



## SOSIALISASI EDUKASI GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Ezalina<sup>1\*</sup>, Putra Gunawan<sup>2</sup>, Nilpas Rahmadan<sup>3</sup>, Nia Listari<sup>4</sup>, Dina Adelia<sup>5</sup>, Dwi<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Payung Negeri Pekanbaru, [ezalin44@gmail.com](mailto:ezalin44@gmail.com)

<sup>2,3,4,5</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Stikes Payung Negeri Pekanbaru, [putragunwan@gmail.com](mailto:putragunwan@gmail.com),

[nilpasrahmadanbb2019@gmail.com](mailto:nilpasrahmadanbb2019@gmail.com), [nialistari68@gmail.com](mailto:nialistari68@gmail.com), [dinaadelia2003@gmail.com](mailto:dinaadelia2003@gmail.com)

<sup>6</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Payung Negeri Pekanbaru, [dwiramadhani1811@gmail.com](mailto:dwiramadhani1811@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Di dunia prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 41,8%, sedangkan di Indonesia 48,9%. Anemia termasuk masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang dilahirkan. Salah satu faktor penyebab anemia dalam kehamilan adalah kurangnya asupan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam mencegah anemia kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan. Mitra kegiatan adalah ibu hamil yang berada di Posyandu RW 13 Kelurahan Limbungan Baru Kecamatan Rumbai. Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan fisik ibu hamil (pengukuran TD, BB, TB dan pengisian KMS ibu hamil) kemudian edukasi tentang gizi ibu hamil. Kegiatan diakhiri dengan diskusi atau tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan. Hasil akhir kegiatan adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 45% menjadi 97% yang terlihat dari adanya antusias ibu hamil ketika menyimak materi yang disampaikan dan berkeinginan untuk menerapkan konsumsi makanan yang bergizi selama hamil.

**Kata Kunci:** anemia; gizi; ibu hamil.

**Abstract:** Anemia is a condition in which red blood cells do not meet the physiological needs of the body. In the world the prevalence of pregnant women who experience it is 41.8%, while in Indonesia it is 48.9%. Anemia is a severe public health problem that has an impact on the quality of the human resources that are born. One of the factors that causes anemia in pregnancy is the lack of nutritious food consumed by pregnant women. The purpose of community service was to increase pregnant women's knowledge about nutrition in preventing anemia in pregnancy. The activity was carried out at posyandu (Integrated Health Center) using health education methods. The partners were pregnant women who are in posyandu RW 13, Limbungan Baru Village, Rumbai Subdistrict. The method of implementing the activity began with a physical examination of pregnant women (measurement of blood pressure, weight, height) and filling in KMS for pregnant women. Then, education about nutrition for pregnant women was given. The activity ended with a discussion or question and answer about the topic that had been presented. The final result of the activity was an increase in pregnant women's knowledge from 45% to 97% as seen from the enthusiasm of pregnant women in listening when the material was delivered and their desire to apply nutritious food consumption during pregnancy.

**Keywords:** Anemia; nutritious food; Pregnancy.



#### Article History:

Received : 28-12-2022

Accepted : 27-01-2023

Online : 31-01-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Kementrian Kesehatan RI, 2018) (David levine susan, 2019). Berdasarkan WHO (*World Health Organistation*) anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar haemoglobin (Hb) < 11 g/dL, sedangkan *Center of Deseases Control and Prevention* mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb < 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, Hb < 10,5 g/dL pada trimester kedua dan < 10 g/dL pada pasca persalinan (United Nations, 2021), (Kanu et al., 2022)

Laporan WHO di dunia prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 41,8% dan bervariasi jumlahnya yaitu Amerika Selatan 31%, Asia bagian selatan 64%, sedangkan gabungan Asia bagian Selatan dan Tenggara mencapai 58% dari total penduduk. Untuk negara maju seperti Amerika Utara, Eropa, dan Australia kasus anemia ibu hamil jarang dijumpai dimana kasus anemia terjadi pada wanita usia produktif karena defisiensi zat besi yaitu 5-10% (WHO & UNICEF, 2021)

Di Indonesia prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan yaitu dari 37,1% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013), meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018) dimana ibu hamil dengan usia kurang dari 25 tahun mengalai anemia sebesar 57,6% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini menunjukkan angka mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Kemenkes RI, 2017).

