

EDUKASI GIZI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA RINGAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Siti Aenun Hajah¹, Eli Arsanah²

^{1,2} Pendidikan Profesi Bidan (Profesi), Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu
email: sitiainun31121976@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan di negara berkembang, termasuk Indonesia, dengan dampak yang berpotensi merugikan bagi kesehatan ibu dan janin. Berdasarkan data, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia terus meningkat dan menjadi salah satu penyebab kematian ibu. Penurunan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan zat besi dalam kehamilan turut memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil trimester I di Dusun Batrata, Desa Ubung, tentang pencegahan anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal kaya zat besi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan langsung, diskusi, dan penyebaran materi edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman ibu hamil mengenai anemia dan konsumsi pangan kaya zat besi, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 40%-90% setelah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku ibu hamil, yang dapat berkontribusi pada pencegahan anemia. Program ini penting untuk diterapkan lebih luas di daerah pedesaan untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan janin.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Edukasi Gizi

Abstract

Anemia in pregnant women is a significant health issue in developing countries, including Indonesia, with potential detrimental effects on both maternal and fetal health. Data indicates that the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia continues to rise and is one of the leading causes of maternal mortality. The lack of knowledge among pregnant women regarding the importance of iron intake during pregnancy exacerbates the situation. Therefore, this community service project aims to enhance the knowledge and awareness of first-trimester pregnant women in Dusun Batrata, Desa Ubung, about preventing anemia through nutrition education based on local iron-rich foods. The methods used include direct counseling, discussions, and distribution of educational materials. The evaluation results show a significant increase in the understanding of pregnant women regarding anemia and the consumption of iron-rich foods, with knowledge improvement ranging from 40% to 90% after the counseling. These results demonstrate that education based on local food is effective in increasing awareness and changing behaviors in pregnant women, contributing to the prevention of anemia. This program is important to expand in rural areas to support the health of pregnant women and fetuses.

Keywords: Emia, Pregnant Women, Nutrition Education

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil memiliki dampak yang signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi yang dikandungnya. Berdasarkan penelitian Rohani et al (2023), prevalensi anemia pada ibu hamil di ASIA diperkirakan mencapai 72,6%. Di Indonesia sendiri, anemia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu akibat perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi (Antari & Nudhira, 2021).

Menurut WHO (2021), kejadian anemia pada ibu hamil di dunia berkisar antara 20,0% hingga 89,0%, dengan batasan kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL sebagai indikator anemia. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan NTB, jumlah penderita anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, yaitu sebanyak 29 kasus pada tahun 2016, meningkat menjadi 30 kasus pada tahun 2017, dan terus bertambah hingga 34 kasus pada tahun 2018 (Wahyudin, 2023). Di Kabupaten Lombok Tengah, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 8,77%, dengan kecenderungan

peningkatan kasus dari tahun 2021 hingga 2022. Pada tahun 2021, terdapat 34 kasus (4,19%), dan meningkat menjadi 48 kasus (5,92%) pada tahun 2022.

Berdasarkan hasil Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) UPTD Puskesmas Ubung tahun 2020, jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 858 orang. Cakupan ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal pertama (K1) mencapai 109,09%, sedangkan cakupan pelayanan antenatal lengkap (K4) sebesar 94,41%. Meskipun angka deteksi faktor risiko dan komplikasi cukup tinggi (103,86%), masih terdapat 3,50% ibu hamil yang mengalami anemia ringan. Data ini menunjukkan perlunya upaya edukasi dan intervensi untuk mencegah serta mengatasi anemia pada ibu hamil di wilayah ini.

Dampak anemia pada ibu hamil sangat beragam, mulai dari penurunan fungsi kekebalan tubuh, peningkatan risiko infeksi, menurunnya kualitas hidup, hingga komplikasi serius seperti keguguran, persalinan prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga kematian ibu dan bayi (Afrida et al., 2020; Farhan & Dhanny, 2021). Selain itu, anemia juga berkontribusi terhadap kejadian perdarahan postpartum, yang menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu di Indonesia.

Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah rendahnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari dan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe) oleh ibu hamil. Berdasarkan penelitian Ludin et al (2023), kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi minimal 90 tablet Fe selama kehamilan sangat berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia. Selain itu, pola makan yang tidak beragam serta kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi menjadi faktor yang memperburuk kondisi anemia pada ibu hamil.

Hasil penelitian Zuiatna (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia (p -value 0,040). Kurangnya pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi selama kehamilan menjadi salah satu penyebab utama rendahnya asupan zat besi, yang berdampak pada kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, diperlukan upaya edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia melalui pola makan sehat dan konsumsi makanan kaya zat besi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil trimester I di Dusun Batrata, Desa Ubung, Kecamatan Jonggat, mengenai pencegahan anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal yang kaya zat besi.

METODE

Pendekatan yang dilakukan pada pengabdian ini bersifat holistik dan berbasis komunitas untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di Dusun Batrata, Desa Ubung. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil trimester I dalam mencegah anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal kaya zat besi, metode yang digunakan meliputi:

1. Pendidikan Masyarakat (Penyuluhan dan Edukasi Gizi)

Penyuluhan langsung kepada ibu hamil trimester I dengan pendekatan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya zat besi dalam kehamilan. Materi edukasi mencakup:

- Pentingnya zat besi bagi ibu hamil, termasuk dampak anemia terhadap ibu dan janin.
- Sumber pangan lokal kaya zat besi, seperti daun kelor, bayam, ikan kembung, hati ayam, dan kacang-kacangan.
- Cara meningkatkan penyerapan zat besi, misalnya dengan mengonsumsi vitamin C bersama makanan kaya zat besi.
- Faktor penghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi.

2. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah sesi penyuluhan, dilakukan diskusi terbuka untuk membahas pengalaman ibu hamil terkait konsumsi makanan bergizi. Tanya jawab memungkinkan ibu hamil mengajukan pertanyaan dan memperoleh solusi langsung dari tenaga kesehatan.

3. Penyebaran Materi Edukasi

Dibagikan leaflet edukasi tentang makanan kaya zat besi dan cara mengonsumsinya dengan benar. Dibentuk grup WhatsApp untuk mendukung edukasi berkelanjutan dan sebagai sarana konsultasi bagi ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Desember 2024 di Dusun Batrata, Desa Ubung, Kecamatan Jonggat yang dihadiri oleh 30 ibu hamil. Pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil trimester I dalam mencegah anemia melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal kaya zat besi. Hasil evaluasi kegiatan disajikan secara kuantitatif dan kualitatif sebagai berikut:

a. Hasil Kuantitatif

Dari total 30 ibu hamil yang berpartisipasi dalam penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terkait anemia dan konsumsi pangan kaya zat besi.

Aspek yang Diukur	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Pemahaman tentang anemia	45	85
Mengenali pangan lokal kaya zat besi	50	90
Mengetahui cara meningkatkan penyerapan zat besi	40	80
Memahami faktor penghambat penyerapan zat besi	30	75

Dari tabel di atas, terjadi peningkatan pemahaman dalam semua aspek setelah penyuluhan dilakukan. Sebelum kegiatan, pemahaman ibu hamil masih rendah, terutama mengenai faktor penghambat penyerapan zat besi (30%). Setelah edukasi diberikan, pemahaman meningkat signifikan hingga 75%-90%.

b. Hasil Kualitatif

Berdasarkan wawancara dengan beberapa ibu hamil, terungkap bahwa sebelum menerima edukasi, mereka memiliki pemahaman yang terbatas mengenai peran zat besi dalam kehamilan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan masih sering dilakukan tanpa menyadari bahwa hal tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, para ibu hamil menyatakan bahwa mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya asupan zat besi dan mulai mempertimbangkan pola konsumsi makanan yang lebih sehat. Mereka berkomitmen untuk lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi serta meningkatkan asupan pangan lokal yang kaya zat besi, seperti daun kelor dan hati ayam, guna mendukung kesehatan selama kehamilan.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai anemia. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan konsumsi zat besi pada ibu hamil di daerah pedesaan. Selain itu, Rohayati & Apriana (2021) juga menekankan bahwa metode partisipatif dalam penyuluhan gizi lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam mengubah pola konsumsi ibu hamil.

