

Penyuluhan Gizi Seimbang dan Konsumsi Tablet Penambah Darah pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Anemia di Puskesmas Posyandu Edelweis Serpong Tangerang Selatan

Tantri Wenny Sitanggang¹, Dewi Anggraini², Nerli Adria Sinabutar³
1,2,3 Program Studi Kebidanan, Univeristas Ichsan Satya

e-mail: tantrisitanggang2@gmail.com

Info Artikel

Diterima : 12-10-2023 Direvisi : 15-10-2023 Disetujui : 20-10-2023 Diterbitkan : 25-10-2023

DOI: <https://doi.org/10.61159/bisma.v1i2>

Abstract

Maternal death is caused by various risk factors that occur starting from the pre-pregnancy phase, namely in women of childbearing age who experience anemia, obesity, tuberculosis, chronic energy deficiency, and others. Based on the 2018 Riskesdas data, it was found that the percentage of pregnant women who experienced anemia was 48.9%. The total percentage of anemia in pregnant women means that about 5 out of 10 pregnant women in Indonesia have anemia. The purpose of this counseling is that pregnant women know the benefits of consuming a balanced nutritional diet to prevent anemia during pregnancy. This counseling method uses PPT media, leaflets, demonstrations of balanced nutritional food and questionnaires to measure the level of knowledge before and after counseling is carried out. The results of the activities obtained from the questionnaire before and after the counseling at the Edelweis Posyandu were that before the counseling was carried out 18% of pregnant women understood about balanced nutrition to prevent anemia. After being given material related to balanced nutrition, there was an increase in the knowledge of pregnant women, namely there were 88% of mothers who understood about balanced nutrition. To prevent anemia in pregnant women besides being caused by iron deficiency, it is hoped that health workers will provide counseling on balanced nutrition and consumption of Fe tablets more routinely. Pregnant women are also expected to increase their awareness to consume food with balanced nutrition and Fe tablets at least drink 90 Fe tablets during pregnancy.

Keywords : *balanced nutrition, pregnant women, anemia*

Abstrak

Kematian ibu disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang terjadi dimulai dari fase sebelum hamil yaitu pada wanita usia subur yang mengalami anemia, obesitas, tuberculosis, kurang energi kronis, dan lain-lain. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 didapatkan data bahwa persentase ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48,9 %. Dari jumlah persentase anemia pada ibu hamil mengartikan bahwa sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Tujuan penyuluhan ini yaitu Ibu hamil mengetahui manfaat mengkonsumsi makanan gizi seimbang untuk

mencegah terjadinya anemia selama proses kehamilan. Metode penyuluhan ini menggunakan media PPT, leaflet, banner, demonstrasi makanan gizi seimbang dan kuesioner untuk mengukur tingkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil kegiatan yang didapat dari kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan di Posyandu Edelweis yaitu sebelum dilakukan penyuluhan 18% ibu hamil memahami dengan baik tentang gizi seimbang untuk pencegahan anemia. Setelah diberikan materi terkait Gizi seimbang terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil yaitu terdapat 88% ibu memahami terkait Gizi seimbang. Untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil selain disebabkan karena kekurangan zat besi diharapkan tenaga kesehatan lebih rutin memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan konsumsi tablet Fe. Ibu hamil juga diharapkan dapat meningkatkan kesadarannya untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan tablet Fe minimal minum 90 tablet Fe selama hamil.

Kata Kunci : Gizi seimbang, ibu hamil, anemia

Pendahuluan

Kematian ibu disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang terjadi dimulai dari fase sebelum hamil yaitu pada wanita usia subur yang mengalami anemia, obesitas, tuberkulosis, kurang energi kronis, dan lain – lain. Pada ibu yang sedang hamil biasanya mengalami penyakit penyerta seperti anemia, perdarahan, hipertensi, diabetes, penyakit jantung, penyakit jantung dan lain – lain (Lestaluhu, 2022).

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal salah satunya kurangnya zat besi pada tubuh. Otak bayi membutuhkan zat besi untuk perkembangannya, kekurangan zat besi pada masa kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil terkena anemia. Risiko yang didapati akibat anemia adalah kematian ibu saat akan melahirkan, berat badan lahir rendah pada bayi, infeksi pada ibu dan janin, keguguran pada ibu hamil dan risiko kelahiran prematur pada bayi (Oktaviani.J, 2018)

Kondisi anemia dapat meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu rentan terhadap infeksi, keguguran dan peningkatan bayi prematur (Sukmawati et al., 2019). Salah satu upaya pencegahan anemia adalah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar susunan menu seimbang dan bergizi. Menu bergizi seimbang adalah kondisi seimbang antara gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil dengan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, pengonsumsi tablet Fe secara teratur oleh ibu selama masa kehamilan juga dapat mencegah anemia. Tablet tambah darah atau zat besi merupakan tablet berwarna merah tua yang berbentuk bulat maupun lonjong dan mengandung 60 mg besi elemental dan 0,4 asam folat yang dapat diperoleh sendiri ataupun disediakan oleh pemerintah (Putu Erryc, 2022).

