

## Komplementer Diet Nutrisi dalam Peningkatan HB pada Ibu Hamil di Posyandu Tongkol

Eka Saputri<sup>1</sup>, Heni Hirawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, desagain.id@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, henipranoto071@gmail.com

Korespondensi Email: desagain.id@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords : Anemia,  
Complementary  
Therapy, Nutritional  
Diet.

Kata Kunci: Anemia,  
Terapi Komplementer,  
Diet Nutrisi.

---

### Abstract

*During pregnancy, physiological changes occur that affect hemoglobin levels, often leading to anemia. According to the World Health Organization (2021), approximately 36.5% of pregnant women worldwide experienced anemia in 2019. Anemia in pregnant women can be caused by non-compliance with taking iron supplements (Tablet Tambah Darah, TTD), often due to nausea from the taste and smell of the tablets. As an effort to address anemia, complementary dietary therapy with iron-rich fruits and vegetables can be an effective alternative. Community service was conducted at Biduk-Biduk Health Center using a two-way method involving education with flipcharts and leaflets, followed by a Q&A session to enhance pregnant women's knowledge about complementary nutritional therapy. Results showed a significant increase in knowledge, with the average pre-test score of 53.57 rising to 100 in the post-test. This activity successfully raised awareness and knowledge among pregnant women about the importance of nutritional diet in preventing anemia. Evaluation indicated that this community service activity was beneficial, though some areas need improvement. The preparation of appropriate educational materials and the structured implementation of activities contributed positively to achieving the program's objectives.*

### Abstrak

Pada masa kehamilan, terjadi perubahan fisiologis yang mempengaruhi kadar hemoglobin, sering kali menyebabkan anemia. Berdasarkan data World Health Organization (2021), sekitar 36,5% wanita hamil di seluruh dunia mengalami anemia pada tahun 2019. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh ketidakpatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang seringkali dikarenakan rasa mual akibat rasa dan bau tablet. Sebagai upaya untuk mengatasi anemia, terapi komplementer diet nutrisi dengan mengonsumsi buah dan sayuran tinggi zat besi dapat menjadi alternatif yang efektif. Pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Biduk-Biduk dengan metode kelas ibu hamil, melibatkan penyuluhan menggunakan

lembar balik dan leaflet, serta tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang diet nutrisi komplementer. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil, dengan nilai pre-test rata-rata 53,57 meningkat menjadi 100 pada post-test. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya diet nutrisi dalam mencegah anemia. Evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat, meskipun masih terdapat hal yang perlu diperbaiki. Penyusunan materi edukasi yang tepat dan pelaksanaan kegiatan yang terstruktur memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian tujuan program.

---

### **Pendahuluan**

Pada masa kehamilan seseorang akan mengalami perubahan fisiologis seperti kadar dan plasma darah yang meningkat dan hematokrit maupun protein plasma yang turun dimana perubahan ini akan mempengaruhi kadar haemoglobin pada ibu hamil. Ketidakseimbangan dalam sirkulasi yang diakibatkan oleh perubahan fisiologi secara alami tersebut ditunjukkan dengan penurunan kadar hemoglobin (Harna et al., 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* (2021) secara global pada tahun 2019 sekitar 36,5% wanita hamil mengalami anemia dan 29,6% dialami oleh wanita tidak hamil. Hal ini membuktikan bahwa tingkat persentase anemia pada wanita hamil lebih tinggi daripada wanita tidak hamil. Di Negara berpenghasilan rendah dan menengah prevalensi anemia tertinggi diduduki oleh perempuan hamil dengan persentase 56%.

Anemia merupakan masalah kesehatan global serius yang umumnya terjadi pada anak dan wanita hamil. Penyebab anemia dalam kehamilan dapat terjadi karena tidak patuhnya ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) atau Fe. Ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat juga terjadi karena rasa mual akibat rasa dan bau tablet sehingga menimbulkan rasa malas untuk mengkonsumsinya. Salah satu upaya untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah terapi komplementer diet nutrisi yaitu mengonsumsi buah dan sayuran dengan zat besi tinggi. Upaya terapi komplementer sebagai alternatif pengobatan farmakologi ini mampu mempertahankan dan meningkatkan sel darah merah.