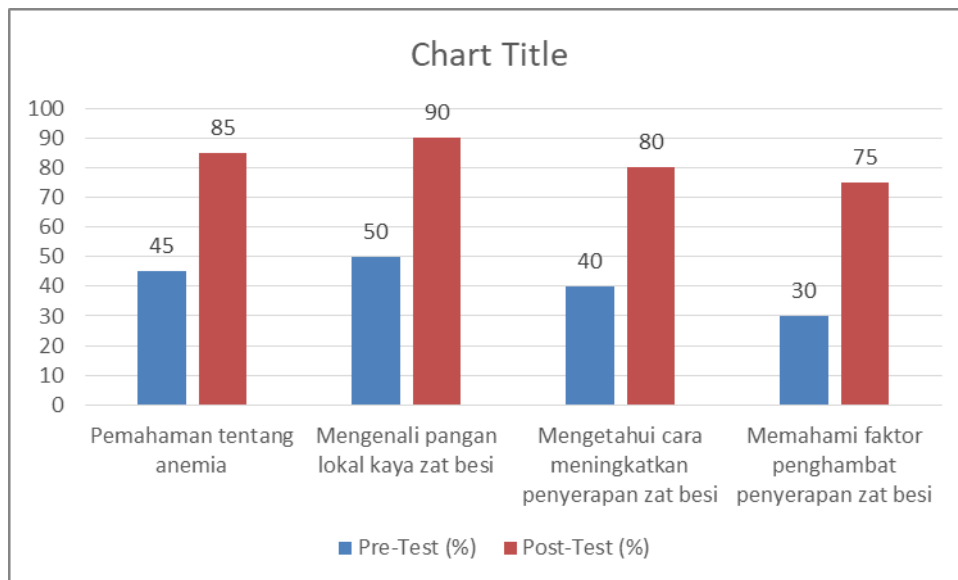
Dalam penelitian Antari & Supianti (2022), penyuluhan mengenai anemia dan konsumsi zat besi dilakukan di Puskesmas Moyo Hulu dengan jumlah peserta sebanyak 11 orang ibu hamil. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai anemia serta manfaat konsumsi tablet Fe. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang tepat dapat mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan, sehingga risiko komplikasi seperti anemia dapat dikurangi.

Peningkatan pemahaman ini juga memperkuat konsep behavior change communication (BCC) yang digunakan dalam pendekatan edukasi kesehatan. Studi oleh Tindaon & Hanum (2019) menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis partisipatif dan diskusi kelompok dapat mempercepat adopsi kebiasaan sehat. Dengan metode ini, ibu hamil lebih mudah memahami pentingnya pola makan sehat dan penerapan konsumsi zat besi yang tepat.

Selain kegiatan ini, program pengabdian masyarakat di daerah lain juga menunjukkan hasil serupa. Penelitian yang dilakukan oleh Niati et al (2024) di Dusun Kuta 1 Kabupaten Lombok Tengah menyebutkan bahwa edukasi mengenai pencegahan anemia sangat penting. Program penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil sebesar 69% tentang anemia dan cara mencegahnya. Metode penyuluhan interaktif yang diterapkan oleh Mujandari & Khairani (2025) di Desa Mantang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, termasuk penyebab, pencegahan, dan penanganannya. Hasil pre-test

menunjukkan bahwa hanya 7 dari 15 ibu hamil yang memiliki pemahaman dasar tentang anemia, namun setelah penyuluhan, jumlah tersebut meningkat signifikan menjadi 13 orang. Selain itu, metode ini juga mendorong peningkatan kepatuhan dalam konsumsi zat besi, sehingga dapat menjadi strategi edukasi yang efektif dalam upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

Sebagai implikasi, program edukasi gizi berbasis pangan lokal dapat diterapkan lebih luas, terutama di wilayah dengan kondisi sosial ekonomi yang serupa. Selain itu, pemanfaatan media digital seperti grup WhatsApp juga dapat menjadi sarana edukasi berkelanjutan, memastikan ibu hamil tetap mendapatkan informasi yang relevan dan dukungan dalam menerapkan pola makan sehat.