Puskesmas Edelweis merupakan salah satu puskesmas dengan angka anemia pada ibu hamil cukup tinggi. Menurut data perkembangan Puskesmas Edelweis, angka kejadian anemia mencapai 25-30% yang artinya terdapat 4-5 orang dari 20 ibu hamil yang mengalami anemia setiap bulannya. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti kondisi perekonomian keluarga, kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang sejak masa kehamilan untuk mencegah anemia sehingga mempengaruhi pola makan

ibu selama hamil. Kondisi ekonomi kurang pada keluarga berisiko menimbulkan ketidaktahanan pangan rumah tangga. Kondisi ketidaktahanan pangan rumah tangga ini memicu berbagai masalah gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wigutomo Gozali (2018), tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Pada penelitian tersebut ditekankan mengenai pentingnya pola makan selama hamil, semakin kurang pola makan ibu hamil maka kejadian anemia semakin tinggi (Gozali, 2019).

Melihat pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil ini, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berkoordinasi dengan mitra yaitu Bidan dan Para Kader di wilayah tersebut, dengan harapan dapat melakukan stimulasi masyarakat yang terus menerus kepada para ibu hamil.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan jadwal posyandu Edelweis di Serpong. Peserta penyuluhan adalah ibu hamil. Mitra berkontribusi dalam penyediaan sarana prasarana, komunikasi dengan ibu hamil, dan koordinasi selama pelaksanaan penyuluhan. Tahapan pelaksanaan penyuluhan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam persiapan meliputi pendataan mitra, pengurusan surat yang diperlukan, dan pengurusan izin menyelenggarakan pengabdian masyarakat ini. Pada saat pendataan mitra sekaligus membahas prosedur kegiatan, lokasi pengabdian masyarakat, dan sarana prasarana yang diperlukan. Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan diantaranya :

- a. Koordinasi dengan dalam pelaksanaan kegiatan, mencakup deskripsi kegiatan, tujuan, manfaat, susunan acara, dan rencana monitoring evaluasi. Pada tahap ini juga dilakukan pengurusan izin. Tahapan ini berlangsung di bulan Mei 2023.
- b. Pertemuan Focus Group Discussion (FGD) dengan untuk membahas problem identification dan problem solving terhadap berbagai permasalahan yang terjadi pada mitra. Tujuan kegiatan ini untuk memperoleh gambaran secara lebih mendalam terhadap permasalahan tersebut, sehingga menjadi bahan pertimbangan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya. Pertemuan FGD dilakukan di lokasi mitra setelah dicapai persetujuan dengan mitra.
- c. Pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang dan konsumsi tablet penambah darah sesuai dengan trimester kehamilan menggunakan media promosi kesehatan berupa media PPT, leaflet dan banner serta demonstrasi makanan menu seimbang. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi selama kehamilan, pemilihan nutrisi dan menu sesuai trimester kehamilan, cara penyajian menu sehat bergizi selama hamil, dan dampak kekurangan gizi selama kehamilan dalam kaitannya dengan anemia serta pencegahan anemia dengan konsumsi tablet Fe. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 26 Juni 2023 pada pukul 09.00-12.00 WIB.
- d. Sebelum pemaparan materi dilakukan pretest terlebih dahulu terhadap peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan konsumsi tablet Fe. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan konsumsi tablet Fe dengan menayangkan PPT dan banner serta leaflet dilanjutkan dengan demonstrasi menu makanan seimbang. Metode penyuluhan dilaksanakan secara interaktif dan partisipatif

melalui diskusi dan sharing session.

- e. Setelah penyuluhan dan pelatihan selesai, peserta diberikan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan mengenai gizi seimbang sesuai trimester kehamilan serta konsumsi tablet Fe. Soal posttest yang digunakan sama dengan soal pretest sebelumnya, yaitu sejumlah 20 soal.

Indikator keberhasilan kegiatan PKM ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang yang harus dipenuhi selama kehamilan dan konsumsi tablet Fe. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkala untuk memantau perkembangan dan permasalahan lainnya yang dialami mitra. Kegiatan evaluasi dilaksanakan setiap bulan selama periode waktu 3 bulan untuk menilai tercapai tidaknya indikator keberhasilan tersebut.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Leaflet

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa upaya meningkatkan pengetahuan tentang menu gizi seimbang dan konsumsi tablet Fe pada bulan Juni 2023, pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia di Posyandu Edelweis Serpong

Usia	(f)	(%)
<20 tahun	2	12
20-35 tahun	13	76
>35 tahun	2	12
Total	17	100

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 13 orang (76%).

