

Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaflet Mengenai Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Di Desa Ngemplak

Chandra Wijaya^{1*}, Siti Rahayu Septiyaningrum², Hanifia Ifada³, Shelina Puput Gupita Faelani⁴, Yusridha Ramadhani Tyasmana⁵, Siti Halimatus Sadiyah⁶, Febriza Kharisma Putri⁷, Ika Nur Fitriani⁸, Aghniya Manistagna⁹, Wiwik Eka Puji Astuti¹⁰, Defika Drajat Saputri¹¹, Dessy Noor Ramadhani¹², Dina Hanifa Rosilawati¹³, Ani Purwani¹⁴, Ekan Faozi¹⁵

*Email korespondensi: J310190012@student.ums.ac.id

Abstrak

Keywords:

Anemia, Anemia pada ibu hamil, tingkat penderita anemia.

Status kesehatan khususnya status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi kondisi bayi yang akan dilahirkan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami ibu hamil adalah anemia. Tujuan kegiatan ini yaitu agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang anemia pada kehamilan dan penatalaksanannya. Mitra dalam penelitian ini adalah 20 ibu hamil di Desa Ngemplak, Sukoharjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Peserta penyuluhan sebanyak 20 orang ibu hamil di Desa Ngemplak, Sukoharjo. (2) Peserta terdiri dari 8 ibu hamil normal dan 12 ibu hamil dengan anemia, 8 ibu hamil normal dan 12 ibu hamil dengan anemia. (3) Dari tinjauan yang memiliki pengetahuan dengan kategori rendah sebanyak 10 orang dengan prevalensi (50%), dan kategori tinggi sebanyak 10 orang dengan prevalensi (50%). (4) Berdasarkan hasil yang didapat yang memiliki pengetahuan dengan kategori rendah sebanyak 1 orang dengan prevalensi (5%), dan kategori tinggi sebanyak 19 orang dengan prevalensi (95%). (5) Hasil akhir yang didapat melalui pre test dan post test sebesar 0,001 yaitu terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebelum dan sesudah. Antusias peserta dapat dilihat dari jawaban pre test dan post tes yang telah diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan melalui kuesioner. Simpulan dari kegiatan ini adalah, edukasi gizi merupakan salah satu metode penyampaian informasi yang cukup efektif dan menjangkau peserta yang banyak, dengan menggunakan media yang fleksible.

1. PENDAHULUAN

Status kesehatan khususnya status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi kondisi bayi yang akan dilahirkan. Salah satu masalah kesehatan yang sering

dialami ibu hamil adalah anemia (Mutiarasari, D. 2019).

Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi, serta

penyakit infeksi. anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi selama kehamilan dan seterusnya. Asupan zat besi dapat diperoleh dari makanan yang berasal dari protein hewani, seperti hati, ikan dan daging. Namun, tidak semua orang bisa mengkonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan tambahan asupan zat besi dari tablet darah (TTDs) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) (2015), prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 14% di negara maju dan 51% di negara berkembang. Selanjutnya diperkirakan 90.000 orang meninggal karena anemia. Prevalensi anemia di Afrika, Asia Tenggara dan Pasifik Barat sangat tinggi, menurut data survei anak-anak dan ibu, terutama ibu hamil, lebih dari 90% dari populasi.

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 48,9% ibu hamil di Indonesia menderita anemia, jika hasil Riskesdas 2013 sebesar 37,1% hal ini menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia dalam kurun waktu 5 tahun yaitu dari tahun 2013-2018 (Riskesdas, 2018).

Survei tahun 2007 tentang anemia pada ibu hamil di 15 kabupaten di Jawa Tengah menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Jawa Tengah adalah 57,7%, lebih tinggi dari angka nasional 50,9%. Diantaranya, Kabupaten Sukoharjo memiliki angka anemia tertinggi (82,4%).

Pemerintah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil (Dinas Kesehatan Provinsi Jateng, 2009).

