

EDUKASI POLA MAKAN, UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA KEHAMILAN DI DESA PERESAK KECAMATAN NARMADA

Catur Esty Pamungkas¹⁾, Cahaya Indah Lestari²⁾, Siti Mardiyah WD³⁾, Ni Wayan Ari Adiputri⁴⁾
Firda Liantanty⁵⁾, Fadliya Abdi Rahayu⁶⁾, Nurhidayah⁷⁾, Sabrina Tria⁸⁾

^{1,2,3,4} Prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

⁵ Prodi Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

^{6,7,8} Mahasiswa Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

¹catur.esty@gmail.com, ²cahayaisnaini@gmail.com, ³iaiurd@gmail.com, ⁴ari.adiputri@gmail.com,

⁵liantanty2323@gmail.com

Diterima 18 Juni 2025, Direvisi 28 Juni 2025, Disetujui 28 Juni 2025

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan menjadi salah satu indikator permasalahan gizi selama kehamilan, dampak bagi kesehatan ibu dan janin menjadi permasalahan baru jika anemia tidak segera diatasi. Pemerintah telah melakukan pendekatan multi sektoral, namun kesadaran pentingnya kecukupan gizi ibu hamil harus menjadi fokus termudah dan murah oleh ibu hamil sebagai solusi. Tersedianya bahan makanan yang murah di Indonesia, bisa menjadi pertimbangan untuk mengolah bahan makanan lokal untuk mencukupi kebutuhan harian ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan ibu hamil sebanyak 10 orang yang ada di Dusun Tebao Desa Presak Kecamatan Narmada. Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi. Hasil dari kegiatan didapatkan antusias dari ibu hamil dalam mendengarkan edukasi dan mengikuti proses kegiatan. Berdasarkan hasil pengkajian karakteristik peserta didapatkan terbanyak sasaran pada kelompok usia kehamilan trimester 3 yaitu 5 orang (50%) dan paling sedikit pada kelompok usia kehamilan trimester 1 yaitu 1 orang (10%). Pada usia ibu hamil terbanyak didapatkan usia tidak beresiko (> 25 tahun dan < 35 tahun) yaitu 7 orang (30%), kemudian usia ibu hamil beresiko (<25 tahun dan > 35 tahun) yaitu 3 orang (30%). Evaluasi pengetahuan rata-rata nilai pre test ibu hamil sebanyak 49 dan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil post test sebanyak 79. Sehingga bisa diartikan didapatkan peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebanyak 30%. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini, sasaran bisa mengaplikasikan pola makan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan kesadaran pentingnya makan sehat dan cukup gizi. Intervensi lebih lanjut sangat penting, pelatihan dalam penyimpanan dan pengolahan bahan makanan untuk menjaga nilai gizi makanan selama kehamilan.

Kata kunci: Ibu hamil; pola makan; anemia.

ABSTRACT

and fetal health becomes a new problem if anemia is not addressed immediately. The government has taken a multi-sectoral approach, but awareness of the importance of adequate nutrition for pregnant women must be the easiest and cheapest focus for pregnant women as a solution. The availability of cheap food ingredients in Indonesia can be a consideration for processing local food ingredients to meet the daily needs of pregnant women. This community service activity involved 10 pregnant women in Tebao Hamlet, Presak Village, Narmada District. The implementation of the service adopted *action research steps* consisting of 4 (four) stages, namely: planning, action, observation and evaluation. The results of the activity were obtained from the enthusiasm of pregnant women in listening to education and following the activity process. Based on the results of the participant characteristics assessment, the largest target was in the 3rd trimester pregnancy age group, namely 5 people (50%) and the least in the 1st trimester pregnancy age group, namely 1 person (10%). At the age of pregnant women, the most common age was not at risk (> 25 years and < 35 years) which was 7 people (30%), then the age of pregnant women at risk (<25 years and > 35 years) which was 3 people (30%). Evaluation of the average knowledge value of the pre-test of pregnant women was 49 and the average value of the knowledge of pregnant women post-test was 79. So it can be interpreted that there was an increase in the average knowledge of pregnant women by 30%. The conclusion of this community service activity is that the target can apply eating patterns in everyday life, thereby increasing awareness of the importance of eating healthy and nutritious food. Further intervention is very important, training in storing and processing food ingredients to maintain the nutritional value of food during pregnancy.

