

# PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PENTINGNYA ZAT BESI DAN PEMANFAATAN KACANG HIJAU SEBAGAI PEMENUHAN ZAT BESI DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Hayatul Rahimah<sup>1</sup>, Fauzah Cholashotul I<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brahimi  
email: hayatulrohimah27@gmail.com

## Abstrak

Tingginya kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia dapat memberikan dampak buruk bagi ibu hamil maupun bayinya. Ketidapatuhan konsumsi Tablet Tambah darah menjadi salah satu penyebab masih tingginya terjadinya anemia pada ibu hamil. Selain itu cakupan kunjungan K4 di Situbondo lebih rendah dibandingkan K1, sehingga hal ini memungkinkan minimnya informasi yang diterima oleh ibu hamil. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya bentuk tindakan konkrit yang harus dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi pada ibu hamil tentang pentingnya zat besi serta sumber bahan makanan yang mengandung zat besi sebagai pemenuhan nutrisi ibu hamil. Metode pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi melalui penyuluhan pada ibu hamil tentang pentingnya zat besi dan manfaat kacang hijau bagi ibu hamil. Hasil penyuluhan diketahui adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang lebih baik dan frekuensi cukup sering dalam konsumsi kacang hijau. Oleh karena itu, pentingnya edukasi bagi ibu hamil dan pemanfaatan bahan alam salah satunya adalah kacang hijau sebagai pemenuhan nutrisi zat besi bagi ibu hamil.

**Kata kunci:** Edukasi, Zat Besi, Kacang Hijau, Pencegahan Anemia

## Abstract

The high incidence of anemia in pregnant women in Indonesia can have a negative impact on pregnant women and their babies. Non-compliance with the consumption of blood supplement tablets is one of the causes of the high occurrence of anemia in pregnant women. In addition, the coverage of K4 visits in Situbondo is lower than K1, so this allows minimal information received by pregnant women. Based on the description above, it is necessary to have a form of concrete action that must be taken, namely by providing education to pregnant women about the importance of iron and food sources containing iron as a fulfillment of pregnant women's nutrition. This service method is carried out by providing education through counseling to pregnant women about the importance of iron and the benefits of green beans for pregnant women. The results of the counseling show that there is an increase in the knowledge of pregnant women who are better and the frequency is quite frequent in consuming green beans. Therefore, the importance of education for pregnant women and the utilization of natural materials, one of which is green beans as the fulfillment of iron nutrition for pregnant women.

**Keywords:** Education, Iron, Green Beans, prevention of anemia

## PENDAHULUAN

Kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi. Kejadian anemia pada ibu hamil telah mendekati masalah Kesehatan berat dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Endang, 2019). Anemia bukan hanya berdampak pada ibu, melainkan juga pada bayi yang dilahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angkat kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin (Endang, 2019).

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk menekan penurunan terjadinya anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan tablet Fe (penambah darah) sebanyak 90 tablet selama kehamilan (Kemkes, 2016). Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 kepatuhan ibu hamil di Indonesia mengonsumsi TTD selama 90 hari untuk jumlah TTD yang diminum < 90 tablet sebesar 61,9% sedangkan untuk jumlah yang diminum sesuai anjuran atau ≥ 90 tablet sebesar 38,1% ini artinya masih banyak ibu di Indonesia yang tidak patuh mengonsumsi TTD sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2018). Ketidapatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah tersebut dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya pengetahuan tentang pentingnya zat besi, faktor lingkungan (lingkungan rumah, lingkungan kerja, masyarakat), status sosial ekonomi, kuantitas ANC dan Kualitas ANC (Noptriani, 2021). Melihat cakupan pemberian tablet tambah darah (Fe) di provinsi Jawa timur telah mencapai

target yaitu sebesar 81% (Dinkes Jatim, 2022), Namun pada kabupaten Situbondo sendiri pada tahun 2021 terlihat mengalami penurunan 3,1 poin dibanding tahun sebelumnya yaitu dari 88% menjadi 84,1%. Hal ini disebabkan masih terdapatnya ibu hamil yang enggan mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai kebutuhan karena efek samping yang dirasakan dan cakupan kunjungan ibu hamil K4 lebih rendah dari kunjungan pertama (K1) (Dinkes Situbondo, 2022). Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya bentuk tindakan konkrit yang harus dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi pada ibu hamil tentang pentingnya zat besi serta sumber bahan makanan yang mengandung zat besi sebagai pemenuhan nutrisi ibu hamil.

