

# Peningkatan Pengetahuan dan Uji Daya Terima Rolade Anti Anemia sebagai Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

<sup>1</sup>Apri Liayana, <sup>1\*</sup>Herviana Herviana, <sup>2</sup>Sintya Fadli

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

<sup>2</sup>Puskesmas Tiban Baru, Batam

\*Corresponding Author

E-mail: [viviherviana@gmail.com](mailto:viviherviana@gmail.com)

Received:  
29 November 2025

Revised:  
19 Februari 2026

Accepted:  
24 Maret 2026

Published:  
30 Maret 2026

## Abstrak

Anemia pada kehamilan umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Salah satu upaya yang dilakukan untuk penanggulangan anemia pada ibu hamil, yaitu pemberian tablet tambah darah (TTD), pemantauan kepatuhan konsumsi TTD, edukasi gizi, pemberian makanan tambahan (PMT) dan pemeriksaan hemoglobin secara berkala. Bahan pangan yang dapat menjadi alternatif sebagai PMT ibu hamil adalah hati ayam karena tinggi zat besi. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait anemia dan PMT pencegahan anemia serta mengidentifikasi daya terima produk PMT. Pelaksanaan kegiatan melibatkan ibu hamil yang melakukan ANC ke Puskesmas Tiban Baru. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 November 2025. Metode kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu penyuluhan, demonstrasi pembuatan PMT, dan uji daya terima pada ibu hamil. Pengetahuan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan sebesar 18%. Hasil uji daya terima menunjukkan rasa dan keseluruhan memiliki nilai tertinggi untuk kategori sangat suka yaitu 4,4 dan 4,2. Hasil pelaksanaan program pemberian Rolade sebagai PMT bagi ibu hamil dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pengabdian telah mencapai tujuan yaitu dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan upaya pencegahannya, serta daya terima produk PMT Rolade menunjukkan kategori sangat suka sebagai inovasi makanan tambahan yang bergizi dan potensial untuk mendukung pencegahan anemia.

**Kata kunci:** anemia, ibu hamil, PMT

---

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi pada ibu hamil, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil dapat berisiko menyebabkan berbagai komplikasi, baik bagi ibu maupun janin, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga peningkatan angka kematian ibu dan bayi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Penurunan kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dL dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin (Kemenkes RI, 2023). Oleh karena itu, anemia pada kehamilan menjadi isu kesehatan yang perlu segera ditangani secara holistik, mengingat dampaknya yang luas pada perkembangan janin dan kesehatan ibu.

Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat gizi, terutama zat besi, yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Selain itu, kekurangan asam folat dan vitamin B12 juga berkontribusi dalam penurunan kadar sel darah merah (Kemenkes RI, 2023). Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi, yang dapat dipengaruhi oleh faktor pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan gizi, serta kurangnya akses terhadap sumber pangan yang mengandung zat besi. Anemia pada ibu hamil seringkali tidak terdiagnosis atau terlambat diobati, yang

menyebabkan komplikasi lebih lanjut bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanggulangan anemia selama masa kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Sebagai upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil, Puskesmas memainkan peran penting sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Puskesmas tidak hanya menyediakan pemeriksaan rutin dan pemberian tablet tambah darah (TTD), tetapi juga mengimplementasikan program penyuluhan gizi dan edukasi kesehatan untuk ibu hamil. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya konsumsi zat besi dan bagaimana cara mengoptimalkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Menurut Ruindungan (2022), penyuluhan gizi dan pemantauan kepatuhan konsumsi TTD merupakan langkah efektif dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil. Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal yang mengandung zat besi tinggi, seperti rolade hati ayam. Pemberian PMT berbasis pangan lokal ini bertujuan untuk menyediakan alternatif sumber zat besi yang mudah diterima oleh ibu hamil dan juga memperkenalkan pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi.