Terapi komplementer adalah terapi yang menunjang pengobatan alternatif atau diluar medis (Andarwulan, 2021). Terapi komplementer juga didefinisikan sebagai pengobatan non konvensional praktik yang didasarkan pada pengetahuan, keterampilan, teori dan juga pengalaman maupun kepercayaan dalam budaya yang berbeda untuk pengobatan penyakit fisik dan mental pada pasien. Terapi komplementer sangat penting bagi kesehatan terutama dalam pencegahan maupun penanganan penyakit, akan tetapi sering diremehkan dalam penerapannya. Terdapat beberapa jenis terapi komplementer untuk pencegahan maupun penyembuhan penyakit, salah satunya yaitu jenis terapi komplementer diet nutrisi (Artana, 2017). Contoh terapi nutrisi seperti mengonsumsi buah segar dan sayuran (Stianto et al., 2021).

### **Permasalahan Mitra**

Kasus anemia pada ibu hamil di Puskesmas Biduk-Biduk masih terbilang cukup tinggi. Berdasarkan laporan bulan Januari hingga bulan April tahun 2024, terdapat 13 ibu hamil mengalami anemia ringan (8-11 mg/dL) dari 44 ibu hamil. Kampung yang memiliki jumlah ibu hamil dengan anemia tertinggi adalah Kampung Biduk-Biduk, yang dimana terdapat 4 orang ibu hamil dengan anemia ringan. Terdapat beberapa penyebab ibu hamil mengalami anemia, selain karena tidak patuhnya ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet

Tambah Darah (TTD) atau Fe, juga terjadi karena rasa mual akibat rasa dan bau tablet sehingga menimbulkan rasa malas untuk mengkonsumsinya.

### **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk kelas ibu hamil. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami melakukan pengkajian terlebih dahulu mengenai pengetahuan ibu hamil dengan metode pre-test. Kemudian tahap berikutnya kami memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan menggunakan lembar balik dan memberikan leaflet. Kemudian setelah peserta menyimak penjelasan yang kami berikan, lalu kami melakukan evaluasi berupa Tanya jawab dengan peserta agar saling terjalin hubungan yang dekat antara mahasiswa dengan peserta. Setelah itu kami memberikan evaluasi dengan metode post-test. Dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh peserta.

### **Pembahasan**

Telah dilakukan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil tentang “Komplemen Diet Nutrisi untuk Peningkatan HB pada Ibu Hamil”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 06 Juni 2024 di Posyandu Tongkol, Kampung Biduk-Biduk, Kecamatan Biduk-Biduk, Kabupaten Berau, Kalimantan Timur. Dari 5 orang ibu hamil yang berada di wilayah Posyandu Tongkol, 4 orang ibu hamil hadir pada kelas ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil di Posyandu Tongkol dimulai dengan persiapan selama 45 menit. Pada tahap ini, para ibu hamil menjalani pemeriksaan antenatal care (ANC) yang mencakup pengecekan tekanan darah, berat badan, tinggi fundus uteri, dan pemeriksaan lain yang diperlukan. Sambil menunggu kedatangan ibu hamil lainnya, suasana persiapan berjalan lancar dan tertib hingga acara resmi dimulai dengan perkenalan. Sebelum masuk ke sesi penyuluhan, dilakukan pretest untuk mengukur pengetahuan awal para ibu hamil mengenai topik yang akan dibahas. Pretest ini berupa kuesioner singkat dengan 7 pertanyaan mengenai pemahaman ibu terkait tablet tambah darah dan kebutuhan hemoglobin (HB) pada ibu hamil. Pretest ini penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum mendapatkan informasi lebih lanjut. Penyuluhan dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama disampaikan oleh petugas gizi dari Puskesmas Biduk-Biduk dengan topik “Stunting”.

