

EDUKASI PENANGANAN DAN PENCEGAHAN GIZI KURANG PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RANTANG KOTA MEDAN TAHUN 2024

Marpiani¹, Margaretha², Mitra Esensial³, Siska Suci Triana Ginting⁴, Mediana Br. Sembiring⁵, Riska Susanti Pasaribu⁶

STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}

marpianigulo03@gmail.com¹

Received: 19-01-2025

Revised: 01-02-2025

Approved: 04-02-2025

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemberian tablet Fe dalam pencegahan anemia serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yang dikombinasikan dengan penyuluhan langsung kepada ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC). Kegiatan penyuluhan disertai dengan penggunaan media edukasi berupa leaflet yang berisi informasi mengenai pencegahan anemia, konsumsi tablet Fe, serta pola makan sehat. Selain itu, pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital Easy Touch GCHb dilakukan untuk mengetahui status kesehatan ibu hamil secara langsung. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami anemia meningkat setiap bulan sepanjang tahun 2023, dengan total kasus anemia mencapai 47% dari seluruh populasi ibu hamil yang terdata dalam program ANC. Peningkatan kasus anemia terutama terjadi pada paruh kedua tahun 2023, yang menunjukkan pentingnya intervensi pencegahan yang lebih intensif pada periode tersebut. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia antara lain pola makan yang kurang memperhatikan zat besi dan kepatuhan rendah terhadap konsumsi tablet tambah darah. Simpulan, kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia melalui pemberian tablet Fe dan pemeriksaan hemoglobin rutin. Fasilitas kesehatan perlu terus mendukung program ini dengan menyediakan layanan pemeriksaan dan suplementasi zat besi serta asam folat. Selain itu, edukasi tentang pentingnya kunjungan ANC secara berkala sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi kehamilan dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Kata Kunci: Pencegahan Anemia, Ibu Hamil, Tablet Fe, Pemeriksaan Hemoglobin, Antenatal Care (ANC), Edukasi, Kesehatan Ibu, Suplementasi Zat Besi

PENDAHULUAN

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan utama karena dapat menyebabkan komplikasi pada janin, kehamilan dan setelah kehamilan (kemenkes RI 2014). World Health Organization (WHO 2020) menjelaskan anemia saat kehamilan merupakan hal fisiologis yang sering terjadi pada kalangan ibu hamil di dunia, hal ini disebabkan karena banyaknya perubahan yang terjadi dari anatomis ibu hamil. Salah satu perubahan yang dapat terjadi adalah penurunan konsentrasi hemoglobin yang diikuti dengan hemodilusi karena peningkatan volume plasma, dimana menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang dimana dapat mencapai <11% gr/dL, sehingga kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga meningkat karena diperlukan sebagai suplai besi pada janin, yang dapat membuat ibu mengalami anemia (Nurhidayah et al. 2023). Menurut World Health Organization (WHO) Presentasi ibu hamil yang mengalami anemia diindonesia tahun 2018 lebih meningkat mencapai 48,9% dibandingkan dengan hasil riset tahun 2013 sebanyak 37,1%. Anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat diartikan

sendiri dengan kurangnya kadar HB(Hemoglobin) dimana sel darah merah berada dibawah angka atau nilai normalnya yang didapatkan pada saat kunjungan Antenatal care (Suniaty, Sadia, and Suhandana 2013), pengaruh yang terjadi anemia selama kehamilan dapat terjadi karena faktor kunjungan Antenatal care yang tidak rutin, faktor usia, pendidikan, tingkat ekonomi yang sangat rendah, kepatuhan dalam pengonsumsi tablet zat besi (Ariani, Zalukhu, and Winarni 2024).

Masalah gizi kurang pada balita masih menjadi salah satu tantangan besar dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya di Indonesia (Iswarawanti 2019). Gizi yang tidak mencukupi pada balita dapat berakibat serius terhadap tumbuh kembang fisik dan kognitif anak, yang berpotensi menyebabkan stunting, keterlambatan perkembangan, dan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Azwar 2016). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gizi kurang pada balita di beberapa wilayah masih cukup tinggi, termasuk di Kota Medan, yang salah satunya melibatkan wilayah kerja Puskesmas Rantang.