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas kartasura ibu hamil tahun 2022 di Desa Ngemplak berjumlah 20 orang. Dari 20 ibu hamil tersebut telah dilakukan pemeriksaan kadar Hb, diketahui yang mengalami anemia sejumlah 12 orang. Berdasarkan data tersebut, di wilayah kerja Puskesmas Kartasura kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi.

Berdasarkan analisis masalah tersebut, maka dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia pada ibu hamil, kegiatan ini bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil

tentang anemia pada kehamilan dan penatalaksanaannya, sehingga kejadian anemia pada ibu hamil dapat diatasi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang anemia pada ibu hamil. Dalam pelaksanaannya untuk menunjang kegiatan diperlukan pembuatan *leaflet* serta menyiapkan *flipchart* yang sudah disediakan oleh bidan desa. Untuk mengidentifikasi adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, kemudian dalam menentukan hasil digunakan metode pelaksanaan SPSS dengan uji *paired t test*.

2.1 Tahap Pembuatan Leaflet

Dalam merancang materi mengenai anemia pada ibu hamil dimulai dari diskusi antar anggota terkait materi yang dibutuhkan dalam edukasi gizi. Baik dari pengertian, cara pencegahan dan asupan yang dibutuhkan ibu hamil dalam mencegah terjadinya penyakit anemia.

2.2 Tahap Pembuatan *Pre test & Post Test*

Sebelum melakukan kegiatan edukasi gizi pada ibu hamil perlunya menggali pengetahuan ibu hamil

terkait anemia dimana di dalam proses tersebut membutuhkan beberapa pertanyaan yang harus diberikan kepada responden untuk dikerjakan sebelum dan sesudah edukasi diberikan bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan.

2.3 Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Juli 2022 di Desa Ngemplak dengan sasaran Ibu hamil 20 responden. Di awal kegiatan diberikan *Pre Test* dengan jumlah soal sebanyak 20 diambil dari materi *leaflet*, Selanjutnya diberikan edukasi tentang anemia pada ibu hamil, kemudian setelah tercapainya kegiatan edukasi maka untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman responden diberikan *Post test* dengan jenis soal yang sama tanpa ada perubahan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi gizi terkait anemia pada ibu hamil disajikan dalam bentuk tabel yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi pada ibu hami.

Dalam edukasi gizi tersebut, diketahui bahwa jumlah peserta ibu hamil sebanyak 20 orang, terdiri dari 8

ibu hamil normal dan 12 ibu hamil dengan anemia. Sehingga didapatkan prevalensi dari ibu hamil dengan anemia sebanyak (60%) dan ibu hamil normal sebanyak (40%).

Tabel 1

Distribusi peningkatan pengetahuan ibu terkait anemia sesudah mendapatkan edukasi gizi tentang anemia

Nama	Nilai Pre Test	Nilai Post Test
R1	85	85
R 2	90	90
R 3	70	85
R 4	75	80
R 5	25	90
R 6	80	85
R 7	70	80
R 8	55	65
R 9	95	95
R 10	80	95
R 11	60	100
R 12	85	100
R 13	40	100
R 14	70	90
R 15	80	90
R 16	75	90
R 17	45	90
R 18	65	85
R 19	75	85
R 20	65	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait anemia setelah diberikan edukasi gizi, yaitu terdapat sebanyak 20 ibu hamil yang mengalami peningkatan pengetahuan.

Dalam masa pelaksanaan Program Kerja selama 2 minggu di Desa Ngemplak

Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa Tengah, terdapat beberapa jenis kegiatan yang dilaksanakan yaitu Posyandu Balita, Pengisian kegiatan Taman Pendidikan Al- Quran (TPA), serta Kelas Ibu Hamil yang terdiri dari penyuluhan tentang anemia dan Senam Ibu Hamil

Saat pelaksanaan program kerja ditetapkan 1 fokus masalah yaitu anemia pada Ibu Hamil dengan pemberian Edukasi Gizi berupa penyuluhan tentang anemia pada Ibu Hamil yang dilaksanakan di salah satu rumah perangkat Desa Ngemplak.



Sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi, penulis melakukan penyusunan materi pada leaflet yang akan menjadi acuan dalam pemberian edukasi.