Dampak anemia tidak hanya bagi ibu hamil tapi juga anemia pada bayi yang dilahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil mengakibatkan kesakitan dan kematian maternal dan pada janin risiko berat badan lahir rendah serta kematian janin (Dim et al., 2014) (De Sá et al., 2015). Salah satu faktor risiko anemia kehamilan yaitu kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan yaitu kurangnya zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 (Stephen et al., 2018), (Chowdhury & Chakraborty, 2017)(Chowdhury & Chakraborty, 2017) sehingga ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang bernutrisi dan bervariasi. Oleh karena itu pemenuhan gizi ibu penting untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui penambahan kebutuhan gizi seimbang sesuai usia kehamilan (Petousis et al., 2019). Kebutuhan gizi ibu hamil akan bertambah sesuai tri mester kehamilan. Kebutuhan zat gizi ibu hamil akan meningkat sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester dua dan tiga (Ireland, 2022). Bila status gizi ibu selama hamil terpenuhi dengan baik kemungkinan besar ibu akan sehat, dan bayi yang dilahirkan cukup bulan dengan berat badan lahir normal (Ireland, 2022).

Dalam upaya pencegahan meningkatnya kasus anemia pada ibu hamil maka perlu dilakukan tindakan pencegahan sedini mungkin (fajrin) yang

diawali dengan edukasi pemberian pengetahuan, karena sebagian besar kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan oleh pengetahuan yang masih rendah (Tampubolon et al., 2021). Rendahnya kualitas dan kuantitas gizi ibu selama hamil dan kurangnya pengetahuan ibu hamil menjadi penyebab terjadinya anemia dalam kehamilan (Kemenkes RI, 2017) (Farhan & Dhanny, 2021).

Berbagai hasil penelitian tentang factor gizi ibu hamil yaitu kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet zat besi yaitu tidak patuh sebanyak 74%, pengaruh budaya adanya mitos dengan makanan tertentu 68 %, ibu mengalami anemia sedang 13,3% dan anemia berat 3,3%. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengetahuan dapat membantu ibu hamil memiliki persepsi yang baik tentang pencegahan dan pengobatan anemia selama kehamilan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan suplemen selama kehamilan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang lebih tinggi tentang anemia memiliki empat kali untuk mematuhi konsumsi makanan bergizi dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi untuk mencegah anemia dalam kehamilan adalah dengan memberikan pengetahuan tentang edukasi gizi sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehamilan melalui kegiatan di posyandu .

Salah satu kegiatan yang ada di posyandu adalah menyampaikan informasi yang berkaitan dengan kesehatan di masyarakat salah satunya kesehatan ibu hamil. Informasi yang diberikan melalui kegiatan posyandu sangat membantu ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan. Tindakan pencegahan yang dilakukan secara dini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan ibu dalam memahami informasi kesehatan sehingga diharapkan ibu dapat menerapkan perilaku sehat selama menjalani kehamilan.

Hal ini sejalan dengan pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai gizi selama kehamilan sehingga diharapkan anemia ibu hamil dapat di cegah dan dapat diambil tindakan pencegahan secara dini.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut.

### **1. Tahap Persiapan**

Dalam tahap persiapan kegiatan dimulai dengan survei lapangan dengan melakukan kunjungan ke tempat lokasi pengabdian masyarakat (pengabmas) yaitu Posyandu ibu dan balita yang berlokasi di RW 13 Kelurahan Limbungan Baru Kecamatan Rumbai. Mitra dalam kegiatan pengabmas adalah ibu hamil yang berada di Poyandu dengan jumlah 9 orang ibu hamil. Survei lapangan bertujuan untuk mengetahui secara

langsung apakah di posyandu ibu hamil sudah pernah mendapatkan informasi atau edukasi tentang gizi selama kehamilan dalam mencegah anemia selama kehamilan, kemudian jumlah ibu hamil yang menjadi target sasaran, usia, dan kesiapan kader dalam menerima kunjungan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Kemudian ketua tim pengabmas mengurus proses perizinan kepada ketua kader posyandu dengan berkoordinasi bersama ketua RW setempat. Ketua kader menentukan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, dengan mencocokkan jadwal kegiatan yang ada serta bahan dan alat yang dibutuhkan untuk kegiatan sosialisasi.

## **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Sosialisasi kegiatan PKM bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu hamil mengenai gizi ibu hamil dalam mencegah anemia selama kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan yang dipakai yaitu metode pendidikan kesehatan. Eduksi yang diberikan meliputi pengertian gizi ibu hamil, pengertian anemia dalam kehamilan, macam gizi ibu hamil serta manfaat gizi, tanda ibu hamil kekurangan gizi, komplikasi akibat ibu kekurangan gizi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tatap muka dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi makanan bergizi. Sebelum diberikan edukasi, kepada lansia terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah, BB, dan TB lalu pengisian buku KMS ibu hamil. Alat bantu yang digunakan untuk edukasi yaitu model makanan sehat, leaflet, serta slide dengan menggunakan LCD proyektor sebagai bahan ajar yang disusun secara sistematis melalui penyampaian bahasa yang mudah dipahami sesuai dengan tingkat pemahaman ibu hamil sehingga dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari terhadap ilmu yang sudah diterima. Dalam proses pelaksanaan ibu hamil didampingi oleh kader dan tim pengabmas untuk memotivasi ibu hamil dalam memberikan pertanyaan dan jawaban terhadap materi yang disampaikan jika belum mengerti dengan materi yang disampaikan. Adanya antusias, semangat yang tinggi dan rasa keingintahuan yang besar menjadikan ibu hamil merasa senang dan berkeinginan untuk menerapkan materi yang telah diterima untuk diterapkan selama menjalani kehamilan.

