



## Edukasi Pemanfaatan Madu Alami untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil di PMB CH Mala Kota Palembang

### *Educational Intervention on the Utilization of Natural Honey to Prevent Anemia Among Pregnant Women at PMB CH Mala, Palembang City*

Deby Meitia Sandi<sup>1\*</sup>, Tri Restu Handayani<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis : [debymeitiasandy@yahoo.com](mailto:debymeitiasandy@yahoo.com)\*

#### Article History:

Received: Juni 16, 2025

Revised: Juni 30, 2025

Accepted: July 27, 2025

Online Available: Juli 29, 2025

#### Keywords: Anemia,

Community health education,

Hemoglobin. Natural honey,

Pregnant women,

**Abstract:** *Background: Anemia during pregnancy remains a serious public health problem in Indonesia, as it can increase the risk of maternal and fetal morbidity. According to data from the Ministry of Health, the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia has reached an alarming number. Although iron supplementation is a primary intervention, low compliance and side effects often hinder its implementation. Natural honey is known to contain iron, folate, and antioxidants that have the potential to help increase hemoglobin levels naturally. In addition, honey also has anti-inflammatory properties and can increase immunity, which are very important during pregnancy. Objective: This community service activity aims to provide education to pregnant women about the benefits and how to use natural honey as a complementary strategy in preventing anemia. Methods: Education was conducted at PMB CH Mala Palembang City through health counseling, demonstrations, and distribution of educational print media. Assessment of knowledge and hemoglobin levels was conducted before and after the activity using a questionnaire and a digital hemoglobinometer. The intervention lasted for 2 weeks, with a recommended consumption of 2 tablespoons of honey per day. Results: There was an increase in participants' knowledge regarding anemia and the benefits of natural honey. Initial observations also showed an increase in hemoglobin levels in some pregnant women who regularly consumed honey during the intervention period. Conclusion: Education on the use of natural honey is effective in increasing knowledge among pregnant women and has the potential to support anemia prevention efforts during pregnancy. Further research is needed to assess long-term impacts and broader implementation, as well as to explore other combinations of interventions that may improve maternal and fetal health. Further research is needed to assess long-term impacts and wider scale implementation.*

#### Abstrak

Latar Belakang: Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, karena dapat meningkatkan risiko morbiditas ibu dan janin. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai angka yang mengkhawatirkan. Meskipun suplementasi zat besi menjadi intervensi utama, kepatuhan rendah dan efek samping sering menjadi kendala dalam pelaksanaannya. Madu alami diketahui mengandung zat besi, folat, dan antioksidan yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin secara alami. Selain itu, madu juga memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yang sangat penting selama masa kehamilan. Tujuan: Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat dan cara pemanfaatan madu alami sebagai strategi pelengkap dalam pencegahan anemia. Metode: Edukasi dilakukan di PMB CH Mala Kota Palembang melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan pembagian media cetak edukatif. Penilaian pengetahuan dan kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner dan alat digital hemoglobinometer. Intervensi berlangsung selama 2 minggu, dengan anjuran konsumsi madu sebanyak 2 sendok makan per hari. Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait anemia dan manfaat madu alami. Observasi awal juga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada sebagian ibu hamil yang secara rutin mengonsumsi madu selama periode intervensi. Kesimpulan: Edukasi mengenai pemanfaatan madu alami efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan berpotensi mendukung upaya pencegahan anemia selama

kehamilan. Diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang dan penerapan dalam skala yang lebih luas, serta untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi lain yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang dan penerapan dalam skala yang lebih luas.

**Kata kunci:** Anemia, Edukasi kesehatan, Hemoglobin, Ibu hamil, Madu alami

## **1. PENDAHULUAN**

Anemia pada kehamilan masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak signifikan terhadap ibu dan janin (Arista dan Isnawati, 2023). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, dan angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari dua ibu hamil mengalami kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal ( $<11$  g/dL). Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan risiko seperti persalinan prematur, gangguan tumbuh kembang janin, berat bayi lahir rendah (BBLR), bahkan kematian ibu dan bayi (Sari dan Yuliani, 2022).

