

EDUKASI GIZI DALAM MENJAGA KADAR HEMOGLOBIN NORMAL PADA IBU HAMIL

Hastutik¹, N. Kadek Sri Eka Putri²

^{1,2}STIKes Mitra Husada Karanganyar/ Karanganyar

Alamat Korespondensi : Papahan, Tasikmadu, Karanganyar
E-mail: ¹has_2tik@yahoo.co.id, ²kadekputri064@gmail.com

Abstrak

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal kesehatan ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada ibu hamil, yang menjadi penyebab tingginya AKI dan AKB, adalah melalui edukasi gizi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi dalam menjaga kadar hemoglobin tetap normal. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di PMB Permata Hati Karanganyar dan melibatkan 14 ibu hamil sebagai peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan para peserta, di mana seluruhnya mengalami peningkatan dari kategori cukup menjadi baik setelah mendapatkan edukasi.

Abstract

The high maternal mortality rate (MMR) and infant mortality rate (IMR) in Indonesia is still a problem that requires special attention, especially in terms of the health of pregnant women. One effort that can be made to prevent anemia in pregnant women, which is the cause of high MMR and IMR, is through nutritional education. This program aims to increase pregnant women's understanding of the importance of nutrition in maintaining normal hemoglobin levels. This service activity was carried out at PMB Permata Hati Karanganyar and involved 14 pregnant women as participants. The results showed a significant increase in the knowledge of the participants, where all of them experienced an increase from the fair to good category after receiving education.

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Hemoglobin, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

AKI dan AKB di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Salah satu penyebabnya adalah anemia gravidarum, yang dapat menurunkan kesehatan ibu dan janin. Kekurangan nutrisi, terutama zat besi, seringkali menjadi pemicu anemia ini. Hemoglobin yang normal sangat dibutuhkan untuk memastikan oksigen tersebar merata ke seluruh tubuh ibu dan janin, serta mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Sari, 2021). Salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini adalah edukasi kesehatan, khususnya penyuluhan gizi.

Edukasi gizi kepada ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai kebutuhan nutrisi yang seimbang, termasuk asupan zat besi, asam folat, dan protein. Dengan pengetahuan ini, ibu hamil dapat mencegah anemia dan meningkatkan kesehatannya serta kesehatan janin (Kurniawan et al., 2022). Edukasi juga dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi dan makanan kaya zat besi seperti daging berwarna merah, sayuran berwarna hijau, dan kacang-kacangan (popongan). Dalam banyak kasus, tenaga kesehatan akan merekomendasikan konsumsi suplemen zat besi untuk menjaga kadar hemoglobin selama masa kehamilan (Wahyuni & Astuti, 2023).

Menurut penelitian Pratama dan Harahap (2020), edukasi yang rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang. Penelitian lain juga mendukung bahwa intervensi nutrisi dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dan menurunkan risiko anemia (Putri & Rahmawati, 2023). Penyuluhan gizi juga dapat mengubah kebiasaan makan ibu hamil, seperti lebih memilih makanan kaya zat besi dan mengurangi asupan yang

menghambat penyerapan Fe seperti teh, susu dan kopi (Fadilah et al., 2021). Asupan zat besi yang cukup penting untuk mencegah penurunan hemoglobin yang dapat membahayakan kehamilan (Yulianti et al., 2022).

Dengan demikian, edukasi gizi tidak hanya penting untuk menjaga kadar hemoglobin normal, tetapi juga meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil secara keseluruhan, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan (Sari et al., 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan untuk memfasilitasi penyampaian materi adalah leaflet, yang berfungsi untuk memberikan informasi secara visual dan tertulis kepada peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Umur

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	12	85.7
>35 tahun	2	14.3
Jumlah	14	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Dari hasil pengumpulan data, sebagian besar peserta yang terlibat dalam edukasi ini berusia antara 20 hingga 35 tahun, dengan total 12 peserta atau sekitar 85,7%. Sementara itu, hanya dua peserta (14,3%) yang berusia lebih dari 35 tahun.

3.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Paritas

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	8	57.1
Multigravida	6	42.9
Grande Multigravida	0	0
Jumlah	14	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Sebagian besar peserta adalah ibu hamil yang pertama kali mengandung, dengan total 8 orang atau 57,1%. Sementara itu, 6 orang (42,9%) adalah ibu dengan pengalaman kehamilan sebelumnya (multigravida).

3.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Trimester I	0	0
Trimester II	3	21.4
Trimester III	11	78.6
Jumlah	14	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Sebagian besar responden (78,6%) berada dalam trimester ketiga kehamilan, sedangkan sisanya (21,4%) berada di trimester kedua. Tidak ada peserta yang berada di trimester pertama.