Materi disampaikan dengan jelas dan mendalam, memberikan wawasan penting tentang bagaimana mencegah stunting dari hamil. Sesi kedua dilanjutkan oleh penulis yang membahas “Komplemen Diet Nutrisi untuk Peningkatan HB pada Ibu Hamil”. Penyuluhan disampaikan dengan menggunakan lembar balik dan leaflet, serta metode ceramah yang diiringi diskusi interaktif, sehingga peserta dapat lebih memahami materi yang diberikan dan bertanya langsung jika ada hal yang kurang jelas. Setelah sesi penyuluhan, dibuka sesi tanya jawab. Para ibu hamil sangat antusias, mengajukan berbagai pertanyaan terkait masalah atau kekhawatiran yang mereka hadapi selama kehamilan. Petugas kesehatan dengan sabar dan telaten menjawab setiap pertanyaan, memberikan saran yang sesuai dan bermanfaat. Sesi ini berjalan dengan baik, menciptakan suasana diskusi yang hangat dan informatif. Setelah sesi tanya jawab selesai, dilakukan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan para ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan. Post test ini menggunakan format yang sama dengan pretest untuk memudahkan perbandingan hasil. Dari sini, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, menunjukkan efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Acara ditutup dengan rangkuman materi yang telah disampaikan selama penyuluhan, mengingatkan kembali poin-poin penting yang perlu diperhatikan oleh para ibu hamil. Para ibu hamil juga diberikan informasi mengenai jadwal kelas ibu hamil berikutnya serta pemeriksaan ANC

yang akan datang. Acara diakhiri dengan doa bersama, berharap agar semua ibu hamil diberikan kesehatan dan kelancaran selama masa kehamilan hingga persalinan.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Informasi

	Mean	Minimal	Maksimal
Pre Test	53,57	42,85	57,14
Post Test	100	100	100

Hasil pretest dan posttest ini menunjukkan peningkatan pengetahuan pada peserta kelas ibu hamil di Posyandu Tongkol. Sebelum penyuluhan, pengetahuan ibu hamil berada pada tingkat sedang hingga rendah. Namun, setelah menerima penyuluhan, semua peserta mencapai nilai sempurna pada posttest, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang topik yang dibahas.



Gambar 1. Pengabdian Masyarakat Kelas Ibu Hamil

### **Kesimpulan**

Program pengabdian masyarakat di Posyandu Tongkol telah dilaksanakan dengan kegiatan yang bermanfaat bagi ibu hamil. Evaluasi terhadap kegiatan sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan di kalangan peserta, meskipun masih terdapat beberapa area yang perlu diperbaiki. Penyusunan materi edukasi yang tepat dan pelaksanaan kegiatan yang terstruktur telah memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian tujuan program. Dokumentasi yang baik dan publikasi hasil kegiatan juga telah meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih kami sampaikan teruntuk Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Pimpinan Puskesmas Biduk-Biduk dan Para Kader Posyandu Tongkol yang sudah memberikan izin kepada kami serta mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta Ibu Hamil yang tak kalah luar biasa antusias dalam kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Andarwulan, S. (2021) Terapi Komplementer Kebidanan. Guepedia.  
Artana, I. W. (2017) 'Analisis Fungsional Terapi Tradisional dan Terapi Komplementer Alternatif Di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)', Journal Center of Research

- Publication in Midwifery and Nursing, 1(1), pp. 53–61. doi: 10.36474/caring.v1i1.17.
- Bintia, S, E. (2023). Terapi Komplementer Diet Nutrisi untuk Peningkatan Kadar HB Ibu Hami: Literature Review. *Real in Nursing Jurnal (RNJ)*. 6 (1): 66-77
- Harna, H. et al. (2020) ‘Prevalensi dan Determinan Kejadian Anemia Ibu Hamil’, *JK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), pp. 78– 83.
- Stianto, M. et al. (2021) *Terapi Biologi & Modalitas Dalam Kehamilan I Terapi Biologi & Modalitas Dalam Kehamilan* Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.
- WHO (2021) ‘Anaemia in Women and Children: WHO Global Anaemia Estimates, 2021 Edition’, *World Health Organization: Geneva, Switzerland*.