Keywords: *pregnancy; dietary habit; anemia.*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi adalah masalah kesehatan global yang mempengaruhi anak-anak, wanita dan orang tua, selain itu juga merupakan kormobiditas yang umum terjadi pada berbagai kondisi medis. Penyebabnya bervariasi dan disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang mengurangi asupan dan penyerapan zat besi atau meningkatkan kebutuhan dan kehilangan zat besi, meskipun gejala yang muncul mungkin tidak spesifik, terdapat bukti yang muncul mengenai efek merugikan dari anemia defisiensi besi pada hasil klinik di beberapa kondisi medis. Anemia pada maternal berhubungan dengan perdarahan antepartum, infeksi pasca salin, transfusi darah, serta perdarahan pasca salin, hal ini akibat kehilangan darah yang banyak saat melahirkan, dan meningkatkan resiko infeksi (Cappellini et al., 2020).

Anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dL atau hematokrit (Ht) < 33% (WHO, 2016). Di Indonesia Prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan 11.800 kasus berdasarkan Riset Kesehatan Dasar dengan penjabaran kasus anemia pada tahun 2013 yaitu 37.100 ibu hamil anemia dan meningkat dalam 5 tahun menjadi 48.900 kasus ibu hamil anemia pada tahun 2018. Anemia ibu hamil terbanyak pada kelompok umur 15-24 tahun yaitu 84,6 % (BPS, 2019).

Kematian ibu membawa dampak jangka Panjang pada anak yang ditinggalkan, begitu juga dengan Tingkat Kesehatan ibu. Untuk menumbuhkan bayi yang sehat, ibu membutuhkan nutrisi dan istirahat yang cukup, perawatan antenatal yang memadai, dan lingkungan yang bersih. Konsumsi bahan yang sehat membantu mencegah, mengidentifikasi dan mengobati kondisi yang menyebabkan berat badan lahir rendah, sebagai salah satu dampak dari ibu hamil anemia (Unicef, 2023).

Pada kehamilan terdapat beberapa kondisi yang dapat meningkatkan risiko anemia yaitu asupan nutrisi, diabetes gestasional, kehamilan multiple, kehamilan remaja, inflamasi dan infeksi dalam kehamilan. Asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap resiko anemia pada ibu hamil. Perubahan fisiologis maternal yang membutuhkan banyak nutrisi perlu diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Selain kekurangan zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 masih sering terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi nutrisi bervariasi, khususnya zat besi,

asam folat, dan vitamin B12 untuk mencegah anemia (Wibowo Noroyono et al, 2021).

Ibu hamil dengan masalah nutrisi yaitu anemia dan KEK di Lombok Barat menjadi bagian rencana program kerja pemerintah setempat untuk diatasi. Upaya preventif dan kuratif telah dilaksanakan, kesadaran utama berkaitan pentingnya kecukupan nutrisi pada ibu hamil perlu menjadi perhatian oleh ibu yang sedang hamil. Berdasarkan data anemia dan KEK ibu hamil di Kabupaten Lombok Barat Tahun 2022 didapatkan total ibu hamil anemia sebanyak 1.326 kasus dan kasus KEK sebanyak 1.531 kasus. Tahun 2023 prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami penurunan 1.203, namun kasus KEK pada ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 1.868 kasus dengan kenaikan 337 kasus ibu hamil dengan KEK (Dinkes Lombok Barat, 2023). Masalah gizi pada ibu hamil menjadi catatan penting karena memiliki dampak langsung bagi pertumbuhan dan perkembangan janin.

Pemerintah telah berupaya mengatasi anemia pada ibu hamil dengan intervensi pemberian TTD dan Suplemen Kesehatan multivitamin ibu hamil (MMS) untuk memenuhi kebutuhan gizi pada ibu hamil (Kemenkes, 2024), Upaya tersebut sangat baik, namun harus didukung dengan pola makan yang terjaga, sehingga nutrisi terserap maksimal. Asupan zat besi yang berkurang dapat menjadi konsekuensi langsung dari kemiskinan dan kekurangan gizi seperti yang terjadi pada banyak anak dan Wanita hamil di negara berkembang atau disebabkan oleh pola makan vegan atau vegetarian yang miskin zat besi (Wibowo Noroyono et al, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan (Khairunnisa, 2023) didapatkan hasil peninjauan literatur menunjukkan ada hubungan antara pola makan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil anemia, yang berdampak pada Kesehatan ibu maupun janinnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pebrina et al., 2021) didapatkan adanya hubungan pola makan kurang dengan kejadian anemia pada kehamilan. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan pada ibu hamil berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan berdasarkan zat gizi Vitamin, Minerat, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Energi (Kemenkes RI, 2023).

Prevalensi ibu hamil anemia di Kabupaten Lombok Barat cukup tinggi, didapatkan 3 puskesmas dengan kasus anemia pada ibu hamil tertinggi yaitu Puskesmas Narmada sebanyak 133 ibu hamil (13,75%), Puskesmas kuripan sebanyak 124 ibu hamil (14,72%), Puskesmas Sigerongan sebanyak

123 ibu hamil (16,78%) (Dinkes Kabupaten Lombok Barat, 2023)). Berdasarkan studi pendahuluan tersebut penulis merasa perlu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Narmada.