<p>PRE TEST</p> <p>Nama Alamat Umur</p> <p>1. Anemia disebut juga dengan...</p> <p>a. Kurang gizi b. Kurang darah c. Kurang nafsu makan</p> <p>2. Tanda dan gejala anemia adalah...</p> <p>a. Muntah-muntah b. Sering buang air kecil c. Lemah dan kurang nafsu makan</p> <p>3. Tanda-tanda fisik anemia bisa dilihat dari...</p> <p>a. Bagian dalam kelopak mata, bibir, dan muka tampak pucat b. Badan tampak kurus c. Nali terpanjang</p> <p>4. Pada ibu yang hamil muda anemia bisa menyebabkan...</p> <p>a. Persalinan maseh b. Kelelahan c. Merguguran</p> <p>5. Salah satu tanda dan gejala anemia adalah SL yang tidak termasuk didalamnya...</p> <p>a. Lelah b. Lesih c. Lesu</p> <p>6. Sayuran asakak yang paling banyak mengandung zat besi...</p> <p>a. Bayam</p>	<p>Uraian Kehamilan</p> <p>Pendidikan terakhir Pekerjaan</p> <p>b. Keringkulung c. Diapir-ketuk</p> <p>7. Kenapa tablet tambah-ti bisa diminum dengan t...</p> <p>a. Menghambat penyerapan zat besi b. Menambah rasa mual c. Menghambat aliran i</p> <p>8. Minuman apa yang dapat menghambat penyerapan besi dalam tubuh...</p> <p>a. Air putih b. Susu c. Air jeruk</p> <p>9. Berikut makanan sumber bisa menyebabkan...</p> <p>a. Daging, ikan dan sayur b. Makanan hiasu tua b. Jeruk, apel, pepaya, pisang c. Nasi, jagung, roti, ga</p> <p>10. Apa yang membantu per besi ?</p> <p>a. Makan makanan sumber C dan minum air putih bersamaan b. Makan makanan sumber K dan minum air sah bersamaan</p>	<p>PRE TEST</p> <p>Nama Alamat Umur</p> <p>1. Anemia disebut juga dengan...</p> <p>a. Kurang gizi b. Kurang darah c. Kurang nafsu makan</p> <p>2. Tanda dan gejala anemia adalah...</p> <p>a. Muntah-muntah b. Sering buang air kecil c. Lemah dan kurang nafsu makan</p> <p>3. Tanda-tanda fisik anemia bisa dilihat dari...</p> <p>a. Bagian dalam kelopak mata, bibir, dan muka tampak pucat b. Badan tampak kurus c. Nali terpanjang</p> <p>4. Pada ibu yang hamil muda anemia bisa menyebabkan...</p> <p>a. Persalinan maseh b. Kelelahan c. Merguguran</p> <p>5. Salah satu tanda dan gejala anemia adalah SL yang tidak termasuk didalamnya...</p> <p>a. Lelah b. Lesih c. Lesu</p> <p>6. Sayuran asakak yang paling banyak mengandung zat besi...</p> <p>a. Bayam</p>	<p>Uraian Kehamilan</p> <p>Pendidikan terakhir Pekerjaan</p> <p>b. Keringkulung c. Diapir-ketuk</p> <p>7. Kenapa tablet tambah darah tidak boleh diminum dengan teh...</p> <p>a. Menghambat penyerapan zat besi b. Menambah rasa mual c. Menghambat aliran darah</p> <p>8. Minuman apa yang dapat menghambat penyerapan tablet zat besi dalam tubuh...</p> <p>a. Air putih b. Susu c. Air jeruk</p> <p>9. Berikut makanan sumber zat besi... a. Daging, ikan dan sayuran b. Makanan hiasu tua b. Jeruk, apel, pepaya, pisang c. Nasi, jagung, roti, gandum</p> <p>10. Apa yang membantu penyerapan zat besi ?</p> <p>a. Makan makanan sumber vitamin C dan minum air putih pada saat bersamaan b. Makan makanan sumber vitamin K dan minum air teh pada saat bersamaan</p>
--	--	--	---

Untuk mendapatkan hasil perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diadakannya edukasi gizi dibutuhkan kuesioner pengetahuan mengenai anemia berupa *Pre Test* dan *Post Test*.