Pemberian edukasi sebagai bentuk pemberian informasi bagi ibu hamil. Hal ini sangat penting untuk dilakukan sebagai langkah awal untuk merubah perilaku seseorang (Fitri, Otik, & Arfan, 2020). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kacang hijau mampu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil (Misrawati & marliah, 2019; Miftahul Jannah & Millatin, 2018). Kacang hijau mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil. Rahayu dalam Misrawati (2019) menjelaskan bahwa 62,5 mengandung karbohidrat, 22,2% sumber protein dan selain itu juga ditemukan kandungan zat besi, vitamin C dan A, serta kalsium.

oleh karena itu kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya Zat besi (Fe) bagi ibu hamil dan pemenuhan kebutuhan Zat besi melalui pemanfaatan bahan alam kacang hijau dalam mencegah anemia.

## METODE

Metode pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan skrening anemia serta memberikan Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat yaitu ibu hamil dan di wilayah kerja puskesmas Banyuputih Situbondo dengan tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahap persiapan

Kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi bidan wilayah untuk meminta ijin dan membantu mengundang ibu hamil. Kami berkoordinasi untuk menentukan waktu dan tempat Peserta ibu hamil di masing-masing wilayah yang berbeda-beda

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini meliputi melakukan skrening anemia pada ibu hamil dan penyuluhan tentang pentingnya zat besi bagi ibu hamil serta pemenuhan nutrisi zat besi melalui pemanfaatan kacang hijau. Pada penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan minat dan tingkat frekuensi ibu dalam mengkonsumsi kacang hijau

Adapun indikator tercapainya kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator tercapainya Kegiatan

No	Indikator
1.	Pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat besi dan manfaat kacang hijau
2.	Tingkat Frekuensi konsumsi kacang hijau pada ibu hamil

### 3. Tahap evaluasi

Kegiatan ini mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang zat besi dan frekuensi konsumsi kacang hijau dalam pemenuhan nutrisi zat besi melalui bahan kacang hijau

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap persiapan

Hasil dari persiapan yang telah dilakukan yaitu kegiatan ini akan dilakukan di tiga dusun yaitu dusun Banyuputih yang ditempatkan di Putu Banyuputih dengan jumlah peserta ibu hami 15 orang, dusun Sodung ditempatkan di Ponkesdes dengan jumlah peserta 10 dan dusun sumberwaru bertempat di Gedung Paud Melati dengan jumlah peserta ibu hamil 15 orang.

### 2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan ditiga dusun yaitu banyuputih dengan jumlah peserta yang hadir 10 orang ibu hamil, Sodung 8 orang dan sumberwaru 7, jadi total jumlah peserta yang hadir sebanyak

25 orang. Pertama kegiatan yang dilakukan adalah skrening kadar Hb ibu hamil. Hasil skrening tersebut sebagai berikut:

Table 2. Hasil skrening kadar Hb dam usia kehamilan ibu hamil

No	Kriteria	Jumlah	Trimester (orang)		
			I	II	III
1.	Tidak anemia	18	5	6	7
2.	Anemia	7	2	2	3
	Total	25	7	8	10

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari sebanyak 25 ibu hamil terdapat 7 orang mengalami anemia, dua orang trimester 1, dua orang trimester 2 dan tiga orang dengan usia kehamilan trimester ke 3. Pemeriksaan kadar Hb bagi ibu hamil sesuai program pemerintah dilakukan di awal trimester pertama dan trimester ke 3. Namun tidak menutup kemungkinan ibu hamil juga dapat mengalami penurunan kadar Hb atau mengalami anemia pada trimester ke 2 yang disebabkan kurangnya asupan gizi ibu hamil terutama dari unsur gizi zat besi sebagaimana tertera pada table 2.

Kegiatan yang kedua adalah memberikan penyuluhan pada ibu hamil dengan didahului pengisian kuesioner pre test dan setelah dilakukan penyuluhan, ibu hamil mengisi kuesioner pot test. Hasil kuesioner di lakukan skoring dengan kategori kurang dengan nilai < 60, Cukup dengan nilai 60-79, Baik dengan nilai  $\geq 80$ . Materi penyuluhan meliputi zat besi bagi ibu hamil dan kacang hijau bagi ibu hamil. Hasil tingkat pengetahuan ibu hamil adalah sebagai berikut:

Table 3. Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu hamil tentang zat besi

No	Tingkat Pengetahuan	Pre test	Post test
1.	Kurang	10	0
2.	Cukup	10	1 (4%)
3.	Baik	5	24 (96 %)
	Total	25	25

Setelah dilakukan pemberian edukasi melalui penyuluhan bahwa sebagian besar ada peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu sebanyak 96% atau 24 orang dengan tingkat pengetahuan baik dan 4% atau 1 orang dengan tingkat pengetahuan cukup. Berdasarkan hasil jawaban dari seluruh responden semuanya menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan yang lebih baik.