Tabel 2. Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan di Posyandu Edelweis Serpong

Usia Kehamilan	(f)	(%)
Trimester 1	4	24
Trimester 2	8	47
Trimester 3	5	29
Total	17	100

Berdasarkan tabel 2, hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan sebagian besar usia kehamilan trimester II yaitu sebanyak 8 orang (47%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menu Seimbang dan Konsumsi Tablet Penambah darah.

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	3	18	15	88	17	50
Sedang	8	47	2	12	11	32
Buruk	6	35	0	0	6	18
Total	17	100	17	100	34	100

Tabel 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi mayoritas memiliki pengetahuan dengan kategori sedang yaitu 47% dan kategori buruk yaitu 35%. Setelah diberikan edukasi mayoritas pengetahuan dengan kategori baik yaitu 88%. Perubahan pengetahuan ibu setelah mendapatkan penyuluhan dapat dilihat dari jumlah jawaban benar pada kuesioner.

Hal tersebut sejalan dengan temuan dalam penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan yang merupakan bagian dari upaya promosi kesehatan. Hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai gizi pada ibu hamil. (Febriantika, 2017).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi. Informasi merupakan data penting yang dapat memberikan pengetahuan yang berguna atau bermanfaat bagi penerimanya. Informasi diperoleh dari edukasi formal maupun nonformal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan (Tumurang, 2019). Jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya. Informasi bisa didapatkan dari media. Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Tujuan penggunaan media adalah untuk mempermudah sasaran memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Kehadiran media memiliki arti yang sangat

penting, sebab ketidakjelasan bahan yang akan disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara (Sewa et al., 2019).

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari setiap kegiatan Kesehatan yang akan diinformasikan ke masyarakat harus melalui kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan (Noverianti et al., 2022).

Penggunaan Media promosi kesehatan yang beragam merupakan upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk membantu dan menerangkan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Media bermanfaat menimbulkan minat sasaran, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan pada orang lain, dan memudahkan penyampaian informasi (Astuti, 2019).

Secara keseluruhan, program sudah terlaksana dengan baik dinilai dari pelaksanaan tepat waktu, keterlibatan, dukungan dan kerjasama semua pihak yang berperan pada penyuluhan dan pelatihan, ketersediaan sarana prasarana yang mampu menunjang kegiatan, serta pelaksanaan program sudah berlangsung dengan baik. Penjelasan tentang gizi seimbang dan tablet Fe dalam bentuk penyuluhan maupun pelatihan mampu memberikan pengaruh pada pengetahuan dan sikap ibu dalam menyiapkan dan mengolah menu sehari-hari serta untuk lebih rutin mengkonsumsi tablet Fe.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan yang dinilai melalui peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest. Secara keseluruhan, program sudah terlaksana dengan baik dinilai dari pelaksanaan tepat waktu, keterlibatan, dukungan dan kerjasama semua pihak yang berperan pada penyuluhan dan pelatihan, ketersediaan sarana prasarana yang mampu menunjang kegiatan, serta pelaksanaan program sudah berlangsung dengan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan pada UKBM, seperti Posyandu, Poskesdes, dan Polindes. Selain itu diperlukan juga kegiatan penyuluhan pada kader posyandu mengenai nutrisi yang baik selama kehamilan, cara pengolahan menu ibu hamil dengan sumber pangan lokal, dan cara pencegahan anemia sehingga mereka lebih terampil dalam menyuluh ibu hamil dan sasaran lainnya.

Daftar Pustaka

- Astuti, P. (2019). Perbedaan Efektivitas Promosi Kesehatan Gigi Dan Mulut Menggunakan Media Flash Card Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf
- Febriantika, N. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Pasir Kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor Tahun 2016. *Hearty*, 5(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v5i2.1058>

-
- Gozali, W. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v2i3.17448>
- Lestaluhu, S. A. (2022). Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil (Energi, Protein Dan Zat Besi). *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 104–113. <https://doi.org/10.32695/jbd.v1i2.328>
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Oktaviani, J. (2018). Tinjauan Pusaka Pengertian, Dampak, Tanda Dan Gejala, Pencegahan, Faktor-Faktor Anemia. *Sereal Untuk*, 51(1), 51.
- Putu Erryc, S. & I. D. A. K. S. (2022). Gambaran upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*, 15(2), 275–288.
- Sewa, R., Tumurang, M., & Boky, H. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Stunting Oleh Kader Posyandu Diwilayah Kerja Puskesmas Bailang Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 8(4), 80–88. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23968/23615>
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pengaruh Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 42–47.
- Tumurang, M. N. (2019). *Promosi Kesehatan / Dr. Marjes N. Tumurang, S.Pd., SKM., M.Kes*. Indomedia Pustaka.