

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU IBU HAMIL DALAM  
PENCEGAHAN ANEMIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI  
KOTA SURAKARTA**

**Wanda Bella Saputri<sup>1)</sup>, Erlina Windyastuti<sup>2)</sup>, Atiek Murharyati<sup>3)</sup>.**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma  
Husada Surakarta

*Email : [wandaputrinabella04@gmail.com](mailto:wandaputrinabella04@gmail.com)*

**ABSTRAK**

Anemia merupakan kondisi defisiensi sel darah merah yang berpotensi meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi, terutama pada ibu hamil. Berdasarkan data, prevalensi anemia di Indonesia, khususnya di wilayah Surakarta, menunjukkan angka yang signifikan, dengan mayoritas ibu hamil mengalami anemia. Faktor-faktor penyebab anemia meliputi kurangnya pengetahuan tentang gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh Edukasi Gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia di Puskesmas Gambirsari Surakarta.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen One Group Pretest and Posttest Design Without Control Group*, dengan sampel total sampling sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami anemia. Instrumen penelitian adalah kuesioner perilaku pencegahan anemia yang mengukur aspek pola makan, kepatuhan minum tablet zat besi, dan frekuensi ANC. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menentukan perbedaan signifikan antara perilaku pencegahan anemia sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam perilaku pencegahan anemia setelah edukasi gizi seimbang, dengan  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ). Sebelum intervensi, mayoritas responden berada dalam kategori perilaku pencegahan anemia kurang sebanyak 17 responden (56.7%). Setelah intervensi, terdapat peningkatan jumlah responden dalam kategori baik sebanyak 7 responden (23.3%) dan cukup sebanyak 23 responden (76.7%). Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia di kalangan ibu hamil, serta menekankan peran edukasi kesehatan dalam pencegahan anemia yang lebih efektif.

Kata kunci: Anemia, Ibu hamil, Gizi seimbang.

**EDUCATION ABOUT BALANCED NUTRITION ON PREGNANT WOMEN'S BEHAVIOR  
IN PREVENTING ANEMIA AT GAMBIRSARI PUBLIC HEALTH CENTER (PUSKESMAS)  
IN SURAKARTA**

Wanda Bella Saputri<sup>1)</sup>, Erlina Windyastuti<sup>2)</sup>, Atiek Murharyati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of  
Kusuma Husada University of Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of  
Kusuma Husada University of Surakarta  
Email: [wandaputrinabella04@gmail.com](mailto:wandaputrinabella04@gmail.com)

**ABSTRACT**

Anemia is a condition of red blood cell deficiency that potentially increases the risk of maternal and infant morbidity and mortality, especially in pregnant women. Based on the data, the prevalence of anemia in Indonesia, especially in the Surakarta area, shows a significant figure, with the majority of pregnant women experiencing anemia. Factors that cause anemia include lack of knowledge about nutrition, diet, and obedience with iron supplement consumption. This research aimed to find out the impact of balanced nutrition education on pregnant women's behavior in preventing anemia at Puskesmas Gambirsari in Surakarta.

The research method was a quasi-experimental one-group pretest and posttest design without control group with a total sample of 30 pregnant women with anemia. The research instrument was a questionnaire about anemia prevention behavior that measured aspects of diet, compliance with taking iron tablets, and frequency of ANC. The data analysis was done by univariate and bivariate with the Wilcoxon Signed Rank Test to determine a significant difference between anemia prevention behaviors before and after intervention.

The research result showed that there was a significant increase in anemia prevention behavior after balanced nutrition education with a p-value = 0.000 (p-value < 0.05). Before the intervention, the majority of respondents were in the category of less anemia prevention behavior, totaling 17 respondents (56.7%). After the intervention, there was an increase in the number of respondents in the good category of 7 respondents (23.3%) and moderate category of 23 respondents (76.7%). This study underlines the importance of balanced nutrition education in improving knowledge and behavior of anemia prevention among pregnant women and emphasizes the role of health education in more effective anemia prevention.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Balanced Nutrition

Bibliography : 16 (2013-2023)

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh kekurangan sel darah merah (eritrosit), eritrosit sendiri mengandung hemoglobin yang mempunyai afinitas terhadap oksigen dan membawa oksigen ke seluruh tubuh (Proverawati & Atikah, 2013). Anemia pada ibu hamil merupakan masalah global dan nasional yang dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Anemia pada ibu hamil merujuk pada suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11 g/L pada trimester I dan III, kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/L pada trimester II.

