

## **Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia**

**Riska Sabriana<sup>1</sup>, Rika Riyandani<sup>2</sup>, Rosmiaty Rosmiaty<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>, Jurusan Kebidanan Politeknik Sandi Karsa Makassar

\*Email korespondensi: [sabrianariska@gmail.com](mailto:sabrianariska@gmail.com)



### **History Artikel**

**Received: 02-01-2022**

**Accepted: 02-02-2022**

**Published: 03-01-2022**

### **Kata Kunci;**

Pengetahuan;

Ibu Hamil;

Anemia;

### **Abstrak.**

Tujuan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan dan anemia agar meningkatkan pengetahuan sasaran tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang terjadi di Puskesmas Jongaya, Penyiapan materi, dan persiapan media penyuluhan berupa presentase bergambar dalam Power Point (PPT). Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi penyuluhan tentang nutrisi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia kepada ibu hamil. Tahap evaluasi yaitu menilai pengetahuan ibu hamil terkait materi yang diberikan melalui kuesioner pre dan post penyuluhan. Hasil bahwa penyuluhan yang diberikan oleh fasilitator dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan, anemia, serta hubungan nutrisi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil, yakni 6,62% sebelum diberikan penyuluhan menjadi 8,47% setelah diberikan penyuluhan.

*Abstract. The purpose of this community service is to provide counseling to pregnant women about nutrition in pregnancy and anemia in order to increase target knowledge about the importance of nutrition in pregnancy to prevent anemia. The stages of this activity consist of the stages of preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage includes identifying problems that occur. Health Center, preparing materials, and preparing extension media in the form of illustrated presentations in PowerPoint (PPT). The implementation stage includes the delivery of counseling materials on nutrition in pregnancy to prevent anemia to pregnant women in the working area of the Jongaya Health Center Makassar. The evaluation stage is to assess the knowledge of pregnant women regarding the material provided through pre and post counseling questionnaires. The result is that the counseling provided by the facilitator can increase the knowledge of pregnant women about nutrition in pregnancy, anemia, and the relationship between nutrition and the incidence of anemia in pregnant women. The conclusion is that there is an increase in knowledge of pregnant women, which is 6.62% before being given counseling to 8.47% after being given counseling.*



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Dalam jangka panjang, kelainan ini dapat berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan social (Priyanto, 2018). Anemia dapat

disebabkan oleh penyakit infeksi, asupan zat gizi yang kurang, kehilangan darah (menstruasi) dan pengetahuan yang dimiliki Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani et al., 2017). Anemia fisiologis pada ibu hamil sering kali terjadi akibat perubahan besar pada system hematologi selama masa kehamilan, sering Pada akhir kehamilan, volume plasmadarah meningkat sekitar 45% (sekitar 1.250 ml) dari normal (Nurhayati et al., 2015). Saat hamil jumlah eritrosit mengalami peningkatan sekitar 25%, meskipun begitu, hal ini tetap mengakibatkan penurunan konsentrasi Hb. Tingginya kebutuhan zat besi, menyebabkan Wanita hamil sulit memenuhi kecukupan zat besi, meskipun telah mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi besi setiap harinya. Sehingga perlu penambahan zat besi dari luar makanan (suplemen) (Sikoway et al., 2020).

Anemia gizi besi dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung meliputi jumlah Fe dalam makanan tidak cukup, absorbs Fe rendah, kebutuhan meningkat serta kehilangan darah, sedangkan penyebab tidak langsung meliputi praktek pemberian makan yang kurang baik, komposisi makanan yang kurang beragam, pelayanan kesehatan yang rendah, serta keadaan social ekonomi masyarakat rendah. Keadaan sosial ekonomi meliputi tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, besar keluarga, pekerjaan, pendapatan dan lain-lain (Suprpto, 2021). bahwa ada pengaruh kehamilan remaja dari kejadian anemia dan KEK pada wanita hamil (Nabila, 2020).

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula (Hartati, 2019).