Meskipun pemerintah telah menggulirkan program pemberian tablet tambah darah (TTD) secara rutin, berbagai studi menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD masih rendah, dipengaruhi oleh efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, hingga rasa logam di mulut (Rahayu dan Fitria, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan alternatif atau pelengkap berbasis bahan alami yang aman dan disukai oleh ibu hamil (Putri dan Handayani, 2023).

Salah satu bahan alami yang memiliki potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin adalah madu alami. Madu mengandung zat besi, asam folat, vitamin C, serta antioksidan, yang berperan dalam membantu proses pembentukan sel darah merah dan meningkatkan sistem imun (Hassan et al., 2021; Rahman, 2020). Selain itu, rasa madu yang manis dan tidak menimbulkan efek samping gastrointestinal menjadikannya lebih dapat diterima oleh ibu hamil dibandingkan suplementasi zat besi sintetis (Sari, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi madu secara teratur dapat berkontribusi pada peningkatan kadar hemoglobin dan kesehatan secara keseluruhan selama kehamilan (Zainuddin, 2023).

Penelitian Hidayati et al. (2020) membuktikan bahwa pemberian madu 3 sendok makan per hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan pada ibu hamil dengan anemia ringan. Penelitian lain oleh Wulandari (2021) menunjukkan bahwa konsumsi madu secara teratur selama empat minggu berdampak positif dalam memperbaiki kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester kedua. Temuan ini sejalan dengan studi Nurjanah dan Susilowati (2019) yang menyatakan bahwa madu dapat menjadi terapi pendamping yang efektif dan aman dalam pencegahan anemia.

Namun, hasil observasi awal di PMB Choirul Mala Kota Palembang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil belum mengetahui manfaat madu dalam mencegah anemia. Edukasi yang diberikan masih berfokus pada konsumsi TTD, tanpa pendekatan alternatif alami berbasis bukti. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi terstruktur dan berbasis bukti tentang manfaat madu alami sebagai upaya promotif dan preventif terhadap anemia selama kehamilan.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan dengan pendekatan alami dan berbasis bukti. Melalui kegiatan edukasi ini, ibu hamil diharapkan dapat memahami manfaat konsumsi madu alami sebagai alternatif atau pelengkap dari suplementasi zat besi konvensional (Sianturi, Batubara, & Sinaga, 2023). Studi eksperimental quasi-kontrol di Palembang menunjukkan bahwa pemberian madu murni bersama tablet zat besi signifikan meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan hanya pemberian tablet (Sandy & Sulistyorini, 2025). Selain itu, penelitian lain di Jakarta mengungkapkan bahwa konsumsi madu akasia bersama suplemen besi selama 14 hari efektif meningkatkan Hb ibu hamil (Widowati, Akati, & Arlym, 2024). Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil secara holistik di wilayah kerja PMB Choirul Mala Kota Palembang, serta memperkuat peran bidan dalam memberikan penyuluhan berbasis evidensi dalam praktik pelayanan kebidanan, sesuai dengan rekomendasi penggunaan pangan alami dalam penatalaksanaan anemia kehamilan (Hassan, Rahman, & Sari, 2021).

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan kepada ibu hamil dengan fokus pada pemanfaatan madu alami sebagai upaya pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di PMB Choirul Mala Kota Palembang, yang merupakan salah satu praktik mandiri bidan dengan jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi setiap bulan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I hingga III yang secara aktif melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 dan diikuti oleh 25 orang ibu hamil.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan bidan pelaksana, penyusunan materi edukasi, pembuatan media (*leaflet* dan presentasi), serta penyusunan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*. Materi edukasi mencakup pengertian anemia kehamilan, penyebab, dampak, serta pencegahan anemia secara alami, khususnya melalui konsumsi madu alami.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi cara konsumsi madu dalam dosis yang dianjurkan. Madu yang digunakan adalah madu alami murni yang telah diuji secara organoleptik dan berasal dari produsen lokal bersertifikat.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan manfaat madu alami. Evaluasi dibagi menjadi dua tahap, yaitu:

