

Edukasi Gizi dalam Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Masruroh¹, Cahyaningrum², Heni Hirawati Pranoto³

^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi:masrurohazzam@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra yaitu masih adanya kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah Kelurahan Beji. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan dan makanan dan minuman yang harus dikurangi selama hamil. Ibu hamil juga banyak melakukan pembatasan makanan selama kehamilan dan masih ada ibu hamil yang masih mengikuti mitos atau larangan dari orang tua tentang makanan tertentu seperti makan pedas, telur setengah matang, makan buah nanas. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan pemahaman terutama pada ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi pada saat hamil karena nutrisi ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Adapun apabila kecukupan gizi janin yang kurang cukup didalam kandungan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin setelah lahir. Pemahaman ibu hamil tentang kecukupan gizi ini dapat diberikan menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan pemberian informasi tentang gizi seimbang pada kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia dilaksanakan di kelurahan Beji. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 25 orang. Hasil pre test didapatkan Sebagian ibu hamil mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi seimbang pada kehamilan sebanyak 60 %. Setelah dilakukan kegiatan pemberian informasi, pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 20 ibu hamil (80 %). Saran kepada bidan ataupun kader posyandu kedepan agar penyuluhan ini dilakukan secara kontinyu dengan ditambah sesi praktek agar informasi yang diingat oleh peserta penyuluhan dapat lebih maksimal.

Kata Kunci : Anemia, Gizi, Ibu Hamil

ABSTRACT

The priority problem faced by partners is the incidence of anaemia among pregnant women in the Beji village area. Many pregnant women do not know about the nutrients needed during pregnancy and the foods and drinks that should be reduced during pregnancy. Pregnant women also do a lot of food restrictions during pregnancy and there are still pregnant women who still follow myths or prohibitions from parents about certain foods such as eating spicy, half-cooked eggs, eating pineapple. One way to overcome these problems is to give understanding, especially to pregnant women, about fulfilling nutrition during pregnancy because the nutrition of pregnant women can affect the growth and development of the fetus in the womb. The understanding of pregnant women about nutritional adequacy can be given using the lecture method using leaflet media. The activity of providing information about balanced nutrition in pregnancy as an effort to prevent anaemia was carried out in Beji. The number of pregnant women who participated in the counselling activities was 25 people. Pre-test results obtained Most pregnant women have sufficient knowledge about balanced nutrition in pregnancy as much as 60%. After the information dissemination activities, the knowledge of pregnant women improved, with the good knowledge category comprising 20 pregnant women (80%). Suggestions to midwives or posyandu cadres in the future so that this counselling is carried out continuously with added practical sessions so that the information remembered by the counselling participants can be maximised.

Keywords: Anaemia, Nutrition, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra yaitu masih adanya kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kelurahan Beji. Banyak ibu hamil yang belum tahu tentang nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan dan makanan dan minuman yang harus dikurangi selama hamil. Ibu hamil juga banyak melakukan pembatasan makanan selama kehamilan dan masih ada ibu

hamil yang masih mengikuti mitos atau larangan dari orang tua tentang makanan tertentu seperti makan pedas, telur setengah matang, makan buah nanas. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan pemahaman terutama pada ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi pada saat hamil karena nutrisi ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Adapun apabila kecukupan gizi janin yang kurang cukup didalam kandungan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin setelah lahir. Pemahaman ibu hamil tentang kecukupan gizi ini dapat diberikan menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet. Harapannya dengan memberikan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi menggunakan media leaflet ini diharapkan ibu hamil akan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi selama hamil sehingga bisa terhindar dari kejadian anemia selama kehamilan