Pengetahuan merupakan hasil dari pengamatan terhadap suatu obyek yang diperoleh melalui penginderaan, dengan pengetahuan memungkinkan seseorang mampu mengambil keputusan untuk memecahkan masalah yang dihadapi (Notoatmodjo, 2010). Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya Pendidikan, pekerjaan, pengalaman serta keyakinan dan sosial budaya (Amalia, 2018). Sebigain besar status pekerjaan peserta atau ibu hamil adalah sebagai ibu rumah tangga yang memiliki antusias yang tinggi untuk mengikuti kegiatan- kegiatan penyuluhan Kesehatan seperti halnya penyuluhan terkait pentingnya zat besi. Dengan memberikan pengetahuan yang mana dalam kegiatan ini diharapkan adanya kesadaran peserta atau ibu hamil untuk mengkonsumsi zat besi serta kacang hijau sebagai sumber nutrisi zat besi, sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Elvira (2020) bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan yang dilakukan pada remaja SMP tentang gizi seimbang.

### 3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi ini ditujukan untuk mengetahui seberapa sering ibu hamil mengkonsumsi kacang hijau sebelum dan sesudah mengetahui manfaat kacang hijau bagi ibu hamil. Sebelum mendapatkan penyuluhan manfaat kacang hijau rata-rata ibu hamil mengkonsumsi kacang hijau 2-3 kali dalam satu bulan. Namun setelah diberikan penyuluhan tingkat frekuensi ibu hamil dalam mengkonsumsi kacang hijau bertambah sering yakni rata-rata 1-3 kali dalam 1 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang telah dilakukan telah sedikit merubah perilaku ibu hamil

walaupun belum semua ibu hamil mengkonsumsi kacang hijau dalam seminggu. Sebagaimana dalam penelitian Cinka (2021) menjelaskan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku pemilihan bahan makanan yang sehat dalam masa pandemi. Namun perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat besi dan manfaat kacang hijau bagi ibu hamil serta frekuensi dalam mengkonsumsi kacang hijau

### SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang pemanfaatan bahan alam sebagai terapi perlu dilakukan atau diagendakan secara continyu oleh tenaga Kesehatan yang bersangkutan untuk menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan mereka mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F, Nugraheni, S.A & Kartini, A (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 370– 377
- Cinka, Asrul Bahar, Rahayu dan Sri Handajani. (2021). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap terhadap Perliku Pemilihan Makanan yang sehat dan aman pada Ibu Rumah Tangga Desa Pajunan sidoarjo masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, Vol (10, No (3).; <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Endang Kusumawati. (2022). [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan). Diakses tanggal 01 November 2022
- Elvira, Ralph dan Sulaemana. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*. Vol (9), No (7). <file:///C:/Users/user/Downloads/42769-Article%20Text-69847-1-10-20210828.pdf>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2022). Profil Kesehatan Tahun 2021 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Dinkes Situbondo. (2022). Profil Kesehatan Tahun 2021 Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo
- Kemkes RI. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2016 Tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan.
- Kemkes. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Misrawati dan Marliah. (2019). Pengaruh sari Kacang Hijau dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vo.(10);2. <http://akper-sandikarsa.e-Journal.id/JIKSH>
- Miftahul Jannah & Millatin Puspitaningsih. (2018). Peningkatan Kadar Hb Ibu hamil dengan jus Kurma dan sari Kacang Hijau di Kota Pekalongan. *Jurnal placentum*. Vol (6);2. <http://jurnal.uns.ac.id/placentum>
- Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta , 2007
- Rizawati.(2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Ibu hamil dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. *Human Care Journal*.07(02);382-394
- Suwanti, I., & Aprilin, H. (2017). Studi Korelasi Pengetahuan Keluarga Pasien Tentang Penularan Hepatitis Dengan Perilaku Cuci Tangan. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 13-13
- Sonia Noptriani. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah darah pada Ibu Hamil di Indonesia (Analisis data SDKI 2017).
- Triyani, S., & Purbowati, N. (2016). Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dalam Mencegah Anemia Gizi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kecamatan Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 215–229.