Kejadian Anemia di Dunia menduduki urutan ketiga dengan prevalensi anemia pada ibu hamil 74%. Menurut *World Health Organization* 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (Musni, 2018). Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Data kasus anemia di Provinsi Jawa Tengah adalah 57,1% dan anemia terbanyak pada ibu TM III. 37,1%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017) prevalensi anemia sebanyak 50%. Di kota Surakarta diketahui penyebab terbesar dari komplikasi kebidanan yaitu anemia sebesar 46% atau 723 ibu hamil mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kota Surakarta 2023). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia bervariasi dan cenderung tinggi pada beberapa daerah. Salah satu daerah yang memiliki masalah tingginya prevalensi anemia adalah wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, Surakarta, Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Kota Surakarta 2023) sebanyak 25% atau 181 ibu mengalami anemia.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperlihatkan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

(Kemenkes RI, 2014). Masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran yang memadai tentang anemia dan pentingnya pencegahan anemia. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya akses informasi, tingkat pendidikan yang rendah, dan budaya tradisional. Oleh karena itu, diperlukan Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang anemia dan pentingnya pencegahan anemia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media *flashcard*.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian semacam ini bersifat kuantitatif. Metodologi yang digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest and Posttest Design Without Control Group*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024 pada tanggal 21-28 juni 2024. Populasi penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil dari Puskesmas Gambirsari Surakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Teknik *Total sampling* yaitu cara pengambilan sampel secara keseluruhan. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian. Sehingga dalam penelitian ini 30 responden dijadikan sampel. Sampel di dalam populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikehendaki (Sugiyono, 2015). Penelitian ini telah melewati uji etik di RS Moewardi Surakarta dengan nomor 1.473/ VI / HREC /2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

1. Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Kategori Usia</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Usia produktif (18-35 tahun)	22	73.3
Usia resiko (<18 tahun, >35 tahun)	8	26.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

2. Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan usia kehamilan di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Usia Kehamilan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
1-3 Bulan	10	33.3
4-6 Bulan	16	53.3
7-9 Bulan	4	13.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

3. Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Suku Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Suku</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Jawa	30	100
lainnya	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

4. Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
SD	2	6.7
SMP	7	23.3
SMA	14	46.7
Perguruan Tinggi	7	23.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024

5. Tabel 5 Kategori Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Ibu rumah tangga	12	40
Karyawan swasta	9	30
Buruh	2	6.7
Wiraswasta	7	23.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

6. Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Pendapatan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
>Rp.3.800.000	15	50
<Rp.3.800.000	15	50
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

7. Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Alergi Makanan Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Alergi makanan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Ya	3	10
Tidak	27	90
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2024.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Usia**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia produktif (18-35 tahun) sebanyak 22 responden (73.3%) Usia merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan ketrampilan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur/usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Usia berhubungan dengan struktur organ, fungsi reproduksi, komposisi biokimiawi termasuk system hormonal Wanita (Fenti, 2019). Kehamilan di usia <18 tahun dan >35 tahun merupakan faktor resiko terjadinya anemia, karena pada usia yang terlalu tua (>35 tahun) ibu hamil telah mengalami penurunan daya tahan tubuh serta penurunan cadangan zat besi dalam tubuh akibat masa fertilasi yang menyebabkan terjadinya anemia. Sedangkan pada usia yang terlalu muda (<18 tahun) ibu hamil cenderung tidak atau belum siap untuk memperhatikan lingkungan dan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan janin. Hal ini akan menyebabkan terjadinya kompetisi makanan antar janin dan ibu yang masih dalam pertumbuhan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kehamilan pada usia di bawah 18 tahun juga menghadapi tantangan signifikan. Remaja hamil seringkali belum sepenuhnya siap secara fisik maupun mental untuk menghadapi tuntutan kehamilan.