Di Puskesmas Tiban Baru, program penanggulangan anemia dilakukan dengan pendekatan dua arah: pemberian penyuluhan gizi dan PMT berbasis pangan lokal. Rolade hati ayam, yang mengandung sekitar 9 mg zat besi per 100 gram, kaya akan vitamin B12 dan folat, merupakan sumber yang baik untuk membantu pembentukan sel darah merah (Ekayanti et al., 2025). Hati ayam, sebagai sumber zat besi heme, lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan dengan zat besi non-heme dari sumber nabati (Ulpah dan Fauzi, 2023). Selain itu, bahan seperti wortel yang digunakan dalam rolade mengandung beta-karoten yang membantu metabolisme tubuh dan meningkatkan penyerapan zat besi. Dengan mengkombinasikan bahan pangan lokal yang kaya akan zat besi dan vitamin penting, diharapkan dapat mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil serta meningkatkan kualitas gizi ibu selama kehamilan, mendukung proses tumbuh kembang janin, dan mencegah terjadinya stunting.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Tiban Baru, Kota Batam, dengan jumlah partisipan 5 orang ibu hamil yang sedang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas. Waktu pelaksanaan pengabdian dilakukan pada tanggal 10 November 2025. Kegiatan pengabdian meliputi penyuluhan, demonstrasi pembuatan PMT, dan uji daya terima produk PMT Rolade Anti Anemia pada ibu hamil. Tujuan dilakukannya pembuatan produk PMT Rolade Anti Anemia adalah upaya pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan salah satu bentuk program gizi masyarakat yang bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil melalui pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal yang tinggi zat besi heme. Menu rolade menggunakan bahan utama daging ayam, hati ayam, telur, wortel, tepung tapioka, bawang putih, bawang merah, garam, dan marica (lada hitam tradisional). Kombinasi ini menghasilkan makanan yang bergizi tinggi, mudah diterima, dan bermanfaat untuk peningkatan kadar hemoglobin. Program ini tidak hanya fokus pada pemberian PMT, tetapi juga pada Penyuluhan gizi dan praktik memasak sehat.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan ibu hamil yang melakukan ANC ke Puskesmas Tiban Baru. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 November 2025 yang terdiri dari penyuluhan, demonstrasi pembuatan PMT, dan uji daya terima kepada ibu hamil. Adapun nilai gizi untuk 1 porsi rolade berdasarkan perhitungan melalui nutrisurvey yaitu energi 237kkal, protein: 17,7g, lemak: 13,7g, karbohidrat 10,4g, zat Besi 3,5mg dan asam folat 99mcg. Proses persiapan dimulai dengan analisis situasi terkait prevalensi anemia pada ibu hamil di wilayah tersebut. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk menjamin kelancaran kegiatan, termasuk pengumpulan data dasar tentang status anemia ibu hamil dan penyiapan bahan serta alat yang diperlukan untuk demonstrasi dan pembuatan produk PMT.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan metode partisipatif, yaitu ibu hamil terlibat langsung dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari penyuluhan mengenai penyebab dan dampak anemia hingga

praktikum pembuatan rolade. Penyuluhan mencakup informasi tentang pentingnya zat besi dan cara meningkatkan penyerapan zat besi melalui konsumsi makanan bergizi. Setelah itu, dilakukan demonstrasi pembuatan PMT rolade yang menggabungkan bahan-bahan pangan lokal kaya zat besi, yang diikuti dengan uji coba penerimaan produk melalui penilaian rasa dan tekstur dari ibu hamil. Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan data melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pengaruh penyuluhan terhadap perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam memilih makanan bergizi. Evaluasi juga mencakup analisis daya terima produk, serta umpan balik dari ibu hamil mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan ini. Data yang terkumpul digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut, seperti integrasi PMT berbasis pangan lokal ke dalam program rutin Puskesmas Tiban Baru.

## HASIL

Program pemberian makanan tambahan rolade anti-anemia sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil melalui pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal yang tinggi zat besi heme.

**Tabel 1.** Nilai Pengetahuan

Skor Pengetahuan	Nilai Pre Test (mean)	Nilai Post Test (mean)
	74	88

Peningkatan pengetahuan terjadi setelah diberikan edukasi tentang anemia pada ibu hamil melalui media *flyer*. Selisih nilai pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan setelah edukasi sebesar 18%.

