehatan juga sangat diperlukan. Kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan penurunan volume darah dan memperparah kondisi anemia (Hidayati et al., 2024).

Kepatuhan konsumsi TTD juga merupakan bentuk kesadaran dan ketaatan ibu hamil dalam menjaga kesehatannya. Hal ini diukur melalui ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, cara konsumsi yang benar, dan frekuensi harian (Jannah & Murni, 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kepatuhan antara lain adalah merasa diri sehat, kurangnya pengetahuan mengenai gejala dan dampak anemia, efek samping seperti mual atau nyeri lambung, hingga rendahnya motivasi dan dukungan dari lingkungan (Oktaviani, 2018). Ketidakepatuhan juga sering disebabkan oleh ketakutan akan bayi menjadi besar, lupa minum, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya suplementasi zat besi (Widhiastuti & Pratiwi, 2023).

Untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil, diperlukan edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan mengenai anemia, dampaknya, serta cara penanggulangannya, termasuk manfaat TTD. Edukasi ini harus melibatkan kerjasama antara bidan, kader kesehatan, dan keluarga. Bidan berperan dalam memberikan konseling gizi, suplementasi (seperti tablet tambah darah dan makanan tambahan), serta pemantauan kesehatan ibu dan janin secara berkala. Kader kesehatan dapat membantu dalam

mengidentifikasi ibu hamil dengan Anemia, memotivasi mereka untuk konsumsi tablet tambah darah, dan melakukan kunjungan rumah untuk memastikan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah. Peran keluarga terutama suami, memiliki peran penting dalam mendukung ibu hamil dengan Anemia. Dukungan keluarga dapat berupa pemantauan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, penyediaan makanan bergizi, mendorong ibu untuk istirahat yang cukup, dan menemani ibu saat pemeriksaan kehamilan. Bidan dan kader kesehatan dapat melibatkan keluarga dalam edukasi gizi dan kesehatan, sehingga tercipta lingkungan yang kondusif untuk mengatasi Anemia pada ibu hamil.(Dermawan et al., 2025).

Sebagai bentuk kontribusi terhadap program pemerintah dalam pencegahan anemia, mahasiswa Profesi Bidan Universitas Nasional melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema: “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia dengan *Smoothies* (Jus Buah Asli) Jambu Biji Merah”. Kegiatan ini menggunakan media edukatif power point dan leaflet, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta motivasi ibu hamil dalam mencegah anemia. Inovasi *smoothies jambu biji merah*, sebagai makanan tambahan berbasis pangan lokal yang kaya vitamin C, diharapkan mampu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh dan menjadi salah satu solusi sederhana namun efektif dalam menurunkan risiko anemia pada ibu hamil.

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Sukaraja, Kecamatan Banyuresmi Garut dilakukan selama dua minggu. Dimulai pada tanggal 2 Juni – 14 Juni 2025. Langkah kerja dimulai dengan melakukan survey pendahuluan di Puskesmas Sukaraja mengenai permasalahan kesehatan ibu dan anak, kemudian melakukan pemeriksaan pada ibu hamil secara berkala dari tanggal 2 – 7 Juni 2025.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke puskesmas selama 2 minggu dan didapatkan sebanyak 15 ibu hamil yang mengalami anemia. Ibu hamil yang mengalami anemia ini perlu diberikan intervensi secara intensif untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan

Metode yang digunakan yaitu memberikan presentasi dengan menggunakan laptop, proyektor dan leaflet. Materi yang diberikan yaitu pengertian anemia, dampak yang ditimbulkan bagi ibu dan bayi dengan anemia, penatalaksanaan bagi ibu hamil dengan anemia serta peran kader dan keluarga dalam pencegahan anemia. Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi interaktif yang bertujuan untuk mengetahui antusias peserta dalam memahami materi dan bertanya tentang kondisi yang dialami peserta saat ini. Diskusi ini juga untuk melihat sejauh mana motivasi ibu dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Kegiatan berikutnya yaitu melakukan demonstrasi pembuatan *smoothies* jambu biji merah sebagai inovasi dalam membantu penyerapan tablet tambah darah sehingga mempercepat peningkatan kadar hemoglobin dalam darah