Gizi yang tidak optimal pada balita seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang kurang variatif, rendahnya pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai kebutuhan gizi anak, serta keterbatasan akses terhadap makanan bergizi (Br Tarigan, Ami, and Zara 2024). Pencegahan dan penanganan gizi kurang pada balita membutuhkan pendekatan yang komprehensif, dimulai dari pemberian edukasi kepada orang tua, terutama ibu, mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk tumbuh kembang anak (Vizianti 2022). Puskesmas Rantang sebagai fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan masyarakat, memiliki peran vital dalam menyebarkan informasi mengenai pencegahan gizi kurang melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu balita tentang cara memenuhi kebutuhan gizi anak, termasuk pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi, serta pentingnya konsumsi protein dan mikronutrien yang cukup. Melihat pentingnya upaya pencegahan dan penanganan gizi kurang pada balita, kegiatan edukasi ini dilakukan untuk memberikan informasi yang lebih terstruktur dan mendalam kepada ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Rantang. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan akan terjadi perubahan pola asuh dan pemberian makanan yang lebih baik, serta meningkatkan status gizi balita di wilayah tersebut. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi merupakan salah faktor yang sering berpengaruh dalam keberhasilan program tablet zat besi selain dari ketersediaan tablet zat besi (Permatasari, Briawan, and Madanijah 2018).

Dampak yang terjadi kurangnya asupan ibu dalam mengonsumsi tablet zat besi akan meningkatkan risiko terjadinya anemia yang dapat berdampak pada janin, dan untuk ibu hamil yaitu abortus, perdarahan, syok (Yuniarti, Rusmilawaty, and Tunggal 2015). Upaya dalam mencegah anemia pada ibu hamil lebih dianjurkan mendapatkan tablet zat besi selama kehamilan minimal 90 tablet, meningkatkan tablet fe, pengetahuan, peningkatan nutrisi, rutin melakukan kunjungan Antenatal care dan mengatasi paritas dengan kontrasepsi (Mughtar and Anggraeni 2021).

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode kuantitatif yang dikombinasikan dengan kegiatan penyuluhan secara langsung kepada ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care atau pemeriksaan kehamilan. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi yang dilakukan, terutama dalam kaitannya dengan peningkatan pemahaman dan perubahan kondisi kesehatan ibu hamil. Sementara itu, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan informasi

secara langsung melalui media leaflet yang berisi edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai risiko anemia, dampaknya terhadap kehamilan, serta langkah-langkah pencegahannya, termasuk konsumsi tablet tambah darah dan pola makan sehat yang kaya zat besi serta vitamin C.

Untuk memperoleh data yang akurat mengenai status kesehatan ibu hamil, dilakukan pemeriksaan penunjang berupa pengukuran kadar hemoglobin. Pemeriksaan ini menggunakan alat ukur hemoglobin digital Easy Touch GChb yang memungkinkan hasil yang lebih cepat dan akurat dalam mendeteksi kondisi anemia pada ibu hamil. Dengan adanya pemeriksaan ini, ibu hamil dapat mengetahui kadar hemoglobin mereka secara langsung dan memahami apakah mereka berisiko mengalami anemia. Hasil dari pemeriksaan ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam memberikan edukasi yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi masing-masing peserta. Melalui metode ini, pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan informasi secara teoritis tetapi juga memberikan intervensi nyata yang dapat membantu ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Presentase kejadian anemia pada ibu hamil Tahun 2023

No	Bulan	Capaian	Persen(%)
1	Januari	22	1%
2	Februari	42	2%
3	Maret	61	2%
4	April	63	2%
5	Mei	73	3%
6	Juni	98	4%
7	Juli	111	4%
8	Agustus	126	5%
9	September	140	5%
10	Oktober	151	6%
11	November	162	6%
12	Desember	167	6%
Total		1216	47%

Dari data yang disajikan dalam Tabel 1, dapat diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sepanjang tahun 2023 menunjukkan tren peningkatan dari bulan ke bulan. Pada bulan Januari, jumlah ibu hamil dengan anemia tercatat sebanyak 22 orang dengan persentase 1%. Angka ini terus meningkat secara bertahap hingga bulan Desember, di mana jumlah kasus anemia mencapai angka tertinggi, yaitu 167 orang dengan persentase 6%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami lonjakan yang cukup signifikan seiring berjalannya waktu. Jika dilihat berdasarkan tren bulanan, kenaikan kasus anemia pada ibu hamil mulai terlihat jelas sejak pertengahan tahun, yaitu pada bulan Juni dengan 98 kasus (4%) dan terus bertambah hingga Desember. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola konsumsi yang kurang memperhatikan asupan zat besi, kepatuhan yang rendah dalam mengonsumsi tablet tambah darah, serta kurangnya edukasi mengenai

pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan.

