

## Penyuluhan Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

### *Nutrition Counseling to Increase Knowledge About The Prevention of Anemia in Pregnant Women in Padasuka Village*

Ardelia Evani<sup>1</sup>, Farihatul Kamila<sup>2</sup>, Ferina Putri Rochmano<sup>3</sup>, Abdullah Ihsan Al-Muswah<sup>4</sup>, Anisa Nurul Syafitri<sup>5</sup>, Iik Hikmawati<sup>6</sup>, Novia Zahratul Hasanah<sup>7</sup>, Sri Rezeki<sup>8</sup>, Amelya Fitri Y.H.<sup>9</sup>, Wilda Yunieswati<sup>10</sup>, Inne Indraaryani Suryaalamshah<sup>11</sup>, Nunung Cipta Dainy<sup>12\*</sup>

<sup>1-12</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

#### Abstract

*Anemia is a problem that often occurs, especially in vulnerable groups such as pregnant women. Anemia is common and is caused by a lack of iron intake. One of the impacts that occur on pregnant women who experience anemia is causing low birth weight babies (LBW) which can be at risk of causing stunting in the future. The purpose of this community service activity is to increase pregnant women's knowledge about preventing anemia in pregnancy. The method used was counseling using booklet media to as many as 17 pregnant women at the Padasuka Village Office. Evaluation of counseling activities was measured using pre-test and post-test questionnaires filled in by pregnant women. Based on the data that has been analyzed, it is known that there is an increase in the average score, from a pre-test score of 62.4 to 69 in the post-test score. So it can be concluded that there is an increase in the knowledge of pregnant women after being given counseling.*

**Keywords:** *booklet, education, stunting, iron intake*

#### Abstrak

Anemia merupakan permasalahan yang sering terjadi terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Anemia yang umum terjadi yaitu disebabkan karena kurang asupan zat besi. Salah satu dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami anemia yaitu menyebabkan berat bayi lahir rendah (BBLR) dimana dapat beresiko menyebabkan *stunting* di kemudian hari. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia kehamilan. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan menggunakan media *booklet* kepada sebanyak 17 orang ibu hamil di Kantor Kelurahan Padasuka. Evaluasi dari kegiatan penyuluhan diukur menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh ibu hamil. Berdasarkan data yang sudah di analisis diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor yaitu dari skor *pre-test* sebesar 62,4 menjadi 69 pada skor *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan.

**Kata Kunci:** *asupan zat besi, booklet, edukasi, stunting*

\*Penulis Korespondensi:

Nunung Cipta Dainy, email: [nciptadainy@gmail.com](mailto:nciptadainy@gmail.com)



This is an open access article under the CC-BY license

## PENDAHULUAN

Indonesia masih mengalami permasalahan anemia pada ibu hamil dimana kejadian ini menjadi salah satu permasalahan dari empat masalah gizi utama, selain kekurangan kalori, protein, vitamin A, dan penyakit gondok endemik. Kematian pada ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia selama kehamilan (Abidah dan Yasi, 2019). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 40% ibu hamil yang ada di dunia mengalami anemia (Bakhtiar *et al.*, 2021). Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebesar 48,9% dengan kelompok usia 15-24 tahun yang mengalami anemia sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 sebesar 33,6% dan usia 45-54 sebesar 44%. Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 sebesar 37,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Untuk prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di Kota Bogor pada tahun 2019 sebesar 7,60% atau sebanyak 1.895 kasus (Apriliansi *et al.*, 2021). Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di Kabupaten Bogor pada tahun 2020 sebesar 10,7% atau sebanyak 4.968 kasus (Dinkes Jabar, 2021).

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin di dalam tubuh rendah atau ukuran jumlah sel darah merah yang tidak normal. Ibu hamil merupakan kelompok yang paling rentan untuk mengalami anemia. WHO menetapkan bahwa anemia pada ibu hamil jika kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL (Nadiyah, *et al.*, 2019). Selama proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis pada ibu hamil yang menyebabkan kebutuhan zat gizi makro dan mikro meningkat. Bertambahnya peningkatan kebutuhan akan zat gizi ini dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan (Bakhtiar *et al.*, 2021).