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam 3 tahapan yaitu pertama mengadakan *Focus Group Discussion* (FGD) melalui virtual zoom, dihadiri oleh Dosen dan Mahasiswa Universitas Nasional, Bidan Desa, Kader Posyandu, dan Kepala Desa Sukaraja untuk menyusun rencana kegiatan intervensi. Kedua melakukan persiapan tempat, koordinasi peserta yang hadir, persiapan materi dan leaflet. Ketiga yaitu pelaksanaan diawali dengan pembukaan, pemberian pretes, penyampaian materi, diskusi, demonstrasi pembuatan *smoothies* jambu merah, postes serta pendokumentasian

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pre tes dan post tes untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dengan batas minimal penilaian 85. Selain itu pelaksanaan diskusi juga dilakukan bertujuan untuk melihat motivasi peserta untuk mengubah sikap dan perilaku dalam memperbaiki asupan nutrisi dan patuh konsumsi tablet tambah darah. Pengenalan

inovasi smoothis jambu biji merah dapat diterima oleh ibu dengan memberikan skala penilaian 1-5.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Focus Group Discussion (FGD)

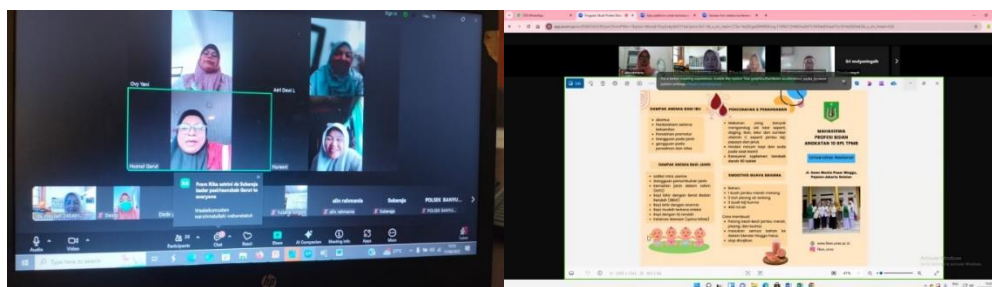
Data ibu hamil secara sesaat yang diperoleh dari Puskesmas Sukaraja, Kabupaten Garut, diolah dan dibahas melalui kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mengidentifikasi serta menentukan prioritas masalah yang kemudian dikembangkan menjadi suatu bentuk intervensi. Proses penentuan prioritas masalah dilakukan dengan menggunakan Metode Delbeq, yaitu suatu teknik terstruktur untuk menetapkan prioritas berdasarkan kesepakatan sekelompok individu dengan latar belakang keahlian yang beragam. Sebelum pelaksanaan diskusi, peserta diberikan penjelasan terlebih dahulu guna menyamakan persepsi dan pemahaman terhadap permasalahan tanpa mempengaruhi pendapat mereka. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengemukakan berbagai permasalahan yang dianggap penting, dan permasalahan yang paling banyak disampaikan ditetapkan sebagai prioritas utama. (Hasibuan, 2021).

FGD dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025 dihadiri oleh Dosen, Mahasiswa 7 orang, kader 5 orang, Bidan 2 orang, RT dan RW serta Kepala Desa Sukaraja. Dari hasil kesepakatan didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1 Penentuan prioritas masalah dengan Metode Delbeq

No	Masalah	Masalah Besar	Kegawatan	Biaya	Kemudahan	Hasil	Prioritas
		8	8	6	7		
1	Anemia	$7 \times 8 = 56$	$8 \times 8 = 64$	$4 \times 6 = 24$	$4 \times 7 = 28$	171	I
2	KEK	$5 \times 8 = 40$	$7 \times 8 = 56$	$4 \times 6 = 24$	$3 \times 7 = 21$	141	II
3	Hipertensi	$5 \times 8 = 32$	$5 \times 8 = 32$	$4 \times 6 = 24$	$3 \times 7 = 21$	109	III

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulakn bahwa yang menjadi prioritas masalah yang akan dilakukan intervensi adalah ibu hamil dengan anemia.