**Tabel 2.** Uji Daya Terima Rolade

	Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Keseluruhan
Nilai Rata Rata	3,4	3,8	4,4	3,8	4,2

Penerimaan produk PMT Rolade dievaluasi melalui uji organoleptik hedonik oleh lima panelis. Secara keseluruhan, produk Rolade memiliki tingkat penerimaan yang tinggi, dengan skor rata-rata 4.2 (kategori Suka). Analisis atribut spesifik menunjukkan bahwa Rasa adalah faktor keunggulan utama dengan skor rata-rata tertinggi 4,4 yang mendekati kategori "Sangat Suka". Sementara itu, atribut warna memperoleh skor rata-rata terendah, yaitu 3.4 (kategori Netral), menjadikannya dimensi yang paling memerlukan perbaikan visual. Tingkat kesukaan yang kuat pada Rasa dan penerimaan yang baik secara keseluruhan ini memberikan jaminan bahwa Rolade adalah produk PMT yang berpotensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan guna mengatasi masalah gizi.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan pentingnya asupan zat besi selama kehamilan. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu hamil. Nilai rata-rata pre-test sebelum penyuluhan adalah 74, sedangkan setelah kegiatan penyuluhan, nilai rata-rata meningkat menjadi 88. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang anemia, pentingnya konsumsi zat besi, serta cara-cara untuk menghindari anemia melalui diet yang sehat dan konsumsi suplemen yang tepat. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting untuk memperbaiki sikap dan perilaku ibu hamil dalam menjalani

kehamilan yang sehat, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya asupan gizi yang cukup untuk mendukung kesehatan diri sendiri dan perkembangan janin (Indriyani, 2025). Selain itu, penyuluhan juga berhasil menekankan pentingnya kepatuhan terhadap pemberian tablet tambah darah (TTD), yang merupakan salah satu upaya utama dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

Selain penyuluhan, program ini juga berhasil memperkenalkan produk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan pangan lokal, yaitu Rolade Anti Anemia. Pemilihan bahan-bahan utama dalam pembuatan rolade, seperti hati ayam, daging ayam, dan wortel, didasarkan pada kandungan gizi yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Mulyana et al., 2026). Hati ayam, yang kaya akan zat besi heme, sangat efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia karena zat besi heme memiliki tingkat penyerapan yang lebih tinggi dibandingkan dengan zat besi non-heme yang terdapat pada bahan pangan nabati (Tsaqifah et al., 2024). Selain itu, hati ayam juga kaya akan vitamin A, yang berperan dalam pembentukan sel darah merah, serta asam folat yang sangat diperlukan untuk perkembangan sistem saraf janin dan mencegah cacat tabung saraf (Mulyana et al., 2026). Daging ayam yang merupakan sumber protein berkualitas tinggi mendukung pembentukan hemoglobin, sedangkan wortel sebagai bahan tambahan tidak hanya memperkaya rasa produk tetapi juga memberikan kandungan beta-karoten dan vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi. Kombinasi ini menjadikan rolade sebagai produk PMT yang sangat bergizi dan sangat bermanfaat bagi ibu hamil.

Hasil uji organoleptik terhadap Rolade Anti Anemia menunjukkan bahwa produk ini diterima dengan baik oleh ibu hamil yang mengikuti kegiatan. Rata-rata skor penerimaan produk adalah 4,2, yang masuk dalam kategori “suka”. Aspek rasa menjadi faktor yang paling disukai dengan skor 4,4, yang menunjukkan bahwa ibu hamil menikmati cita rasa dari produk ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Honaryati et al. (2021), yang menemukan bahwa produk berbasis hati ayam memiliki tingkat penerimaan yang tinggi, terutama karena cita rasa gurih dan umami dari hati ayam yang meningkatkan kenikmatan produk. Meskipun warna produk mendapatkan skor paling rendah, yaitu 3,4, hal ini tidak mengurangi penerimaan keseluruhan terhadap produk. Meskipun faktor estetika seperti warna produk dapat mempengaruhi daya tarik visual, rasa tetap menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan produk dalam konteks makanan sehat, terutama untuk ibu hamil yang memerlukan asupan gizi yang tinggi namun tetap enak disantap.