Adapun penyebab masalah anemia dalam kehamilan secara langsung ini adalah masalah rendahnya asupan gizi dan status kesehatan. Anemia dalam kehamilan dapat berdampak langsung pada kehamilan, persalinan dan nifas. Dampak anemia pada saat hamil antara lain terjadi abortus, Persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam kandungan, Molahidatitosa, Hiperemesis gravidarum, ketuban pecah dini, KEK dan perdarahan antepartum, sedangkan dampak anemia pada saat persalinan antara lain gangguan his sehingga berpengaruh pada kekuatan mengejan, Kala pertama berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, kala dua berlangsung lama sehingga dapat melelahkan dan sering memerlukan Tindakan operasi kebidanan, Kala tiga dapat diikuti retensio placenta, dan perdarahan postpartum sekunder dan atonia uteri sehingga menyebabkan anemia, Kala empat, dapat terjadi perdarahan post partum sekunder dan atonia uteri dan dampak anemia pada masa nifas antara lain Subinvolusi uteri yang menyebabkan perdarahan postpartum, Perdarahan pasca melahirkan juga menjadi bahaya anemia pada ibu hamil yang perlu diwaspadai. Anemia menyebabkan uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang cukup sehingga berisiko memicu atonia uteri, yaitu kondisi ketika serabut otot miometrium uterus tidak mampu berkontraksi setelah melahirkan bayi, infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang, terjadi dekompensasi kardis mendadak, anemia dalam masa nifas. (Fera, 2024)

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan kesehatan yang dijumpai Kelurahan Beji adalah terdapatnya ibu hamil yang mengalami anemia. Ibu hamil yang anemia akan berdampak pada kehamilan, persalinan dan nifas, dimana terdapat ibu hamil yang belum mengetahui tentang gizi seimbang pada saat kehamilan dan contoh makanan yang tepat untuk ibu hamil. Oleh karena itu, tim akan memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan memberikan contoh menu seimbang pada ibu hamil. Kegiatan Pendidikan kesehatan dilanjutkan dengan pemberian contoh menu seimbang akan membuat ibu hamil menjadi lebih tertarik.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan hari Selasa, tanggal 16 Desember 2024 bertempat di Kelurahan Beji Kecamatan Ungaran Timur

Langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah :

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan tentang gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia
- c. Membuat instrumen berupa kuesioner tentang gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia untuk mengetahui tingkat pengetahuan/pemahaman responden tentang gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia yang telah disampaikan.
- d. Memberikan materi tentang gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia sesuai kasus oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta dengan metode seminar diskusi dan praktek secara langsung gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia
- e. Materi penyuluhan dan diskusi tentang gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia: yaitu pengertian gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, komposisi makanan yang diperlukan ibu hamil, kebutuhan zat gizi yang diperlukan ibu hamil tiap trimester
- f. Mendemonstrasikan contoh bahan makanan untuk ibu hamil
- g. Evaluasi dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara memberikan kuesioner pengetahuan Gizi seimbang dalam kehamilan untuk mencegah kejadian anemia yang

dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi Gizi seimbang dalam kehamilan untuk mencegah kejadian anemia

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di kelurahan Beji pada hari rabu tanggal 16 Desember 2024. Kegiatan penyuluhan pemberian informasi tentang penanganan gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan sambutan dari kepala desa Beji, lalu sambutan dari perwakilan dosen kemudian dilanjutkan perkenalan diri lalu pengisian kuesioner pre test oleh ibu hamil kelurahan beji tentang gizi seimbang dalam kehamilan yang diikuti oleh 25 ibu hamil



Gambar 4.1 Peserta Kegiatan Pengabdian Mengisis Presensi Kehadiran

Setelah ibu hamil mengisi kuesioner pre test tentang penanganan gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia selanjutnya tim pemberian penyuluhan tentang penanganan gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia. Pada saat pelaksanaan penyuluhan para ibu hamil kelurahan beji sangat antusias mendengarkan penyuluhan dan beberapa ibu hamil juga banyak yang bertanya tentang penanganan gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia Mereka banyak bertanya tentang manfaat gizi seimbang pada ibu hamil, Jumlah porsi makan untuk ibu hamil, Kebutuhan zat gizi selama kehamilan, bahan makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil dan gizi yang diperlukan tiap trimester



Gambar 4.2. Pelaksanaan Per test

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang penanganan gizi dalam kehamilan dilakukan pre test dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pre Test Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penanganan Gizi Dalam Kehamilan Sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	7	28

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Cukup	15	60
Kurang	3	12
	25	100