## **3. Tahap Terminasi**

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan kepada ibu hamil diberikan pertanyaan melalui tanya jawab atas materi yang telah disampaikan. Tahap akhir pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan wawancara dengan ibu hamil terhadap kegiatan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, jenis makanan yang biasa dikonsumsi ibu hamil, jumlah dan banyak makanan yang dikonsumsi ibu hamil, dan kunjungan rutin ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan

kehamilan. Hal ini bertujuan untuk mengingatkan ibuhamil agar selama menjalani kehamilan tetap dalam kondisi sehat, selalu bugar dan bersemangat dengan selalu mengkonsumsi makanan bergizi dan melakukan kunjungan *ante natal care* sehingga bayi yang dilahirkan sehat.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Anemia gizi merupakan masalah gizi yang diderita oleh penduduk Indonesia. Anemia gizi berpengaruh kepada kualitas sumber daya manusia, meningkatnya angka kematian Ibu, dan angka kematian bayi. Makanan dari sumber hewani atau disebut dengan *haem iron* seperti daging, ayam, hati, sum sum tulang, telur, ikan teri, tingkat absorpsinya sangat tinggi yaitu 20-30%, untuk makanan yang bersumber dari tumbuh tumbuhan atau non haemiron seperti daun bayam, kacang-kacangan absorpsi zat besi hanya 1-5% (Ireland, 2022). Anemia pada ibu hamil dapat dicegah dengan mengkonsumsi makanan makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Semua ini akan terlaksana melalui pendekatan yang dilakukan oleh tim pengabmas dengan memanfaatkan kesempatan dalam membina dan memfasilitasi kegiatan sosialisasai.



**Gambar 1.** Pendaftaran Ibu hamil.

Tim pengabmas memulai kegiatan dengan menghubungi ketua kader lalu berkoordinasi dengan kader yang bertugas di posyandu untuk menjelaskan tujuan sosialisasi kegiatan. Anggota kader yang bertugas di posyandu menyambut baik kegiatan dan merasa senang atas kedatangan tim pengabmas.

**Tabel 1.** Karakteristik Hamil Di Posyandu RW 13 Kecamatan Limbungan.

No	Nama	Jumlah	%
1	Usia 20-30	6	66

	30-35	3	34
2	Pendidikan		
	SMA	7	78
	PT	2	22
3	Pekerjaan		
	IRT	8	88
	Pedagang	1	12
4.	Usia Kehamilan (minggu)		
	12-24	5	55
	25-36	5	45

Pada tabel 1 jumlah peserta pada pelaksanaan kegiatan 9 orang. Ditinjau dari karakteristik yaitu usia terbanyak berada pada rentang 20 - 30 tahun sebanyak 7 orang, pendidikan ibu hamil terbanyak SMA yaitu 7 orang, untuk pekerjaan yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 orang, dan usia kehamilan ibu hamil paling banyak berada pada rentang 12 - 24 minggu (tri mester I) yaitu 5 orang.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan



**Gambar 2.** Penyajian Materi.

Pada gambar 2 tim pengabmas sedang melaksanakan edukasi gizi kepada ibu hamil dengan melihat secara langsung contoh model makanan bergizi. Materi yang disampaikan kepada ibu hamil yaitu pengertian gizi ibu hamil dan pengertian anemia dalam kehamilan, macam gizi ibu hamil (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) serta manfaat gizi (sebagai zat tenaga, zat pembangun, cadangan makanan dan zat pengatur), tanda ibu hamil kekurangan gizi, Hoaks tentang makanan pantangan selama hamil dan komplikasi akibat ibu kekurangan gizi (Guggino et al., 2016). Setelah dilakukan edukasi kemudian kepada ibu hamil memperagakan kembali contoh makanan bergizi melalui model makanan beserta manfaat bagi ibu hamil dengan demikian diharapkan peserta dapat mengingat dan mempraktekkan kembali di rumah sehingga tujuan pengabmas dapat tercapai sesuai rencana awal.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2022 melalui tatap muka secara langsung. Kegiatan dimulai dari jam 09.00 dan berakhir pada jam 12.00. Pelaksanaan kegiatan terlaksana sesuai rencana yang telah ditentukan, berjalan tertib dan lancar.