Secara keseluruhan, hasil program pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis bahan pangan lokal, khususnya Rolade Anti Anemia, dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil. Produk ini tidak hanya kaya akan zat besi dan mikronutrien penting lainnya, tetapi juga memiliki rasa yang diterima dengan baik oleh ibu hamil, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan program gizi masyarakat. Oleh karena itu, PMT seperti Rolade Anti Anemia ini sangat berpotensi untuk dijadikan sebagai salah satu komponen dalam program pencegahan anemia yang lebih luas di masyarakat. Selain itu, kegiatan penyuluhan gizi yang dilaksanakan turut memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan zat besi, serta membangun kebiasaan makan yang sehat dan bergizi selama masa kehamilan. Dengan penerimaan yang baik terhadap produk PMT, program ini dapat diimplementasikan lebih luas, tidak hanya di Puskesmas Tiban Baru, tetapi juga di fasilitas kesehatan lainnya sebagai upaya untuk menciptakan generasi sehat dan bebas anemia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi program, meskipun keberhasilan tercapai dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan distribusi dan aksesibilitas bahan pangan untuk pembuatan Rolade di daerah tertentu. Oleh karena itu, pengembangan program ini perlu melibatkan kerjasama yang lebih erat dengan pemerintah daerah dan lembaga terkait untuk memperluas jangkauan serta memastikan keberlanjutan penyediaan bahan baku yang berkualitas. Selain itu, penguatan

monitoring dan evaluasi yang lebih terstruktur akan sangat membantu dalam meningkatkan efektivitas program dan menilai dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu hamil dan janin. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai keberhasilan program serta memberikan dasar yang kuat untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bintoro, M. D. U., Nurlathifa, A., Rahmi, M., Cursiva, M., Prameswari, M. A., Rezkania, G. K., ... & Ardyansyah, G. (2024). Sosialisasi Inovasi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Tahu dan Jamur. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 220-229.
- Cornelia, M., & Nathania, C. (2020). Pemanfaatan Ekstrak Wortel (*Daucus Carota L.*) dan Sari Kiwi Kuning (*Actinidia deliciosa*) dalam Pembuatan Permen Jeli [Utilization of Carrot (*Daucus carota L.*) Extract and Gold Kiwi (*Actinidia deliciosa*) Juice in the Making of Jelly Candy]. *FaST: Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(1), 31-45.
- Ekayanti E., Komariah K., Maryani M., Sagala N., Marjuk R., Agustina Y., Surahman H. (2025). Efektivitas Konsumsi Hati Ayam Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK). *Jurnal Ners*, 9(3), 3920 – 3927.
- Evani, A., Kamila, F., Rochmano, F. P., Al-Muswah, A. I., Syafitri, A. N., Hikmawati, I., ... & Dainy, N. C. (2022). Penyuluhan Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(2), 75-81.
- Indriyani, R. (2025). Penyuluhan Gizi untuk Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Posyandu Desa Wawasan. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 271-277.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2023.
- Mulyana, N. E., Rafika, M., & Sahab, N. R. M. (2026). Daya Terima dan Analisis Zat Gizi Sosis Hati Ayam-Wortel sebagai Alternatif Jajanan Pencegahan Anemia. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 4(1), 18-33.
- Ruindungan, P., Hartoyo, M. G., & Tumuwe, W. 2022. Analisis Kebijakan Pemerintah Pusat Dalam Rangka Pengembangan Kualitas Tenaga Bidan Di Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 91.
- Sari, F., Sinaga, R., Sinuhaji, L. N. B., & Marliani, M. (2025). Peningkatan Kesadaran Melalui Pendekatan Edukasi Dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Praktik Bidan Eka Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 3(1), 253-258.
- Tsaqifah H., Muda T.S.S., Okativani D.A., Adi A.C. (2024). Kajian Literatur: Pengaruh Penambahan Hati Ayam Terhadap Kandungan Zat Besi pada Produk Formulasi Makanan untuk Mencegah Anemia. *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 13(2). 898 – 906.
- Ulpah, U., & Fauzi, A. (2023). Efektivitas Pemberian Telur dan Vitamin C terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 601-615.
- WHO. (2023). Anaemia. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anaemia>
- Yulianti, Y., & Maemunah, Y. S. (2021). Analisis Produk Rollade Ayam Terhadap Daya Terima Konsumen Dan Masa Simpan. *Jurnal Pendidikan Teknik dan Vokasional*, 4(2), 87-98.