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan ibu hamil dalam kategori cukup 15 ibu hamil (60 %). Berdasarkan jawaban kuesioner ibu hamil banyak jawaban yang belum tepat tentang pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil . Secara teori pengertian gizi seimbang pada ibu hamil adalah susunan pangan sehari hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan ,aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi . Kalau ibu hamil tidak memperhatikan asupan gizi seimbang selama hamil akan menyebabkan ibu hamil mudah terjadi permasalahan gizi yaitu kurang energi kronik (KEK) . Nutrisi ibu selama hamil merupakan elemen penting yang mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Kurangnya asupan nutrisi yang cukup pada ibu selama masa kehamilan, dapat menyebabkan ibu mengalami, yang cenderung mempunyai kondisi kesehatan, fisik serta gizi yang kurang dan ditandai dengan tubuh ibu yang kecil (stunting) dan kurus (wasting) dan memiliki risiko melahirkan bayi (Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Nurbaeti, 2022). Penelitian Setyorini dkk (2023) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan KEK pada ibu hamil dengan kejadian stunting.

Ibu hamil juga masih banyak yang tidak tahu tentang kebutuhan nutrisi selama hamil berupa kebutuhan nutrisi , protein ,sayur dan buah yang dibutuhkan ibu hamil setiap kali makan .Apabila ibu hamil tidak terpenuhi kebutuhan nutrisinya maka akan menyebabkan ibu hamil mengalami anemia . 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 kurang baik (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)

Ibu hamil juga banyak yang tidak tahu tentang bahan makanan yang banyak mengandung Zat besi (Fe). Defisiensi zat besi menjadi penyebab kurang lebih 95% kasus anemia pada ibu hamil. Zat besi mempunyai peranan penting pada molekul hemoglobin. Terjadi peningkatan sebanyak 20-30% jumlah darah saat ibu hamil sehingga membutuhkan peningkatan kebutuhan zat besi dan vitamin dalam membentuk hemoglobin. Kurangnya asupan makanan sumber zat besi dan meningkatnya kebutuhan zat besi karena perubahan fisiologis ibu hamil menjadu penyebab utama anemia pada ibu hamil. Pemenuhan kebutuhan zat besi tidak hanya tercukupi dari makanan sumber zat besi tetapi dipengaruhi oleh variasi penyerapan zat besi. kebutuhan zat besi pada saat hamil mengalami peningkatan karena peningkatan volume darah untuk menyediakan zat besi bagi bayi, plasenta, dan untuk pengganti darah saat persalinan (Proverawati, 2018). Menurut Ertiana D & Astutik Y (2018), sebagian besar anemia dalam kehamilan disebabkan kekurangan besi (anemia defisiensi besi) dikarenakan kurangnya unsur besi dalam makanan, gangguan reabsorpsi, gangguan penggunaan, atau banyaknya besi yang keluar dari tubuh (perdarahan)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Post Test Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penanganan Gizi Dalam Kehamilan Sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	20	80
Cukup	5	20
	25	100

Berdasarkan tabel diatas hasil post test pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 20 ibu hamil (80 %) Setelah dilakukan kegiatan pemberian informasi dan praktek dengan menggunakan leaflet tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan memberi contoh makanan yang tepat bagi ibu hamil baik jumlah dan komposisi gizinya

. Menurut warni (2016) adanya paparan media atau sumber informasi yaitu promosi kesehatan dengan leaflet yang tepat sasaran, mengenai gizi seimbang pada ibu hamil untuk mencegah anemia sehingga membuat pengetahuan pada ibu hamil bertambah dalam mencegah anemia melalui asupan gizi seimbang selama kehamilan . Penggunaan leaflet sudah efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada masyarakat, dikarenakan leaflet bisa dibawa kemana-kemana, dibaca oleh siapa saja dan kapan saja.

Menurut Irinne (2016), leaflet dapat memberikan tiga komponen efek bagi para pembaca. Yang pertama leaflet memiliki efek yang berpengaruh terhadap kognitif, pembaca akan memahami dan dapat menyerap informasi yang terkandung dalam leaflet, maka lebih berorientasi terhadap penambahan pengetahuan pembaca. Kedua leaflet berpengaruh terhadap efek afektif atau sikap, maka pembaca akan merasa tersentuh hatinya oleh pesan yang terkandung dalam leaflet. Sehingga pembaca akan memiliki minat dan dorongan dalam pengaplikasian pesan tersebut.