ANEMIA PADA IBU HAMIL

Contoh menu sehari

PAGI	SIANG	MALAM
• Nasi	• Nasi	• Nasi
• Ayam	• Ikan	• Telur
• Tahu	• Tempe	• Tahu
• Sayur sup	• Sayur tumis	• Sayur tumis

selingan jam 10.00 : Bubur kacang hijau
selingan jam 16.00 : Puding buah

Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia

Gunakan bahan makanan penakar untuk membuat makanan lebih bervariasi!

Bahan makanan yang dianjurkan

Nasi, kentang, roti, gandum, singkong, ubi, umbi-umbian lainnya, bayam, kangkung, brokoli, paku-paku, kacang-kacangan, kacang-kacangan protein hewani : telur, ikan, daging merah, buah-buahan : pisang, jeruk, melon, pepaya, alpukat

Makanan yang dibatasi

kopi, teh

Dampak Anemia

1. menimbulkan pedaharahan sebelum dan sesudah melahirkan
2. BBLR
3. kematian ibu setelah melahirkan
4. menurunnya kualitas serta jumlah ASI

Cara Mencegah anemia

1. Menggunakan alas kaki
2. Konsumsi Td
3. Konsumsi makanan beraneka ragam
4. Perbanyak konsumsi makanan gizi seimbang

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SEHATMAADYAH SURABAYA 2022



Selama kelas ibu hamil berlangsung diadakan *pre test* dan *post test* yang dilaksanakan untuk menggali pengetahuan ibu hamil tentang anemia. *Pre test* dilaksanakan sebelum dimulainya edukasi gizi tentang anemia. Untuk *pre test* dan *post test* berisi 20 soal yang sama dengan waktu pengerjaan selama 5 menit sesuai dengan pengetahuan ibu hamil. Sedangkan *post test* diberikan setelah dilaksanakan edukasi gizi pada ibu hamil tentang anemia.

Media yang digunakan saat pemberian edukasi gizi adalah *Leaflet* dan *flipchart*. Dalam media tersebut berisi beberapa sub bab materi diantaranya yaitu Definisi anemia pada Ibu Hamil, tanda dan gejala, Penyebab, dampak, cara pencegahan, bahan makanan yang dianjurkan, bahan makanan yang dibatasi, serta contoh menu.



Kegiatan edukasi gizi berupa penyuluhan bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil terkait anemia sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia pada Ibu Hamil di Desa Ngemplak.

Dokumentasi bersama ibu hamil, bidan desa, dan ibu kader



		Pair 1
		<u>Pre Test</u>
		<u>Post Test</u>
Paired	Mean	-19.750
Differen	Std. deviation	19.227
Ces	Error Mean	4.299
	95% Confidence Lower	-28.748
	Interval of the difference upper	-10.752
t		-4.594
df		-19
sig.(2-tailed)		.000

Dalam pengkajian data hasil pengisian *pre test* dan *post test* menggunakan analisis statistik dengan media SPSS, berupa uji *paired t test*. Dari uji tersebut didapatkan nilai p (sig 2 tailed) yaitu sebesar 0,001 (<0,005). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi tentang anemia pada ibu hamil dengan menggunakan media *leaflet* dan *flipchart* secara luring ini relatif efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat. Peserta diharapkan dapat mengimplementasikan hasil penyuluhan ini dengan adanya materi yang telah diberikan.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mutiarasari, D. 2019. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Tinggede. *Healthy Tadulako Journal*, 5(2), 42-48.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Tenggara Timur. *Jurnal kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 3(2),
- Sjahriani,T., & Faridah, V. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106-115.
- Trisnawati, E. Reineldis et.al. 2020. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang anemia Dan Penatalaksanaanya Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Waso RutengKab. Manggarai Nusa
- Mardianti, M. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Rengasdengklok Karawang. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 09(1), 35-50.