Selama kehamilan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30%, yang membutuhkan konsumsi zat besi dan vitamin yang lebih tinggi untuk produksi hemoglobin (Hb). Selama kehamilan, tubuh ibu menghasilkan lebih banyak darah untuk dibagikan dengan bayi. Tubuh membutuhkan hingga 30% lebih banyak darah (Purba *et al.*, 2020). Secara umum anemia defisiensi besi pada ibu hamil disebabkan oleh tiga penyebab, yaitu kecenderungan penurunan kadar zat besi (Fe) dalam darah pada wanita saat haid dan melahirkan sebelumnya, kekurangan zat besi dari makanan yang dikonsumsi dan gangguan gizi pada ibu hamil akibat mual yang dialami selama hamil (Salakory *et al.*, 2021).

Ibu hamil yang mengalami anemia dapat berdampak pada kematian ibu, keguguran, dan pendarahan selama kehamilan (Bakhtiar *et al.*, 2021). Di Indonesia kematian ibu sebesar 10% hingga 12% disebabkan oleh anemia kehamilan (Safitri *et al.*, 2021). Selain itu, dampak yang terjadi pada anemia ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin salah satunya berat badan lahir rendah (BBLR). Bayi yang BBLR beresiko menyebabkan *stunting* di kemudian hari (Nadiyah *et al.*, 2019).

*Stunting* merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu yang lama akibat kekurangan gizi. WHO mendefinisikan *stunting* sebagai perawakan sangat pendek dengan defisit melebihi 2 SD di bawah rata-rata tinggi badan atau nilai acuan internasional untuk tinggi badan penduduk. *Stunting* mengindikasikan masalah kesehatan masyarakat karena berhubungan dengan meningkatnya resiko morbiditas dan mortalitas, penurunan perkembangan fungsi motorik, mental serta mengurangi kapasitas fisik (Widyaningrum DA dan Romadhoni DA, 2018).

Untuk mencegah terjadinya kejadian *stunting*, dapat dilakukan pencegahan anemia pada masa kehamilan. Upaya pencegahan yaitu dengan meningkatkan asupan zat besi melalui konsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup dan mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti: fitat, fosfat, tannin. Selain

itu ibu hamil perlu mengonsumsi suplemen tablet zat besi yang diberikan minimal 90 tablet untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil (Triharini, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta dilakukan di Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia sehingga dampak yang terjadi akibat anemia pada masa kehamilan dapat di cegah.

### METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kantor Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor pada tanggal 01 Oktober 2022. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu hamil sebanyak 17 orang. Materi disampaikan oleh mahasiswa gizi didampingi dengan dosen dan kader posyandu. Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Tahap pertama merupakan tahapan persiapan dimana mahasiswa dengan di damping oleh dosen pembimbing melakukan perizinan tempat. Setelah mendapatkan izin, mahasiswa dan dosen pembimbing melakukan diskusi untuk proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Dilakukan juga persiapan lain seperti mempersiapkan dan menyusun materi penyuluhan yaitu menggunakan *booklet*. Selain itu, mempersiapkan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, *banner*, dan undangan kepada peserta yang akan hadir pada kegiatan penyuluhan.

Tahapan selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggunakan media *booklet* yang berisikan pengertian, gejala, penyebab dan dampak anemia, pencegahan anemia dengan fortifikasi makanan, suplementasi dan peningkatan asupan sumber zat besi serta terdapat resep pembuatan makanan yang mengandung zat besi yaitu “Mie Amor” yang merupakan produk olahan mie dengan memanfaatkan pangan lokal daerah bogor yaitu hati ayam dan talas bogor. Selain kegiatan penyuluhan, terdapat sesi tanya jawab yang digunakan untuk berdiskusi bersama dengan ibu hamil.

Tahap terakhir yaitu evaluasi dimana tahapan ini dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan penyuluhan. Evaluasi menggunakan instrumen kuesioner berupa *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan dan *post-test* sesudah penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu hamil mengenai materi yang diberikan. Kuesioner yang diberikan berisi 15 soal yang jawabannya terdapat pada seluruh materi penyuluhan yang diberikan. Setelah data *pre-test* dan *post-test* terkumpul maka dilakukan pengolahan dan analisis data. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada **Gambar 1**.



**Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kepada ibu hamil mengenai pencegahan anemia selama kehamilan melalui pemenuhan asupan gizi zat besi. Kegiatan ini dilakukan di Kantor Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor dengan sasaran ibu hamil sebanyak 17 orang.



**Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan**

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, ibu hamil diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi penyuluhan. Pengisian kuesioner dilakukan selama 15 menit. Sesi penyuluhan berlangsung selama 20 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi yang berlangsung selama 15 menit. Para ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Kuesioner *post-test* diberikan kepada ibu hamil setelah sesi penyuluhan selesai dilakukan. Adapun kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



**Gambar 3. Sesi Tanya Jawab**

Evaluasi dari penyuluhan ini dapat dilihat berdasarkan skor dari pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner yang diberikan terdiri atas 15 pertanyaan sesuai dengan materi penyuluhan yaitu tentang anemia dan stunting. Pertanyaan dalam kuesioner meliputi definisi, gejala, penyebab, dampak dan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan jawaban berupa pilihan ganda. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

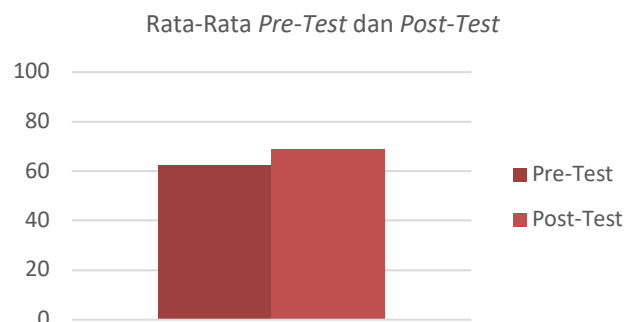
**Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Penyuluhan Ibu Hamil**

| Subjek | Skor            |                  |
|--------|-----------------|------------------|
|        | <i>pre-test</i> | <i>post-test</i> |
| 1      | 80              | 80               |
| 2      | 33              | 60               |
| 3      | 73              | 60               |
| 4      | 67              | 80               |
| 5      | 40              | 53               |

| Subjek                 | Skor            |                  |
|------------------------|-----------------|------------------|
|                        | <i>pre-test</i> | <i>post-test</i> |
| 6                      | 60              | 80               |
| 7                      | 60              | 60               |
| 8                      | 67              | 53               |
| 9                      | 73              | 87               |
| 10                     | 80              | 73               |
| 11                     | 67              | 80               |
| 12                     | 80              | 87               |
| 13                     | 47              | 60               |
| 14                     | 67              | 73               |
| 15                     | 80              | 60               |
| 16                     | 60              | 60               |
| 17                     | 27              | 67               |
| <b>Nilai rata-rata</b> | <b>62,4</b>     | <b>69</b>        |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 59% (10 subjek) yang skor *pre-test* dan *post-test* yang meningkat, namun terdapat pula sebanyak 23% (4 subjek) dengan skor yang menurun dan 18% (3 subjek) dengan skor yang tetap.



**Gambar 4.** Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan pada **Gambar 4**, maka nilai rata-rata skor *pre-test* sebesar 62,4 naik menjadi 69 pada hasil skor *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan subjek setelah diberikan penyuluhan mengenai pencegahan anemia melalui pemenuhan asupan gizi zat besi bagi ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Magdalena, 2018) menyebutkan bahwa pemberian edukasi dengan ceramah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan yaitu dengan mengonsumsi makanan sumber zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebanyak 90 butir selama kehamilan dan mengonsumsi makanan fortifikasi zat besi (Safitri, 2020). Dianjurkan juga mengonsumsi sumber makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh seperti vitamin c atau asam askorbat yang terdapat di dalam jeruk, jambu biji dan bit serta menghindari konsumsi makanan yang dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh seperti teh dan kopi yang mengandung tannin (Sulastri et al., 2022). Selain itu, upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan anemia melalui pemberian penyuluhan kesehatan. Pemberian penyuluhan yang efektif terbukti dapat

meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi (Yasmine *et al.*, 2020).