Gambar 1. FGD

#### 3.2. Persiapan Intervensi

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses perizinan lokasi yang bertempat di Aula Puskesmas Sukaraja. Setelah memperoleh izin, dilakukan penyusunan surat undangan bagi kepala desa serta berkoordinasi dengan kader kesehatan untuk memastikan kehadiran peserta. Pembagian tugas antaranggota tim dilaksanakan secara proporsional agar setiap anggota memiliki tanggung jawab dan peran yang terdefinisi dengan jelas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Prodi Profesi Bidan Universitas Nasional dengan pembagian tugas yang terstruktur dan proporsional sesuai dengan kompetensi masing-masing anggota.

- Ketua tim, Bdn. Jenny Anna Siauta, S.Keb., M.Keb, bertanggung jawab terhadap keseluruhan perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan.

- b. Desi Fuja Renika berperan dalam melakukan koordinasi dengan pihak mitra, yaitu Puskesmas Sukaraja, perangkat desa, dan kader kesehatan, guna memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.
- c. Ida Wasilah bertugas menyusun materi penyuluhan mengenai anemia pada ibu hamil dan manfaat konsumsi tablet tambah darah, sekaligus menjadi narasumber utama dalam kegiatan edukasi dan diskusi kelompok.
- d. Euis Sumiati berperan dalam pembuatan serta demonstrasi produk inovasi *smoothies* jambu biji merah, termasuk menyiapkan bahan dan peralatan yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan.
- e. Ovy Oviyani bertanggung jawab dalam penyusunan serta pembagian instrumen evaluasi berupa *pretest* dan *post-test*, serta melakukan pengumpulan dan analisis data hasil evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi.
- f. Alin Rahmania, membantu pelaksanaan teknis di lapangan, termasuk pengaturan logistik, distribusi leaflet, dokumentasi, serta pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung. Mereka juga berperan dalam membantu peserta mengisi kuesioner serta memastikan kelancaran setiap sesi kegiatan.
- g. Yeti Sulastri dan N. Rina Umami bertugas dalam bidang dokumentasi dan publikasi. Keduanya melakukan dokumentasi foto dan video selama kegiatan, menyusun laporan akhir, serta menyiapkan naskah publikasi hasil kegiatan pengabdian dalam bentuk artikel ilmiah.

Tahap persiapan berikutnya mencakup penyediaan sarana pendukung seperti proyektor, laptop, dan leaflet, serta penyusunan jadwal kegiatan yang meliputi penentuan lokasi, waktu penyampaian materi, sesi diskusi, dan kegiatan demonstrasi. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah proses evaluasi, yang dilaksanakan melalui pemberian *pretest* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta penilaian terhadap inovasi *smoothies* jambu biji merah berdasarkan tanggapan peserta mengenai cita rasa dan penerimaannya.

Dengan pembagian tugas yang jelas dan terarah, seluruh anggota tim dapat berkontribusi secara optimal dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta kesehatan ibu hamil di wilayah Desa Sukaraja.

### 3.3. Pendidikan Kesehatan

Hasil evaluasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata *pretest* sebesar 78 menjadi 92 pada *post-test*. Peningkatan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait risiko dan dampak anemia pada kehamilan.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan dapat dijelaskan melalui proses transfer informasi yang diberikan secara sistematis dan komunikatif, sehingga peserta mampu memahami, mengingat, serta menginternalisasi informasi yang diterima. Hal ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penyampaian informasi yang terstruktur mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai masalah kesehatan.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rulya et al (2025) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik mengenai anemia 58,6% berdampak pada peningkatan kepatuhan konsumsi tablet zat besi serta memiliki status gizi yang baik. Hasil tersebut juga didukung oleh pernyataan Yulastini et al (2021) yang menyatakan bahwa setelah pemberian pendidikan kesehatan, maka akan terjadi peningkatan pengetahuan sehingga seseorang akan mampu menangani masalah kesehatannya dengan tepat. Jika ibu hamil menyadari risiko anemia dan manfaat tablet tambah darah, mereka lebih mungkin untuk mematuhi anjuran konsumsi (Shintawati et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Namun, peningkatan pengetahuan tidak selalu sejalan dengan perubahan perilaku. Oleh karena itu, perlu adanya upaya lanjutan berupa pendampingan, keterlibatan kader, serta dukungan keluarga agar pengetahuan yang