### **2. Usia Kehamilan**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia kehamilan 4-6 bulan sebanyak 16 responden (53.3%) Berdasarkan analisis usia kehamilan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia kehamilan 4-6 bulan sebanyak 16 orang

(53.3%) dan sebagian kecil 7-9 bulan sebanyak 4 orang (13.3%), dan usia kehamilan 4-6 bulan sebanyak 10 orang (33.3%). Usia kehamilan dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan bertambahnya usia kehamilan menurunkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Oleh karena itu dokter atau bidan menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet zat besi dan mengonsumsi pola makan yang sehat selama kehamilan untuk menghindari kenaikan angka kejadian anemia pada ibu hamil (Aliva M. 2021). Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perhatian terhadap pola makan dan suplementasi selama kehamilan sangat penting untuk menghindari peningkatan angka kejadian anemia. Upaya pencegahan yang tepat akan berkontribusi pada kesehatan ibu dan janin, serta mengurangi risiko komplikasi yang mungkin timbul akibat anemia.

### **3. Suku**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa suku Jawa pada reponden sejumlah 30 orang 100% dan tidak terdapat reponden dari suku lainnya. Menyadari bahwa mayoritas di lingkup kerja Puskesmas Gambirsari responden ber suku Jawa. Kepercayaan selama kehamilan tergantung dengan kondisi sosial budaya yang ada di masyarakat. Kepercayaan dapat berupa mitos-mitos yang berkembang di masyarakat. Mitos adalah sebuah model penandaan, meskipun kebenaran mitos sulit dibuktikan, namun banyak orang terkadang masih mempercayai dan meyakini (Barthes, 2020). Menurut Lewicki dalam (Deutsch & Coleman, 2020) kepercayaan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti predisposisi kepribadian, reputasi dan stereotipe, serta pengalaman aktual. Kepercayaan yang dianut mayoritas responden termasuk kepercayaan positif, hal ini dipengaruhi dari faktor predisposisi kepribadian dimana lokasi penelitian berada di perkotaan. Selain itu faktor pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan selama kehamilan. Data demografi responden menunjukkan mayoritas pendidikan menengah dimana semakin tinggi pendidikan individu mengubah persepsi individu dalam meyakini sesuatu. Kepercayaan negatif yang dimiliki responden bersumber dari reputasi. Reputasi yang diperoleh bersumber dari apa yang dipelajari atau didengar secara turun temurun dari generasi ke generasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kepercayaan budaya selama kehamilan memiliki peran penting dalam masyarakat, penting untuk menyeimbangkannya dengan informasi medis yang valid. Upaya untuk mengedukasi dan memberikan pemahaman yang lebih baik akan membantu ibu hamil menjaga kesehatan mereka dengan cara yang benar dan mengurangi dampak negatif dari kepercayaan yang tidak berdasar. Pendidikan kesehatan yang lebih baik dan pendekatan konseling yang tepat adalah kunci untuk memastikan bahwa kepercayaan positif dipertahankan dan kepercayaan negatif di klarifikasi.

### **4. Pendidikan**

Berdasarkan tabel 4 Pendidikan responden terbanyak adalah SMA karena mayoritas masyarakat secara umum lebih mementingkan permasalahan ekonomi dibandingkan pendidikan. Penelitian yang dilakukan Septianan (2021) menyatakan bahwa pendidikan ibu merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan. Tingkat pendidikan ibu menentukan mudah tidaknya seorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Sehingga dapat diperolehnya status gizi yang baik, menurunnya angka kejadian penyakit menular, kondisi kesehatan lingkungan yang baik, dan penurunan angka kejadian anemia, ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang akan berperilaku negatif, sedangkan ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup akan berperilaku positif terhadap perilaku pencegahan dan pengobatan anemia (Suryani, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pendidikan memiliki peran signifikan dalam menentukan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu hamil. Meskipun mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan SMA, penting untuk memperhatikan kebutuhan edukasi tambahan dan memastikan bahwa semua ibu mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mereka dengan baik. Upaya untuk meningkatkan pendidikan kesehatan, baik melalui program-program komunitas maupun layanan

kesehatan, akan berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi serta mengurangi risiko komplikasi kesehatan.