Faktor lainnya yang juga berkontribusi adalah kondisi kesehatan ibu sebelum hamil, di mana ibu yang sudah memiliki kadar hemoglobin rendah berisiko lebih tinggi mengalami anemia selama kehamilan. Jumlah total kasus anemia pada ibu hamil selama tahun 2023 mencapai 1.216 orang, yang mencakup 47% dari keseluruhan populasi ibu hamil yang terdata dalam program antenatal care. Ini berarti hampir setengah dari ibu hamil mengalami anemia selama masa kehamilan, yang menjadi indikasi perlunya intervensi lebih lanjut untuk menekan angka kejadian anemia. Anemia selama kehamilan dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur, bayi dengan berat lahir rendah, serta komplikasi lain yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan bayi setelah persalinan. Peningkatan kasus anemia yang cukup tinggi pada paruh kedua tahun 2023, terutama dari Agustus hingga Desember, dapat mengindikasikan bahwa faktor musiman mungkin berpengaruh terhadap pola kejadian anemia. Perubahan pola makan akibat musim tertentu, akses yang terbatas terhadap sumber makanan bergizi, serta peningkatan beban kerja ibu hamil di akhir tahun bisa menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap lonjakan kasus anemia. Oleh karena itu, intervensi pencegahan yang lebih intensif sebaiknya dilakukan pada periode ini untuk menekan angka kejadian anemia.

Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pemantauan kondisi kesehatan ibu hamil menjadi sangat penting. Pemeriksaan hemoglobin secara berkala, kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah, serta pola makan yang seimbang harus terus disosialisasikan agar ibu hamil lebih memahami pentingnya menjaga kadar hemoglobin dalam tubuh mereka. Langkah-langkah preventif ini diharapkan dapat menekan angka kejadian anemia pada tahun-tahun berikutnya dan memastikan kehamilan yang lebih sehat bagi para ibu. Dengan melihat tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil sepanjang tahun 2023, diperlukan strategi pencegahan yang lebih efektif. Program edukasi yang lebih intensif, peningkatan akses terhadap suplemen zat besi, serta pemantauan ketat terhadap ibu hamil yang berisiko tinggi mengalami anemia harus menjadi prioritas utama dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada tahun-tahun mendatang. Jika langkah-langkah ini dapat diimplementasikan dengan baik, maka risiko komplikasi akibat anemia pada ibu hamil dapat diminimalkan, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat lebih terjaga.



Gambar 1. Sesi Edukasi Pencegahan Gizi Kurang pada Balita di Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024

Gambar 1 menunjukkan sesi edukasi yang dilakukan dalam rangka pencegahan gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Rantang, Kota Medan, tahun 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam masa pertumbuhan anak. Edukasi diberikan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten, termasuk dokter, bidan, dan ahli gizi, yang menjelaskan berbagai aspek penting terkait pemenuhan nutrisi anak, pola makan sehat, serta tanda-tanda awal gizi kurang. Selain itu, dalam sesi ini juga dipaparkan berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan gizi kurang, seperti pola asuh yang kurang tepat, keterbatasan ekonomi, dan kurangnya pemahaman tentang kebutuhan nutrisi balita.

Selama sesi edukasi berlangsung, para peserta diberikan materi dalam bentuk ceramah interaktif yang disertai dengan media pendukung seperti leaflet dan poster edukatif. Tenaga kesehatan menjelaskan pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta pemberian MPASI yang bergizi setelah usia enam bulan. Selain itu, juga dijelaskan mengenai pentingnya konsumsi protein hewani seperti telur, ikan, dan daging sebagai sumber zat gizi esensial untuk pertumbuhan balita. Edukasi ini menekankan pentingnya keberagaman makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta mencegah berbagai permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan gizi kurang, seperti stunting dan anemia.