diperoleh dapat diimplementasikan dalam tindakan nyata, seperti rutin mengonsumsi tablet zat besi, memperbaiki pola makan, dan meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya program edukasi kesehatan yang berkesinambungan dan berbasis masyarakat untuk menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### 3.4. Pengenalan Produk Inovasi

Produk inovasi yang akan dikenalkan oleh kelompok 2 mahasiswa Profesi Bidan Universitas Nasional yaitu *Smoothies* Jambu biji merah. Tema kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia dengan *Smoothies* (Jus Buah Asli) Jambu Biji Merah” dengan tujuan mengenalkan manfaat jambu biji merah untuk membantu penyerapan TTD sehingga mampu meningkatkan kadar hemoglobin dengan cepat. Dalam 100 gr Jambu biji merah mengandung 87 mg vitamin C sehingga memiliki peran penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh, melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, dan membantu penyerapan zat besi. Peran vitamin C dalam proses penyerapan zat besi adalah mereduksi zat besi ( $\text{Fe}^{3+}$ ) menjadi zat besi ( $\text{Fe}^{2+}$ ) di dalam usus sehingga lebih mudah diserap. Proses reduksi tersebut semakin meningkat ketika pH lambung meningkat, sehingga penyerapan zat besi meningkat hingga 30%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al (2024) Hasil analisis perbandingan menunjukkan bahwa untuk kelompok perlakuan, semua ibu hamil (100%) memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal dengan rerata 11,738 g/dl; sedangkan untuk kelompok kontrol, tidak ada ibu hamil (0%) yang memiliki kadar hemoglobin dalam normal. Hasil uji t menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , sehingga ditafsirkan bahwa ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin antara kedua kelompok. Selanjutnya disimpulkan bahwa konsumsi tablet Fe dan jus jambu biji merah efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Afrahul, Siregar, P (2024) menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen rata-rata kenaikan kadar HB nilai mean 10,510 sedangkan pada kelompok kontrol nilai mean 9,990. Hasil uji T-test menunjukkan bahwa pemberian Fe kombinasi jambu biji lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa pemberian jus jambu biji merah kombinasi tablet Fe lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dari pada pemberian Fe saja.

Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan *Smoothies* Jambu Biji Merah yaitu : 1 buah jambu biji merah ukuran sedang, 2 buah pisang, dan 6 biji kurma, 400 ml air atau bisa diganti es batu jika menyukai dalam keadaan dingin. Langkah-langkah pembuatannya adalah diawali dengan memotong buah menjadi bagian kecil kemudian campurkan semua bahan menjadi satu dan blender hingga halus. Produk olahan ini menghasilkan 3 gelas per satu resep. Langkah selanjutnya membagikan kepada seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Untuk mengetahui rasa dari *smoothies* guava dilakukan survey kepuasan dengan skala 1 – 5 sebanyak

13 (86,7%) ibu hamil sangat menyukai dengan memberikan nilai 5 dan 2 (13,3%) ibu hamil memberikan nilai 3 karena lebih menyukai jika dalam keadaan dingin.

*Smoothies* yang dibuat dari kombinasi jambu biji merah, pisang, dan kurma mendapat respons positif dari peserta. Hasil survei menunjukkan bahwa ibu hamil sangat menyukai rasa *smoothies* tersebut dengan hasil penilaian sebanyak 86,7% peserta memberikan point 5. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi ini tidak hanya bermanfaat secara kesehatan, tetapi juga diterima dengan baik dari segi rasa dan preferensi konsumsi.