## **5. Pekerjaan**

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 12 responden (40%). Pekerjaan berhubungan dengan kemudahan seseorang memperoleh informasi baik dari pengalaman orang lain maupun sumber media massa. Pengalaman adalah segala sesuatu yang telah dan sedang kita alami yang ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Salah satu faktor struktur sosial yaitu pekerjaan akan mempengaruhi pemanfaatan pelayanan kesehatan, pekerjaan seseorang dapat mencerminkan sedikit banyaknya informasi yang diterima, informasi tersebut akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Selain itu, lingkungan pekerjaan juga dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Notoadmojo, 2023). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memahami konteks pekerjaan dan pengaruhnya terhadap akses informasi sangat penting. Informasi yang diperoleh, baik dari pengalaman pribadi maupun media massa, dapat sangat mempengaruhi bagaimana seseorang memanfaatkan layanan kesehatan. Pendidikan kesehatan dan akses informasi yang lebih baik perlu ditingkatkan untuk semua kelompok pekerjaan agar setiap individu, terlepas dari jenis pekerjaan mereka, dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka

## **6. Pendapatan**

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa 15 responden dengan presentase 50% memiliki pendapatan >Rp.3.800.000 dan 15 responden lainnya <Rp.3.800.000 dengan presentase 50%. Menurut Hartaty et al.,(2022) ibu hamil memiliki pendapatan keluarga yang tinggi memiliki informasi yang baik terkait konsumsi makanan yang sehat sehingga dapat terjadi kesetimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan asupan yang sehat dalam tubuh dan mampu memenuhi zat gizi yang cukup bagi tubuh, sedangkan ibu hamil yang memiliki pendapatan keluarga rendah dikarenakan tidak adanya pendapatan yang cukup, dan kurangnya informasi terkait konsumsi makanan yang sehat sehingga tidak bisa untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pendapatan biasanya berupa uang yang memengaruhi daya beli seseorang untuk membeli sesuatu. Faktor yang paling menentukan kuantitas dan kualitas makanan dan gizi ibu selama kehamilan. Semakin buruk gizi ibu semakin tinggi tingkat terjadinya anemia. Keluarga dengan pendapatan terbatas kemungkinan besar akan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya terutama untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuhnya (Departemen Gizi & Kesmas UI, 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa Kesehatan ibu hamil sangat bergantung pada kecukupan gizi yang diterima selama kehamilan. Ketika pendapatan keluarga terbatas, kemungkinan besar asupan makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Anemia, misalnya, merupakan kondisi yang umum terjadi akibat kekurangan zat besi dan nutrisi penting lainnya, dan pendapatan rendah sering kali menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah ibu hamil.

## **7. Alergi Makanan**

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak memiliki riwayat alergi makanan sebanyak 27 responden (90%). Alergi makanan merupakan reaksi sistem imun tubuh yang terjadi setelah mengonsumsi makanan tertentu. Selama usia kehamilan fisiologis tertentu wanita lebih rentan terhadap berbagai reaksi alergi dan sebagian besar reaksi ini dapat berlangsung lama dan memiliki efek jangka panjang yang akan mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin yang berada di dalam kandungan ibu dapat menyebabkan kematian hingga terjadinya penyakit yang timbul akibat alergi tersebut. Wanita biasanya lebih rentan mengalami alergi terhadap makanan tertentu selama usia fisiologis kehamilan tertentu (Saewan, 2023). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa wanita hamil yang memiliki riwayat alergi makanan harus memperhatikan dengan seksama makanan yang mereka konsumsi dan konsultasi dengan tenaga medis untuk mengelola alergi mereka. Hal ini penting untuk

mencegah reaksi alergi yang bisa berdampak buruk pada kehamilan. Misalnya, makanan yang dapat memicu reaksi alergi harus dihindari atau dikonsumsi dengan hati-hati.

8. Tabel 4.8 Kategori Perilaku Ibu Hamil Sebelum Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Perilaku pencegahan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Cukup	13	43.3
Kurang	17	56.7
Baik	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku pencegahan kurang sebelum dilakukan intervensi dengan nilai kurang sebanyak 17 responden dengan presentase 56.7%. Pengetahuan individu dapat ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk memahami sesuatu kemudian mampu mempresentasikannya terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2020). Pengetahuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran dinamakan pengetahuan hasil belajar sehingga menumbuhkan keyakinan seseorang terhadap suatu obyek dan memengaruhi terbentuknya tindakan (Krisdiani et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Oumer & Hussein (2019) tentang pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada ibu hamil menemukan bahwa ada korelasi relatif sedang antara pengetahuan ibu hamil dengan praktik pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif dari ibu hamil akan membentuk perilaku yang baik seperti pemenuhan gizi selama kehamilannya (Ekayanthi & Suryani, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia sangat memengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup atau kurang, upaya untuk meningkatkan edukasi gizi melalui intervensi yang efektif sangat penting. Pendidikan yang baik dan pemahaman yang mendalam akan berkontribusi pada tindakan pencegahan anemia yang lebih baik, meningkatkan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.