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi kejadian anemia dalam kehamilan. Beberapa zat gizi berperan penting sebagai zat utama penyusun hemoglobin dalam darah yaitu zat besi dan protein, sebgaiian yang lain mempengaruhi dalam absorpsi zat gizi lainnya seperti vitamin C. vitamin A dan Asam Folat juga menjadi zat gizi penting dalam hal mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil (Utama, 2021). Faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil adalah tingkat pengetahuan ibu hamil. Tingkat pengetahuan yang baik pada ibu hamil dapat memilih hal-hal yang dapat membahayakan kehamilannya serta mempermudah ibu hamil untuk mengetahui bahan pangan yang dapat menunjang kualitas kehamilannya (Masthura et al., 2020). Peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau konseling dengan menggunakan berbagai media. Berdasarkan hal tersebut diatas, sehingga dilakukannya pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Puskesmas Jongaya pada tanggal 27 Desember 2021. Metode yang digunakan adalah metode kaji tindak (*Action Research*) melalui pendekatan program tindak partisipatif (*Participatory Action Program*). Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jongaya sebanyak 15 orang. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi, dan persiapan media penyuluhan berupa presentase melalui *Power Point* (PPT). Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah yakni penyampaian materi penyuluhan berupa sosialisasi, pendampingan dan bimbingan tentang pentingnya nutrisi dalam kehamilan untuk mencegah anemia dan dilanjut dengan tanya jawab serta *sharing Session* dengan ibu hamil. Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Evaluasi (penilaian) pengetahuan ibu hamil menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang gizi dan anemia dalam kehamilan. Kuesioner dibagikan kepada ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia adalah pengabdian masyarakat yang dilakukan atas kerjasama dengan pihak Puskesmas Jongaya Makassar.

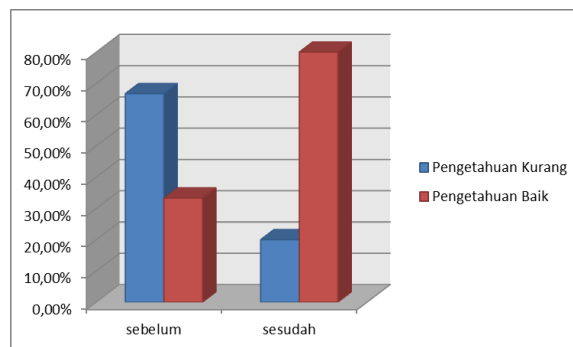
Keiatan ini berlangsung lancar sesuai dengan perencanaan, jalannya kegiatan serta dengan hasil yang diharapkan.

Pihak Puskesmas menyediakan fasilitas berupa Aula yang dilengkapi LCD dan Proyektor, sehingga tim pelaksana PkM menyediakan materi dengan menggunakan media *Power Point (PPT)*. Dalam proses pelaksanaan penyuluhan, dibutuhkan alat bantu Pendidikan atau biasa disebut media penyuluhan. Media penyuluhan ini merupakan alat yang digunakan untuk memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Dengan adanya kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat dalam memperoleh pengetahuan yang baru. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, dia bisa meningkatkan pengetahuannya dengan mendapatkan informasi (Suprpto, 2021). Menurut (Marwiyati & Istiningasih, 2020) Microsoft powerpoint merupakan software yang akan membantu dalam menyusun sebuah presentasi yang efektif, profesional, dan juga mudah yang menjadikan sebuah gagasan menjadi lebih menarik dan jelas tujuannya.



Gambar 1. Proses Penyuluhan Menggunakan Media PPT

Kegiatan pengabdian ini diikuti dengan antusias oleh peserta, hal ini dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, keberanian peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator, serta motivasi yang tinggi untuk belajar. Kemauan para peserta dalam berbagi pengalaman dan cerita seputar kehamilannya pun menjadikan kegiatan ini menjadi lebih interaktif. Tujuan dari kegiatan ini pun dapat terealisasi dengan baik, dengan adanya hasil yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan materi melalui kegiatan ceramah, tanya jawab, diskusi, dan *sharing* mengenai kebiasaan dan adat budaya setempat terkait makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil serta kendala-kendala yang dirasakan oleh ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi saat hamil, adapun grafik peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dilihat di pada gambar 3.