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Dusun Tebao di Desa Peresak yaitu salah satu wilayah kerja dari Puskesmas Sedau. Puskesmas Sedau berada di Kabupaten Lombok barat dengan jumlah prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil sebanyak 48 (9,11%) dari 527 sasaran ibu hamil (Profil Puskesmas Sedau, 2024), sebagai penyumbang angka kejadian anemia pada ibu hamil, puskesmas sedau pro aktif dalam memfokuskan pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil. Optimalisasi TTD dan mikronutrien pada ibu hamil, harus diiringi dengan kecukupan zat gizi makro, sehingga pola makan sangat perlu untuk diperhatikan kecukupannya sehingga membantu penyerapan mikronutrien dan TTD lebih optimal. Pola makan menjadi masalah utama yang perlu diperhatikan, dalam pengabdian ini penulis berupaya mengedukasi pola makan ibu hamil agar tercukupi zat gizi harian ibu hamil, dalam upayanya mencegah anemia.

Tujuan dari pengabdian tentang Edukasi Pola Makan, Upaya Pencegahan Anemia Pada Kehamilan yaitu Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prinsip pola makan untuk ibu hamil. Meningkatkan pengetahuan tentang gizi ibu hamil dalam mencegah anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi Di Dusun Tebao Desa Presak Kecamatan Narmada. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ke pada masyarakat pada tanggal Rabu, 21 Mei 2025. Metode kegiatan dengan penyuluhan pola makan pada ibu hamil untuk mencegah anemia. Peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil sebanyak 10 orang yang ada di Dusun Tebao Desa Presak Kecamatan Narmada. Kemudian mitra yang terlibat yaitu kader dan bidan desa yang membantu dalam pengumpulan sampel sasaran peserta ibu hamil dengan kriteria dan masuk dalam usia kehamilan trimester I, II, dan III dalam keadaan sehat. Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan

- Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian kepada mitra yaitu kepala Desa Peresak dan Bidan Desa Peresak. Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan

mahasiswa S1 Kebidanan sebanyak 3 orang. Pada pembekalan ini juga menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian. Didukung dengan penjelasan yang dilakukan (Priyoto, 2014) Seseorang dapat melakukan suatu tindakan sesuai dengan tujuan, jika orang tersebut memahami dengan benar bahwa tindakan yang dilakukan merupakan tindakan yang wajib dikerjakan.



Gambar 1. Koordinasi kegiatan Pengabdian

- Sosialisasi kegiatan pengabdian pada desa mitra, Sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan kader. Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh Tim Pengabdian, mengingat pentingnya peran aktif mitra dan kader dalam meyakinkan ibu hamil untuk dalam kegiatan pengabdian ini. merekrut peserta dalam keikutsertaan pengabdian berdasarkan ibu hamil dalam kondisi sehat, bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir.
- Kegiatan pengabdian dilakukan tanggal Rabu, 21 Juni 2025, Lokasi Di Dusun Tebao Desa Peresak Kecamatan Narmada. Pelaksanaan pengabdian di Rumah Salah satu kader Desa Tebao luas dan memiliki kapasitas cukup untuk diterapkannya alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu materi pola makan, LCD, absensi, berita acara kegiatan.

Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berisi edukasi atau penyuluhan pada ibu hamil tentang prinsip pola makan untuk ibu hamil dan edukasi pada ibu tentang kandungan gizi dari bahan makanan. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 10 ibu hamil dengan usia kehamilan beragam dari trimester I, II, dan III.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur kehamilan yang mengikuti kegiatan pengabdian.

Trimester Kehamilan	n	%
Trimester 1	1	10
Trimester 2	5	50
Trimester 3	4	40

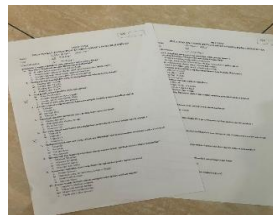
Berdasarkan Tabel 1. Didapatkan terbanyak sasaran pada kelompok usia kehamilan

trimester 3 yaitu 5 orang (50%) dan paling sedikit pada kelompok usia kehamilan trimester 1 yaitu 1 orang (10%). Pada usia ibu hamil terbanyak didapatkan usia tidak beresiko (> 25 tahun dan < 35 tahun) yaitu 7 orang (30%), kemudian usia ibu hamil beresiko (< 25 tahun dan > 35 tahun) yaitu 3 orang (30%).