Pengetahuan merupakan sesuatu yang telah diketahui sehingga membuat seseorang menjadi tahu benar dan salah, membantu seseorang dalam memecahkan suatu permasalahan serta dapat mengubah perilaku seseorang ke arah yang lebih baik. Pengetahuan gizi merupakan informasi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan serta dapat mempengaruhi seseorang terhadap sikap dan perilakunya terkait dengan gizi. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang semakin meningkat maka orang tersebut akan dapat mempertimbangkan makanan yang dikonsumsinya baik kuantitas maupun kualitas makanan (Quraisy *et al.*, 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai anemia yaitu kurangnya paparan informasi dari tenaga kesehatan, kurang jelasnya informasi yang disampaikan serta kurangnya kemampuan ibu hamil untuk menyerap informasi yang diberikan (Abidah dan Yasi, 2019). Perilaku yang dilakukan oleh ibu dalam menjaga kehamilannya dapat dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan terkait anemia, sumber makanan kaya zat besi dan suplemen tablet tambah darah/Fe. Ibu yang memiliki pengetahuan akan menjaga perilaku konsumsi makan selama kehamilan (Fuada *et al.*, 2019).

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan anemia akan mempengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsi sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Semakin bertambah pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil maka konsumsi pangan akan semakin beragam terutama makanan kaya akan zat besi (Abidah dan Yasi, 2019).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan kepada ibu hamil di Kantor Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat diterapkan oleh ibu hamil untuk mencegah kejadian anemia dan ibu hamil dapat mengonsumsi makanan yang beragam serta kaya akan sumber zat besi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan LPPM-Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan Hibah Internal Pengabdian Masyarakat. Terimakasih juga kepada kepada Kelurahan Padasuka yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga berjalan dengan lancar dan baik. Tidak lupa juga ucapan terimakasih disampaikan kepada para kader posyandu yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah SN, Yasi A. 2019. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 12(2): 99–108.
- Apriliansi FR, Avianty I, Nauli HA. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Tegal Gundil Tahun 2020. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 4(4): 312–321.
- Bakhtiar R, Muladi Y, Tamaya A, Utari A, Yuliana R, Ariyanti W. 2021. Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet

- Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*. 8(3): 78–88.
- Fuada N, Setyawati B, Salimar Purwandari R. 2019. Hubungan Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Gizi Mikro Indonesia*. 11(1): 49–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI.
- Magdalena. 2018. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah dan Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 7(1): 53–60.
- Nadiyah, Ayu IM, Soraya U, Sembiring EM, Perangin FM., Simanjuntak, AC, Izzah WN. 2019. Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Untuk Normalisasi Dan Pemeliharaan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Abdimas*. 6(1): 16–21.
- Purba EM, Jelita F, Simanjuntak C, Sinaga M. 2020. Determinan Prevalensi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Rural Wilayah Kerja Puskesmas Sialang Buah Tahun 2020. *Indonesia Midwifery Journal*. 4(1): 34–40.
- Quraisy CC, Sineri DI, Haruni DS, Puteri HS. 2022. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil: Penyuluhan Gizi dengan Media Kalender Makanan “Steril KEK”. *Magistrorum Et Scholarium. Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(3): 488–503.
- Safitri F, Husna A, Sakdiah R. 2021. Penyuluhan Kesehatan Tentang Cegah Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*. 3(1): 10–16.
- Safitri. 2020. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2(2): 94–99.
- Salakory GT, Wija IB. 2021. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Stunting di RS Marthen Indey Jayapura Tahun 2018-2019. *Majalah Kedokteran UKI*. 37(1): 9–12.
- Sulastri, Syafiyah A, Nugraha OD. 2022. Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan “NUMIL.” *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*. 2(2): 295–300.
- Triharini M. 2019. Upaya Bersama dalam Pencegahan Anemia Kehamilan. *Pedimaternal Nursing Journal*. 5(2).
- Widyaningrum DA, Romadhoni DA. 2018. Riwayat anemia kehamilan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Ketandan Dagangan Madiun. *Medica Majapahit*. 10(2): 90–94.
- Yasmine R, Darmawati, Fitri A. 2020. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Anemia Dengan Motion Video Education (MVE). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 4(3): 25–31.