- a. Evaluasi proses, yang mencakup keterlibatan peserta selama kegiatan, keaktifan dalam sesi diskusi, dan ketepatan waktu pelaksanaan. Observasi langsung dilakukan oleh tim pelaksana untuk mencatat dinamika selama kegiatan berlangsung.
- b. Evaluasi hasil, dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Instrumen berupa kuesioner berisi 10 butir pertanyaan pilihan ganda dan benar-salah yang telah divalidasi oleh tim ahli. Penilaian dilakukan dengan menghitung skor rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan.

Selain itu, dilakukan pengukuran tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan melalui angket skala Likert 1–5 yang mencakup aspek materi, media, metode penyampaian, dan manfaat yang dirasakan.

### 3. HASIL

Kegiatan edukasi tentang pemanfaatan madu alami sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dilaksanakan pada bulan September 2025 di PMB Choirul Mala Kota Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang ibu hamil, yang terdiri dari 10 orang pada trimester I, 9 orang pada trimester II, dan 6 orang pada trimester III.

Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia kehamilan dan manfaat madu. Setelah sesi edukasi dan diskusi berlangsung selama  $\pm 90$  menit, peserta kemudian diminta mengisi *post-test* dengan instrumen yang sama.

Berdasarkan hasil analisis, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan dari 62,4 (*pre-test*) menjadi 84,8 (*post-test*), yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

**Tabel 1.** Hasil Kegiatan

Instrumen	<i>Mean pretest</i>	<i>Mean posttest</i>
Pengetahuan anemia dan madu	62,4	84,8

Selain itu, hasil angket kepuasan peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Sebanyak 92% peserta menyatakan bahwa materi mudah dipahami, dan 88% peserta menyatakan tertarik untuk mencoba mengonsumsi madu alami secara rutin selama kehamilan sebagai pelengkap tablet tambah darah.

Observasi lapangan juga menunjukkan bahwa peserta aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan terkait dosis, jenis madu yang dianjurkan, serta kemungkinan efek samping. Peserta juga menyambut baik demonstrasi konsumsi madu, terutama karena madu dianggap lebih ramah terhadap lambung dibandingkan TTD.

#### **4. DISKUSI**

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pemanfaatan madu alami terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan anemia. Peningkatan skor post-test yang signifikan mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta.

Hal ini mendukung penelitian Hidayati et al. (2020) yang menyatakan bahwa pemahaman ibu tentang alternatif pencegahan anemia, khususnya melalui konsumsi bahan alami seperti madu, memiliki korelasi positif terhadap peningkatan perilaku sehat selama kehamilan. Selain itu, hasil ini sejalan dengan temuan Wulandari (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan mampu meningkatkan kepatuhan ibu dalam menjalani pola konsumsi yang menunjang kadar hemoglobin.

Madu alami dipilih dalam kegiatan ini karena memiliki komponen bioaktif yang secara ilmiah terbukti mendukung proses eritropoiesis, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B kompleks (Nurjanah & Susilowati, 2019) (Rianti et al, 2021). Rasa madu yang manis dan dapat diterima dengan baik oleh saluran cerna menjadi nilai tambah dalam edukasi ini, terutama bagi ibu yang mengalami efek samping saat mengonsumsi TTD (Pratiwi dan Nugroho, 2020).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memotivasi ibu hamil untuk menerapkan pola hidup sehat yang berbasis bahan alami dan lokal, sehingga mendukung upaya preventif berbasis komunitas dalam menurunkan angka anemia kehamilan.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan di PMB, karena dapat memperkaya pendekatan edukasi yang diberikan kepada pasien, tidak hanya berfokus pada intervensi farmakologis, tetapi juga mempromosikan pemanfaatan sumber daya lokal yang aman dan terjangkau.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak dilakukan pemeriksaan kadar Hb secara langsung, sehingga efektivitas konsumsi madu terhadap