9. Tabel 9 Kategori Perilaku Ibu Hamil Sebelum Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia Di Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta (n=30)

<b>Perilaku ibu hamil</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	7	23.3
Cukup	23	76.7
Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa mayoritas responden setelah diberikan intervensi mendapat nilai cukup sebanyak 23 responden dengan presentase 76.7%. Penelitian sejenis lain memberikan hasil yang serupa, yaitu penelitian (Rahmadanti et al., 2020) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi menggunakan media animasi booklet. Penelitian yang dilakukan oleh (Yumi & Sinaga, 2019) mengungkapkan bahwa peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi pendidikan gizi belum tentu dapat memperbaiki praktik makan subyek diberikan edukasi gizi. Berdasarkan hasil penelitian perbedaan peningkatan skor posttest dari setiap responden terjadi karena setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap aplikasi, hal tersebut dapat mempengaruhi skor yang diperoleh pemberian aplikasi melalui edukasi gizi seimbang. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui aplikasi berbasis media *flashcard*, dan *home visit*. Metode yang digunakan adalah melalui *home visit* dengan melakukan pendekatan dan untuk mendukung keberhasilan penelitian ini perlu adanya kerjasama antara

pasien, keluarga dan tenaga kesehatan. Hasil yang di-dapatkan dari edukasi gizi seimbang melalui media flashcard dan home visit tersebut dapat menambah pemahaman ibu hamil tentang pengertian, penyebab, resiko, gejala, pencegahan anemia dalam kehamilan. Hal ini menjadi strategi efektif dilakukan home visit untuk memberdayakan keluarga dalam meningkatkan kesiapan khususnya dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pentingnya metode edukasi yang interaktif dan personal, seperti *home visit*, dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan pencegahan anemia. Meskipun peningkatan perilaku telah tercapai, memastikan bahwa perilaku ini diterjemahkan ke dalam praktik yang baik tetap menjadi tantangan. Oleh karena itu, pendekatan yang berkelanjutan dan melibatkan seluruh keluarga dalam proses edukasi akan menjadi kunci untuk keberhasilan pencegahan anemia dan kesehatan ibu hamil secara keseluruhan.

## B. Analisis Bivariat

Tabel 10 Analisa Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia (n=30)

Tingkat edukasi gizi seimbang					
Kategori	<i>Pre Test</i> Frekuensi	Presentase (%)	<i>Post Test</i> Frekuensi	Presentase (%)	<i>p-value</i>
Baik	0	0	7	23.3	
Cukup	13	43.3	23	76.7	0,000
Kurang	17	56.7	0	0	

Sumber : Data Primer, 2024.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Test* diperoleh  $p\ value = 0,000$  ( $p\ value < 0,05$ ), Sesuai dengan hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia. Dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan setelah 3 hari intervensi menunjukkan terdapat peningkatan, sebelum mendapat intervensi, perilaku pencegahan anemia dengan kategori cukup sebanyak 13 responden (43,3%), kategori kurang sebanyak 17 responden (56.7%), dan kategori baik sebanyak 0 responden (0%). Setelah diberikan intervensi responden dengan kategori baik sebanyak 7 responden (23.3%), dengan kategori cukup 23 responden (76.7%) dan dengan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil, edukasi menggunakan media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku. Pengetahuan kurang mengenai pencegahan anemia menyebabkan perilaku pencegahan anemia kurang, sebaliknya pengetahuan baik akan menyebabkan perilaku pencegahan anemia baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oumer & Hussein (2019) tentang pengetahuan, sikap dan praktik pencegahan anemia pada ibu hamil menemukan bahwa ada korelasi relatif sedang antara pengetahuan ibu hamil dengan praktik pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Penelitian lain Daka, Jayanthi & Demisie (2021) mengenai pengkajian pengetahuan dan praktik pencegahan anemia menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan praktik pencegahan anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik dan didukung dengan praktik yang benar terhadap pencegahan anemia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini menurut usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia produktif 18-35 tahun sebanyak 22 responden dengan presentase 73.3%
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku pencegahan kurang sebelum dilakukan intervensi dengan nilai kurang sebanyak 17 responden dengan presentase 56.7% dan menunjukkan bahwa mayoritas responden setelah diberikan edukasi mendapat nilai cukup sebanyak 23 responden dengan presentase 76.7%
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Test* diperoleh  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.