Gambar 1. Diagram Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil tentang Anemia



Gambar 2. Penyuluhan pada Ibu Hamil

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal kaya zat besi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai anemia dan cara pencegahannya. Pelaksanaan penyuluhan kepada 30 ibu hamil trimester I di Dusun Batrata berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya zat besi, pangan lokal yang kaya zat besi, cara meningkatkan penyerapan zat besi, serta faktor penghambatnya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam semua aspek yang diukur, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, setelah dilakukan edukasi. Ibu hamil menjadi lebih selektif dalam memilih makanan dan lebih memahami peran penting zat besi untuk mendukung kesehatan selama kehamilan.

Penyuluhan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas dapat mempercepat perubahan perilaku, sebagaimana diindikasikan oleh hasil penelitian sebelumnya.

Program ini dapat diperluas ke wilayah lain dengan kondisi serupa, dan penggunaan media digital, seperti grup WhatsApp, dapat mendukung kelangsungan edukasi bagi ibu hamil. Dengan demikian, intervensi gizi yang tepat melalui pemahaman yang lebih baik tentang konsumsi pangan lokal kaya zat besi dapat berkontribusi signifikan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil, serta mendukung upaya kesehatan masyarakat yang lebih luas.

SARAN

Untuk mencapai tujuan pencegahan anemia pada ibu hamil, disarankan untuk memperluas program edukasi gizi berbasis pangan lokal kaya zat besi ke wilayah lain, dengan mengoptimalkan metode penyuluhan partisipatif dan pemanfaatan media digital seperti grup WhatsApp untuk edukasi berkelanjutan. Peningkatan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) dan meningkatkan akses serta ketersediaan pangan lokal yang kaya zat besi juga perlu diperhatikan, dengan melibatkan komunitas setempat dalam produksi dan distribusi pangan sehat. Selain itu, kerja sama dengan Puskesmas dan tenaga kesehatan lokal sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan pemantauan perkembangan ibu hamil setelah penyuluhan..

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, B. R., Antari, G. Y., Annisa, N. H., & Aryani, N. P. (2020). Relationship Between Age of a term Pregnant Women and Infant Birth Weight: A cross Sectional Study at Maternal Clinic Ambacang Public Health Center, Padang City. *Internasional Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(1), 1091–1095. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24SP1/PR201255>
- Antari, G. Y., & Nudhira, U. (2021). Analisis Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 85–91. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.52>
- Antari, G. Y., & Supianti, R. (2022). Upaya Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.47>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Ludin, P. F., Wulandari, R. C. L., & Meiranny, A. (2023). Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(10), 1933–1939. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3850>
- Mujandari, B. R., & Khairani, F. (2025). Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Dengan Anemia Melalui Program Edukasi Dan Monitoring Di Desa Mantang. *Sahaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 1–11.
- Niati, J., & Ningsih, H. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Dusun Kuta 1 Wilayah Kerja Puskesmas Kuta. *Sahaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 42–49.
- Rohani, A., Wathan, F. M., & Yunola, S. (2023). Hubungan Status Gizi , Kunjungan Anc , Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 6(2).
- Rohayati, & Apriana. (2021). Pengaruh Penyuluhan Partisipatif untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Penerapan Gizi Seimbang dalam Penanggulangan Stunting. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 173–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v12i2.2830>
- Tindaon, R. L., & Hanum, P. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap Pengetahuan Tentang Teknik Penyimpanan Asi Ibu Bekerja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(2), 228–237. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v4i2.5592>
- Wahyudin. (2023). PROFIL KESEHATAN PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT 2022.
- WHO. (2021). Anemia in women and children (p. 1). WKO. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Zuiatna, D. (2021). Faktor- faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3), 404–412. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4425>