Peserta diberikan penyuluhan tentang pola makan dan gizi seimbang (jumlah kebutuhan gizi sesuai bahan makanannya) untuk mencegah terjadinya anemia selama kehamilan. Materi ini diadopsi langsung dari kementerian kesehatan berkaitan dengan gizi seimbang pada ibu hamil. Promosi dengan metode penyuluhan merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan, salah satunya untuk meningkatkan kesehatan dalam upaya perbaikan gizi (Permenkes RI, 2015).

Observasi dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap hasil test pengetahuan pada ibu tentang pola makan dan pemahaman kandungan gizi dari bahan makanan sebelum dilakukan penyuluhan. Evaluasi hasil pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu berkaitan pola makan dan pemahaman kandungan gizi dari bahan makanan setelah dilakukan penyuluhan.



Gambar 2. Pre test dan post test

Berdasarkan gambar berikut, didapatkan pengetahuan peserta ibu hamil dari hasil pre test dan post test tentang edukasi pola makan untuk mencegah terjadinya kehamilan di Dusun Tebeo Desa Peresak Kecamatan Narmada. Jumlah item pernyataan pre test dan post test sebanyak 10, dengan pilihan jawaban multiple choice.

Tabel 2. Hasil dan Rata-rata Pengetahuan peserta tentang pola makan pre test dan post test

Kategori Pengetahuan	Pre test			Post Test		
	n	%	Mean	n	%	Mean
Kurang	7	70	49	0	0	79
Baik	3	30		10	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang pola makan. Evaluasi pengetahuan rata-rata nilai pre test ibu hamil sebanyak 49 dan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil post test sebanyak 79. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebanyak 30 %.

Kategori pengetahuan sebelum terbanyak pengetahuan kurang yaitu 7 orang (70%) dan setelah penyuluhan meningkat pengetahuan terbanyak baik yaitu 10 orang (100%). Didukung oleh pengabdian yang dilakukan oleh (Sabriana et al., 2022) didapatkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia dalam kegiatan penyuluhan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian tersebut, penting untuk selalu refreasing pengetahuan ibu hamil berkaitan tentang pola makan, sehingga ibu hamil waspada dan menjadi upaya pencegahan anemia selama kehamilan. Manfaat lain dari menjaga pola makan selama kehamilan yaitu tercukupinya zat gizi yang dibutuhkan selama hamil.



Gambar 3. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini, sasaran bisa mengaplikasikan pola makan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan kesadaran pentingnya makan sehat dan cukup gizi. Intervensi lebih lanjut sangat penting, pelatihan dalam penyimpanan dan pengolahan bahan makanan untuk menjaga nilai gizi makanan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Desa peresak yang telah memberikan ijin kepada tim untuk melakukan kegiatan pengabdian dan kelompok ibu hamil di Dusun Tebao Desa Peresak atas partisipasinya dalam kegiatan ini. Tidak lupa terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Mataram yang mendanai kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- BPS. (2019). *Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4MiMy/prevalensi-anemia-pada-ibu-hamil-menurut-kelompok-umur.html>
- Cappellini, M. D., Musallam, K. M., & Taher, A. T. (2020). Iron deficiency anaemia revisited. In *Journal of Internal Medicine* (Vol. 287, Issue 2, pp. 153–170). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/joim.13004>
- Dinkes Kabupaten Lombok Barat. (2023). *Jumlah Komplikasi Kebidanan*. <https://dikes.lombokbaratkab.go.id/data-sektoral/>
- Dinkes Lombok Barat. (2023). *Data Ibu Hamil KEK dan Anemia*.
- Kemenkes. (2024). *Pemberian MMS Multivitamin Ibu Hamil*.
- Kemenkes RI. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil*. https://ayosehat.kemkes.go.id/juknis-pemberian-makanan-tambahan-pmt-berbahan-pangan-lokal-untuk-balita-dan-ibu-hamil?utm_source=ayosehat_kehamilan&utm_medium=banner&utm_campaign=Ayo+Sehat+1000HPK
- Khairunnisa, N. (2023). Pola Makan Dan Kepatuhan Tablet Tambah Darah Pada Anemia Ibu Hamil: Literature Review. In *Health Information : Jurnal Penelitian* (Vol. 15, Issue 2).
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2021). Relationship Of Eating Patterns With Anemia Eventin Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1). <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1082>
- Permenkes RI. (2015). *Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit*.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Prilaku dalam Kesehatan*. Nuha Medika.
- Profil Puskesmas Sedau. (2024). *PWS KIA IBU Puskesmas Sedau 2024*.
- Sabriana, R., Riyandani, R., & Rosmiaty, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.4>
- Unicef. (2023). *Low birthweight*. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/low-birthweight/>
- WHO. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*.
- Wibowo Noroyono et al. (2021). *Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan*. Universitas Indonesia Publishing.