3.4 Deskripsi Responden Berdasarkan Hasil Pretest dan Postes

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Hasil Pretest

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik ($\geq 75\%$)	10	71.4
Cukup (56-74%)	4	28.6

Kurang (<55%)	0	0
Jumlah	14	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Hasil *Posttest*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik ($\geq 75\%$)	14	100
Cukup (56-74%)	0	0
Kurang (<55%)	0	0
Jumlah	14	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Sebelum edukasi dimulai, sebagian besar peserta (71,4%) sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi ibu hamil. Namun, 28,6% lainnya masih memiliki pengetahuan yang tergolong cukup. Setelah edukasi dilakukan, seluruh peserta menunjukkan peningkatan dalam hasil posttest, dengan 100% peserta mencapai kategori pengetahuan baik.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai gizi bagi ibu hamil memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan pemahaman mereka. Hal ini membantu menjaga kadar hemoglobin tetap stabil selama kehamilan. Kadar hemoglobin yang normal sangat penting bagi ibu hamil, karena berfungsi untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dan janin, serta mencegah anemia, yang kerap menjadi masalah utama pada kehamilan (Wahyuni & Astuti, 2023).

Pada tes awal (pretest), sebagian peserta (71,4%) dikategorikan dalam pengetahuan baik tentang gizi. Namun, 28,6% lainnya masih menunjukkan pemahaman yang cukup, sehingga ada kebutuhan untuk lebih memperdalam pemahaman mereka terkait pentingnya nutrisi, terutama asupan zat besi, asam folat, dan protein, yang berperan penting dalam produksi hemoglobin (Purwanti et al., 2021). Setelah penyuluhan dilakukan, semua ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 100% dari peserta mencapai kategori baik dalam tes akhir (posttest). Ini menegaskan bahwa penyuluhan gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait kebutuhan nutrisi mereka.

Materi penyuluhan menekankan pentingnya konsumsi makanan yang kaya Fe, seperti daging berwarna merah, sayuran berwarna hijau, dan kacang-kacangan (polongan), serta pentingnya suplemen zat besi yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. Konsumsi makanan dan suplemen tersebut sangat penting untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, ketika kebutuhan zat besi meningkat drastis (Handayani & Syafitri, 2020). Kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia pada ibu hamil tidak hanya memengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi (Pratama & Harahap, 2020).

Selain itu, temuan ini mendukung studi sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam menjaga pola makan yang mendukung kadar hemoglobin tetap optimal (Lestari et al., 2022). Pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi selama kehamilan memungkinkan ibu hamil untuk lebih cermat dalam memilih makanan dan minuman, serta menghindari konsumsi yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi (Fadilah et al., 2021).

Pentingnya penyuluhan gizi ini juga terlihat dari meningkatnya kesadaran para ibu hamil akan pentingnya peran nutrisi dalam mendukung kehamilan yang sehat. Pengetahuan yang cukup tentang gizi tidak hanya memengaruhi kadar hemoglobin, tetapi juga membantu mencegah berbagai komplikasi kehamilan berisiko tinggi, seperti preeklamsia dan kelahiran prematur (Sari et al., 2021). Oleh karena itu, penyuluhan gizi merupakan intervensi yang sangat penting dan efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil serta mengurangi kejadian anemia dan komplikasi kehamilan lainnya.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi yang dilakukan di PMB Permata Hati Karanganyar terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal selama kehamilan. Metode ceramah dan leaflet yang digunakan dalam kegiatan ini efektif, terlihat dari hasil posttest yang menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dibandingkan dengan pretest di mana 28,6% peserta berpengetahuan cukup. Program edukasi ini terbukti bermanfaat dan diharapkan dapat diterapkan secara lebih luas untuk mengurangi risiko anemia dan komplikasi kehamilan lainnya..

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilah, S., et al. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 34-40.
- Handayani, R., & Syafitri, N. (2020). Pentingnya Asupan Nutrisi di Trimester Ketiga Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 67-73.
- Kurniawan, A., et al. (2022). Intervensi Gizi untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 15(1), 23-30.
- Lestari, T., et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil melalui Penyuluhan. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(3), 56-64.
- Pratama, T., & Harahap, M. (2020). Efektivitas Penyuluhan Gizi dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 89-95.
- Purwanti, S., et al. (2021). Pencegahan Anemia pada Trimester III melalui Edukasi Nutrisi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 21-28.
- Putri, S., & Rahmawati, D. (2023). Nutrisi dan Kehamilan: Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Seimbang*, 10(2), 60-67.
- Sari, D. (2021). Anemia pada Ibu Hamil: Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(2), 54-62.
- Sari, F., et al. (2021). Penyuluhan Gizi untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 12-18.
- Wahyuni, R., & Astuti, N. (2023). Pentingnya Suplemen Zat Besi Selama Kehamilan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 45-52.
- Yulianti, R., et al. (2022). Anemia pada Ibu Hamil: Solusi melalui Intervensi Nutrisi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(4), 76-82.