## SARAN

1. Bagi Ibu hamil  
Penelitian ini digunakan bagi ibu hamil untuk dapat mengetahui pentingnya menambah informasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.
2. Bagi Puskesmas Gambirsari  
Penelitian ini menjadi masukan yang baik tentang program edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.
3. Bagi Institusi  
Penelitian ini selayaknya digunakan sebagai bahan keperpustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.
4. Bagi Peneliti  
Dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman penulis dalam penerapan ilmu yang di dapatkan dalam perkuliahan ke ibu hamil.
5. Bagi Tenaga Kesehatan  
Penelitian ini digunakan sebagai bahan masukan dalam proses pelayanan kesehatan tentang edukasi gizi seimbang terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan anemia.
6. Bagi Peneliti lain  
Sebagai bahan dalam mengembangkan ilmu dan referensi dalam penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliva M, Rahayu HSE, Margowati S. Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Leaflet dan Whatsap Terhadap Kepatuhan Minum Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tempuran.
- Barthes, R. (2020) *Membedah Mitos-Mitos Budaya Massa*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Bhakta, A. & Mani, S. (2021) 'Cultural, Social, Religious Beliefs & Practices in Pregnancy among Postnatal Women', *International Journal of Nursing Research and Practice (IJNRP)*, 4(1), pp. 19–26. doi: 10.15509/ijnrp.2017.4.1.341.
- Deutsch & Coleman (2020) *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. San Francisco: Josey-Bass.
- Departemen Gizi & Kesmas UI. "Pedoman Gizi Seimbang Kementrian Kesehatan RI 2021".
- Ekayanthi & Suryani, 2019 'Maternal knowledge , foodrestriction and prevention strategies related to anaemia in pregnancy: a cross-sectional study', *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 2(3), pp. 331–338.
- Proverawati, & Atikah. (2013). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Padila, P., Amin, M., & Rizki, R. (2018). Pengalaman ibu dalam merawat bayi Preterm yang pernah dirawat di ruang neonatus intensive Care Unit Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2) American Physical Therapy Association. 2013. *Physical Fitness and Type 2 Diabetes Based on Best Available Evidence*.
- Musni. (2018). Prevalence of Anemia among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic of a Selected Hospital in Accra, Ghana. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(1), 186
- Notoatmodjo (2023) *ilmu gizi dan Pendapatan Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo (2020) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oumer, A. & Hussein, A. (2019) ‘Knowledge, Attitude and Practice of Pregnant Mothers towards Preventions of Iron Deficiency Anemia in Ethiopia : Institutional Based Cross Sectional Study’, *Health Care: Current Reviews*, 7(1), pp. 1–7. doi: 10.4172/2375-4273.1000238.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. 18/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Kemkes RI. (2018). *Pofil Kesehatan Indonesia 2018*. Kemkes RI. Kemkes RI. – 2014. “Pedoman Gizi Seimbang Kementrian Kesehatan RI 2014”.
- Septianan, W., Ani, K. S. & Utami, N. W. A. (2021) ‘Iron Folate Consumption, Energy dan Iron Adequacy Level Associated With Prevalence of Anemia Among Pregnant Women in Jember’, *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), pp. 3–10. doi: 10.15562/phpma.v3i1.79.
- Suryani, D., Jumiyati & Rahmadi, A. (2018) *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (Kek) dan Anemia pada Ibu Hamil*. Ed. 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Hartaty. *et al.* (2022) ‘Engagement of Husbands in a Maternal Nutrition Program Substantially Contributed to Greater Intake of Micronutrient Supplements and Dietary Diversity during Pregnancy : Results of a Cluster- Randomized Program Evaluation in Bangladesh’, *The Journal of Nutrition Community and International Nutrition*, (4). doi: 10.1093/jn/nxy090.
- Saewan (2023). *Konsep Gizi Seimbang Terhadap Ibu Hamil*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yumi & Sinaga, (2019). ‘Prevalence and Knowledge of Anemia Among Pregnant Women Enrolled in Women , Infants and Children Supplemental Food Program’, Vol. 48(No. 6). doi: 10.1108/NFS-03-2018-0097.