Gambar 3. Presentase Pengetahuan

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan persentase dari 5 ibu hamil (33,3%) dengan pengetahuan yang baik, meningkat menjadi 12 ibu hamil (80%) setelah diberikan penyuluhan oleh fasilitator. Peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan adalah 46,7%. Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori bahwa Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang

diantaranya informasi, pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, dan budaya (Suwaryo & Yuwono, 2017). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh (Zaki, 2021) di Desa Karangsalam Kidul dengan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah di berikan penyuluhan tentang gizi dalam kehamilan. Bahwa dengan penyuluhan selain meningkatkan pengetahuan juga pemahaman tentang materi yang diberikan (Suprpto, 2019). Kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan (Naully & Nursidika, 2019).

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang nutrisi selama kehamilan, namun diharapkan pengetahuan yang mereka peroleh dapat mengubah perilaku dengan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan lain dari hasil evaluasi terhadap ibu hamil yang menjadi responden dalam kegiatan ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai tablet tambah darah. Ibu hamil perlu mengetahui jumlah tablet tambah darah yang harus dihabiskan saat hamil, efek samping dan waktu yang tepat untuk minum tablet tambah darah. Kurangnya pengetahuan tentang ha lini akan sangat berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu dianggap perlu untuk memberikan penyuluhan tentang tablet tambah darah pada rencana pegabdian masyarakat selanjutnya. Kedepannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya dilakukan dalam bentuk penyuluhan namun akan dilaksanakan kegiatan lain seperti screening ibu hamil anemia, melakukan bakti serta mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil secara periodic dan juga membuka sarana diskusi malelui aplikasi media elektronik. Kegiatan-kegiatan tersebut akan dilakukan dengan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan profesi lain dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil secara holistic.

## SIMPULAN DAN SARAN

Bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia, berlangsung lancar dan efektif. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait penyuluhan yang diberikan. Disarankan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya lebih menekankan pada penyuluhan mengenai tablet tambah darah dan kepatuhan ibuhamil dalam mengkonsumsi tabket tambah darah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hartati, I. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama. *Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan*, 2(1), 20–30.
- Marwiyati, S., & Istiningsih, I. (2020). Pembelajaran Sainifik pada Anak Usia Dini dalam Pengembangan Kreativitas di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 135. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.508>
- Masthura, R., Yuniwati, C., & Ramli, N. (2020). Efektivitas lembar balik dan leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i1.283>
- Nabila, I. (2020). Pengaruh Kehamilan Usia Remaja terhadap Kejadian Anemia dan KEK pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 554–559. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.347>
- Naully, P. G., & Nursidika, P. (2019). Pendidikan Kesehatan : Upaya Mereduksi Angka Infeksi Menular Seksual pada Komunitas Homoseksual di Kota Bandung. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 53–59. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.136>
- Nurhayati, N., Halimatusakdiah, P. K. A., & Asniah, A. (2015). Pengaruh Asupan Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Kadar Haemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kopelma Darussalam Tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 76–82. <https://doi.org/10.52199/inj.v6i1.6644>
- Priyanto, L. D. (2018). The Relationship of Age, Educational Background, and Physical Activity on Female Students with Anemia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 139. <https://doi.org/10.20473/jbe.V6I22018.139-146>
- Sikoway, S., Mewo, Y., & Assa, Y. (2020). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III

- di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Manado. *Medical Scope Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.28004>
- Suprpto, S. (2019). Kegiatan Penyuluhan Tentang Diabetes Militus di Kelurahan Barombong Kota Makassar. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 200–204. <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i2.71>
- Suprpto, S. (2021a). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pemberian Sembako Era Pandemi Covid-19: Suprpto. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.624>
- Suprpto, S. (2021b). Edukasi Kepatuhan Protokol Kesehatan Covid-19 pada Pengunjung Warkop. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305–314.
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 689–694. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>
- Zaki, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 65–71.