Dalam sesi ini, dilakukan pula simulasi tentang cara menyusun menu seimbang bagi balita dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar. Peserta diajarkan bagaimana mengolah makanan yang sehat dan bergizi dengan biaya yang terjangkau agar tetap dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Selain itu, diberikan juga contoh kasus mengenai dampak jangka panjang dari gizi kurang terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya peran mereka dalam menyediakan makanan sehat bagi anak-anaknya serta mencegah terjadinya malnutrisi yang dapat berdampak pada kualitas hidup di masa depan. Pada akhir sesi edukasi, dilakukan sesi tanya jawab antara peserta dan tenaga kesehatan guna memperjelas pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Ibu-ibu balita juga diberikan kesempatan untuk berkonsultasi secara langsung mengenai pola makan anak dan permasalahan gizi yang dihadapi. Dengan adanya sesi edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku dalam pola asuh dan pemberian makanan kepada balita. Selain itu, upaya ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Rantang, sehingga balita dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dengan status gizi yang lebih baik.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan gambar 2 terlihat bahwa kegiatan ini melibatkan sesi edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Dalam kegiatan tersebut, para peserta mendapatkan informasi terkait pentingnya pemberian tablet Fe serta cara mengelola gizi yang tepat selama kehamilan. Selain pemaparan materi, ibu hamil juga diberi kesempatan untuk mengikuti pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital, yang memungkinkan mereka mengetahui status kesehatan mereka secara langsung. Dokumentasi ini juga menunjukkan interaksi antara tenaga kesehatan dan ibu hamil dalam sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk menjawab berbagai pertanyaan terkait anemia dan kesehatan kehamilan. Leaflet dan materi edukasi lainnya dibagikan kepada peserta agar mereka dapat membawa pulang informasi yang berguna untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang baik untuk mencegah anemia serta memotivasi mereka untuk lebih aktif dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan secara rutin.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menekankan pentingnya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil melalui pemberian tablet Fe sebagai langkah pencegahan anemia. Edukasi yang diberikan diharapkan meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat zat besi serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin secara rutin untuk mendeteksi anemia sedini mungkin. Fasilitas kesehatan perlu menyediakan layanan pemeriksaan dan suplementasi zat besi serta asam folat guna mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Selain itu, tenaga kesehatan berperan dalam mendorong kunjungan antenatal care (ANC) secara berkala untuk mencegah komplikasi kehamilan, menurunkan angka kematian ibu dan bayi, serta memastikan kehamilan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Septy, Martini Zalukhu, and Latri Mei Winarni. 2024. "Hubungan Kekurangan Energi Kronik Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Delunggu." *JMM (Journal of Midwifery Madani)* 1(1):11-18.
- Azwar, Azrul. 2016. "Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang. Disampaikan Pada Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi." ... *Pada Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi ...* (September):1-16.
- Br Tarigan, Ayu Permata Sari, Ghisca Chairiyah Ami, and Noviana Zara. 2024. "Studi Kasus Gizi Buruk Dengan Tuberkulosis Paru Pada Anak Usia 10 Bulan Di Desa Teumpok Tungku Puskesmas Meurah Mulia Tahun 2023." *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh* 3(2):49. doi: 10.29103/jkkmm.v3i2.10037.
- Iswarawanti, Dwi Nastiti. 2019. "Peran Dan Tantangannya Dalam Usaha Peningkatan Gizi Anak Di Indonesia." *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan* 13(04):169-73.
- Muchtar, Febriana, and Ni Luh Angghi Anggraeni. 2021. "Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19." *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)* 1(3):144-54. doi: 10.56742/nchat.v1i3.28.
- Nurhidayah, Siti, Hasan Basri, Ridwan Ridwan, Puput Putriani, Dian Desty Widayati, and Ummi Khoiriyah. 2023. "Penyuluhan Perubahan Pemahaman Dalam Pencegahan Dan Penurunan Stunting Di Kecamatan Batujaya Karawang." *Devosi* 4(1):70-80. doi: 10.33558/devosi.v4i1.6916.
- Permatasari, Tyas, Dodik Briawan, and Siti Madaniyah. 2018. "Efektivitas Program

- Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor (Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent Girl at Bogor City)." *Jurnal Mkmi* 14(1):1-8.
- Suniati, N. M. S., W. Sadia, and A. Suhandana. 2013. "Pengaruh Implementasi Pembelajaran Kontekstual Berbantuan Multimedia Interaktif Terhadap Penurunan Miskonsepsi (Studi Kuasi Eksperimen Dalam Pembelajaran Cahaya Dan Alat Optik Di Smp Negeri 2 Amlapura)." *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia* 4(1):1-13.
- Vizianti, Lis. 2022. "Peran Dan Fungsi Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Dalam Pencegahan Stunting Di Kota Medan." *Warta Dharmawangsa* 16(3):563-80. doi: 10.46576/wdw.v16i3.2248.
- Yuniarti, Rusmilawaty, and Tri Tunggal. 2015. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar." *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2(1):31-36.