Gambar 3. Pembuatan *Smoothies*

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Intervensi melalui pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, dengan peningkatan sebesar 19%. Peningkatan pemahaman ini mendorong kesadaran ibu hamil akan pentingnya konsumsi tablet Fe selama kehamilan, yang berdampak pada meningkatnya kepatuhan dalam penggunaannya.

Selain itu, pengenalan *Smoothies* Jambu Biji Merah sebagai inovasi pangan lokal memberikan alternatif camilan sehat yang mudah diterima oleh peserta, baik dari sisi manfaat maupun cita rasa. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam jambu biji merah berperan penting dalam membantu penyerapan zat besi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Diharapkan, hasil dari kegiatan ini dapat direplikasi dan diterapkan di wilayah lainnya, guna mendukung upaya penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Garut, khususnya di Desa Sukaraja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan atas kerjasamanya, kekompkannya dan pengorbanan baik tenaga maupun materil untuk mewujudkan kegiatan ini terlaksana dengan baik. Selain itu, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Nasional, Kepala Desa Sukaraja, Kepala Puskesmas Sukaraja, Bidan Desa Sukaraja, Ketua RW II dan RT , serta Kader Posyandu RW II, atas kontribusinya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrahul, Siregar, P., Yulida, Nasution, E., Ledia, Siregar, S., Pendidikan, P., Bidan, P., Farmasi, F., Kesehatan, D.D., Kesehatan, I., Medan, H., Hamil Anemia Hemoglobin, J., Merah, B.A., & Fe, T. (2024). Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava* Linn) dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Jubida*.
- 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. *Medical Laboratory Journal*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v3i1.589>
- Dictara, A. A., Angraini, D. I., Mayasari, D., & Karyus, A. (2020). Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung. *Majority*, 9(2), 1–6. <https://share.google/Nn7GYK1UqKgsLcGkR>
- Fauzianty, A., Irsal, F. U., Napitupulu, N. I., & Novitasari, S. (2024). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Penanggalan Provinsi Aceh Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 179–186. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2970>
- Hasibuan, R. (2021). *Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan Masyarakat*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Hidayati, T., Hanifah, I., & Widayati, A. (2024). Pengalaman Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Desa Baratan Kecamatan Binakal Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 69–75. <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.364>
- Jannah, M., & Murni, N. N. A. (2019). Penggunaan Media Audio Visual Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 108–114. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.235>
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://share.google/53w3iHNjmovbvpXmA>
- Laturake, R., Nurbaya, S., & Hasnita. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 51–61. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i4.925>
- Oktaviani, O. (2018). Faktor Asupan Zat Besi dan Sosio Ekonomi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Skala Kesehatan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.31964/jsk.v9i1.145>
- Rahmayanti, N. M. I., Martini, N. K., & Nyandra, I. M. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil di Uptd. Puskesmas Mengwi I. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 2(2), 109–114. <https://doi.org/10.36002/js.v2i2.2612>
- Rulya, H. O., Dewi, R., Amalia, R., & Aisyah, S. (2025). Hubungan Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tujuh Ulu Palembang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 133–143. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40520>
- Shintawati, Wulandari, S., Sanjaya, D. M., & Yulastini, F. (2025). Edukasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 260–267. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.783>
- WHO. (2025). *Anaemia in women and children*. World Health Organization. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_and\\_children](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children)
- Widhiastuti, R., & Pratiwi, A. (2023). Persepsi Ibu Hamil Masyarakat Nelayan terhadap Pemberian Suplementasi Fe dengan Pendekatan Health Belief Model. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2), 124–132. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1021>
- Yanti, D., Maryati, S., Karwati, K., & Nurhanijah, R. (2024). Konsumsi Tablet Fe dan Jus Jambu Biji Merah untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"*, 15(3), 361–363. <https://doi.org/10.33846/sf15301>
- Yulastini, F., Fajriani, E., & Rukmana, B. F. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren Nurul Haramain Narmada. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 47–51. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4065>