### 3. Tahap Terminasi

Kegiatan sosialisasi diakhiri dengan tanya jawab terhadap materi yang belum di pahami oleh ibu hamil untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang informasi yang disampaikan serta evaluasi tentang demostrasi contoh model makanan beserta fungsinya. Terdapat 2 orang ibu hamil yang menanyakan tentang hoaks makanan pantangan selama hamil (takut mengkonsumsi buah nenas karena bisa menyebabkan keguguran, larangan mandi di malam hari, dan melingkari handuk pada leher menyebabkan janin terlilit tali pusat). Setelah semua ibu hamil memahami materi yang diberikan, kemudian kegiatan pengabdian diakhiri dengan evaluasi test secara lisan terhadap materi yang telah disampaikan. Tolak ukur evaluasi yaitu semua ibu hamil mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dan dapat memperagakan contoh makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin mineral. Hal ini terlihat dari antusias dan semangat ibu hamil saat mengikuti kegiatan sambil memperhatikan materi dan merasa senang dengan materi yang diberikan. Melalui kegiatan PKM diharapkan ibu hamil dapat menerapkan perilaku sehat melalui konsumsi makanan yang bergizi sehingga ibu hamil tetap sehat, anemia ibu hamil dapat dicegah.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Meningkatnya kasus anemia pada ibu hamil perlu dilakukan tindakan pencegahan secara dini. Salah satu faktor penyebab anemia dalam kehamilan adalah kurangnya asupan makanan yang bergizi. Berdasarkan hasil kegiatan pengabmas dalam bentuk edukasi dan demontrasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi dimana semua ibu hamil dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dan dapat menjawab setiap pertanyaan yang diberikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan terutama kepada Yayasan Pendidikan Stikes Payung Negeri dan Lembaga Penelitian Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan izin dan mendanai kegiatan pengabdian sehingga terlaksana dengan baik. Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2017). Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- David levine susan, hanson maureen. (2019). Germain, Arnaud Ruppert David levine

- susan hanson maureen. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1111/nyas.14092>.Anemia
- De Sá, S. A., Willner, E., Pereira, T. A. D., De Souza, V. R., Boaventura, G. T., & De Azeredo, V. B. (2015). Anemia in pregnancy: Impact on weight and in the development of anemia in newborn. *Nutricion Hospitalaria*, 32(5), 2071–2079. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9186>
- Dim, C. C., Ugwu, E. O., Anyaehie, U. B., & Obioha, K. C. (2014). A comparison of capillary and venous blood haematocrits of pregnant women in Nigeria: The impact on diagnosis and prevalence of anaemia in pregnancy. *BioMed Research International*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/467056>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Guggino, A., Barbero, S., Ponzio, V., Viora, E., Durazzo, M., & Bo, S. (2016). Myths about nutrition in pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 36(7), 964–965. <https://doi.org/10.3109/01443615.2016.1168372>
- Ireland, I. G. O. of. (2022). *Clinical practice guideline Nutrition during Pregnancy Institute of Obstetricians and Gynaecologists , Royal College of Physicians of Ireland and Directorate of Clinical Strategy and Programmes , Health Service Executive Guideline No . 27 Date of publicat. 27.*
- Kanu, F. A., Hamner, H. C., Scanlon, K. S., & Sharma, A. J. (2022). Anemia Among Pregnant Women Participating in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children — United States, 2008–2018. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(25), 813–819. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7125a1>
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. *Buku Saku*, 1–150.
- Kemendagri Kesehatan RI. (2018). Menjaga Kesehatan Ibu & Anak. *Warta Kesmas*, 3, 48.
- Petousis, S., Tzelali, A., Siarkou, C. M., Siarkou, G. M., Dinas, K., & Mavromatidis, G. (2019). Nutrition and pregnancy: an update. *International Journal of Pregnancy & Child Birth*, 5(2), 158–160. <https://doi.org/10.15406/ipcb.2019.05.00160>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Stephen, G., Mgongo, M., Hussein Hashim, T., Katanga, J., Stray-Pedersen, B., & Msuya, S. E. (2018). Anaemia in Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, and Adverse Perinatal Outcomes in Northern Tanzania. *Anemia*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1846280>
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>
- United Nations. (2021). *Global Nutrition Report [Internet]. Global Nutrition Report.*
- WHO, & UNICEF. (2021). The extension of the 2025 Maternal, Infant and Young Child nutrition targets to 2030. *World Health Organization*, 1–12.