Ibu hamil yang pengetahuan gizi dan Kesehatan meningkat akan mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin banyak pengetahuan tentang gizi dan kesehatan maka akan semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat dapat memenuhi kecukupan gizi, mempertahankan kesehatan individu dan menghindari anemia (Wati, 2016). Widyarni (2019) menyebutkan bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil memberikan makna bahwa pengetahuan yang baik sangat mendukung dan menjadi modalitas penting dalam usaha memelihara kesehatan ibu pada masa kehamilannya diantaranya adalah dengan melakukan pemeriksaan secara rutin sesuai dengan anjuran petugas puskesmas, mengkonsumsi tablet tambah darah setiap hari, dan meningkatkan konsumsi makanan diantaranya meningkatkan konsumsi daging. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat diperoleh ibu melalui penyuluhan yang diberikan petugas kesehatan dalam kunjungan ANC (Nurdin, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Adnyana & Ni Wayan tahun 2021 menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan anemia pada ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariati, Alim & Imron tahun 2019 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang 49 anemia akan berperilaku negatif, sedangkan pengetahuan cukup dan baik akan berperilaku positif dalam mencegah atau mengobati anemia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sendeku, Azeze & Fenta (2020) menyatakan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik tentang suplementasi asam folat dan zat besi lebih rendah terkena anemia.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Beji secara langsung, diikuti oleh 25 ibu hamil. Setelah dilakukan kegiatan pemberian informasi dan praktek dengan menggunakan leaflet tentang gizi seimbang pada ibu hamil serta memberi contoh makanan yang tepat bagi ibu hamil baik jumlah dan komposisi gizinya, pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 20 ibu hamil (80 %)

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM Fakultas Kesehatan yang telah memfasilitasi terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini, dan kepada ibu hamil di kelurahan beji yang bersedia menjadi responden untuk dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti & Ertiana (2020) *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: Pustaka Abadi.
- Aldania, Fera; Masruroh (2024) Analisis pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas X. *Indonesian Journal OF Midwifery (IJM)*
- Adnyana G.A, Ni Wayan A, dan Ni Wayan S. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol. 9 No. 9 No.
- BPS Propinsi Jawa Tengah (2019) *Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2023*
- Fadila, I., Sutardi, D. A., & MM, S. S. (2015). Status Gizi Lansia Berdasarkan Peta Pengaruh Faktor Determinan Pada Peserta Dan Bukan Peserta Posyandu Lansia (Kasus Di Kota Tangerang)

- Hariati, H., dkk. (2019). Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 8-17.
- Hartati, I. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama. *Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan*
- Martini dkk (2023) *Anemia Kehamilan: Asuhan dan Pendokumentasian*. Pekalongan: NEM.
- 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*
- Nurdin, M., Aritonang, E. Y. & Anto. (2019). Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Poli Kebidanan RSUD Mitra Medika Medan. *Prima Medika Sains*, 01(1), 57–63.
- Proverawati, A. (2018). Anemia dan Anemia Kehamilan. Penerbit Buku Nuha Medika
- Riezqy ariendha, Dian Soekmawati, Setyawati (2022). Anemia pada ibu hamil berdasarkan umur pengetahuan dan status gizi. *Journal of Midwifery*
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pemberian Sembako Era Pandemi Covid-19: Suprpto. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Sunuwar, D. R., Sangroula, R. K., Shakya, N. S., Yadav, R., Chauhary, N. K., & Pradhan, P. M. S. (2019). Effect of nutrition education on hemoglobin level in pregnantwomen : A quasi-experimental stud
- Sabrina, Riska, Riyandani Rika, Rosmiaty (2022) Pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan .*Jurnal pengabdian masyarakat sandi karya*
- Sendeku FW, Azeze GG, Fenta SL. Adherence to iron-folic acid supplementation among pregnant women in Ethiopia: a systematic review and meta- analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020 Mar 4;20(1):138. doi: 10.1186/s12884-020-2835-0. PMID: 32131751; PMCID: PMC7057669.
- Wati, D. W., Febry, F., & Rahmiwati, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Defisiensi Zat Besi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang Vol.7, No. 01. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 42-47.
- Widyarni, Ani dan Nurul Indah Qoriati. (2019). Analisis Faktor–Faktor Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Rawat Inap Mekarsari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2): 225-230.