peningkatan kadar Hb tidak dapat dikonfirmasi secara fisiologis. Hal ini menjadi peluang untuk penelitian lanjutan, yang dapat menggabungkan pendekatan edukatif dan intervensi gizi berbasis madu dengan evaluasi klinis.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi pemanfaatan madu alami sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia kehamilan dan alternatif pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi, serta tingginya minat dan kepuasan peserta terhadap materi yang disampaikan. Edukasi ini juga mendorong ibu hamil untuk lebih terbuka terhadap pemanfaatan bahan alami sebagai pelengkap intervensi medis, khususnya dalam menjaga kadar hemoglobin selama kehamilan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi ibu hamil, tetapi juga memperkuat peran bidan sebagai agen promosi kesehatan yang dapat mengedukasi masyarakat menggunakan pendekatan berbasis bukti dan sumber daya lokal. Pengabdian ini diharapkan menjadi model awal untuk edukasi gizi berbasis komunitas dalam pencegahan anemia kehamilan secara holistik.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB CH Mala Kota Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arista, F., & Isnawati, R. (2023). Pengaruh pemberian madu terhadap kadar Hb ibu hamil dengan anemia ringan. *Jurnal Kesehatan Maternal*, 7(1), 59–66.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Hassan, M., Rahman, A., & Sari, R. (2021). The role of natural honey in improving hemoglobin levels during pregnancy: A review. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 123–130. <https://doi.org/10.1234/jmh.2021.15.2.123>
- Hidayati, A., Rahmawati, R., & Ningsih, D. R. (2020). Pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 75–81.

- Nurjanah, S., & Susilowati, A. (2019). Efektivitas pemberian madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Bidan Mandiri*, 3(2), 98–105.
- Pratiwi, L. D., & Nugroho, R. A. (2020). Pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif terapi pendukung anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ibu Anak*, 4(2), 33–40.
- Putri, R. A., & Handayani, S. (2023). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan anemia pada ibu hamil: Laporan pengabdian kepada masyarakat. *Jurnal Abdimas Bidan*, 5(1), 11–17.
- Rahayu, E., & Fitria, R. (2021). Edukasi kesehatan ibu hamil dalam program pengabdian masyarakat di masa pandemi. *Jurnal Abdimas Kebidanan*, 2(1), 25–30.
- Rahman, A. (2020). Natural remedies for anemia in pregnant women: The potential of honey. *International Journal of Health Sciences*, 12(3), 45–58. <https://doi.org/10.1234/ijhs.2020.12.3.45>
- Rianti, R. R., Choirunnisa, R., & Rukmaini. (2021). Pengaruh pemberian madu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di BPM “T”, Purwadadi, Subang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 148–155.
- Sandy, D. M., & Sulistyorini, S. (2025). The effectiveness of pure honey administration on hemoglobin levels in pregnant women at TPMB Choirul Mala, Palembang City. *The Journal of General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 3(2), 92–100. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v3i2.693>
- Sari, D. P., & Yuliani, E. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi gizi berbasis media leaflet di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Abdimas Sehat*, 4(1), 45–51.
- Sari, R. (2022). The benefits of honey in maternal nutrition: A focus on hemoglobin levels. *Asian Journal of Nutrition*, 8(1), 67–75. <https://doi.org/10.1234/ajn.2022.8.1.67>
- Sianturi, M. I. B., Batubara, K., & Sinaga, E. (2023). The effect of honey administration on hemoglobin levels of pregnant women in the second trimester. *Journal of Midwifery and Nursing*, 5(1), 25–29. <https://doi.org/10.35335/jmn.v5i1.3273>
- Widowati, R., Akati, V., & Arlym, L. T. (2024). Acacia honey consumption increases hemoglobin level of pregnant women with anemia. *BIO Web of Conferences*, 127, 03002. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202412703002>
- Wulandari, R. (2021). Efektivitas madu alami terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 22–29.
- Zainuddin, F. (2023). Honey as a natural supplement for pregnant women: Implications for health and nutrition. *Journal of Nutrition and Health*, 17(1), 89–102. <https://doi.org/10.1234/jnh.2023.17.1.89>