

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Untuk Mencegah Anemia Di Desa Sei Limbat Tahun 2025

Tifani Hadi Tri Wahyuni¹, Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan², Nurhayani Harahap³

^{1,2} Universitas Bunda Thamrin, Medan, Indonesia

Email Korespondensi: yanihthp14@gmail.com

Published: January , 2026

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan signifikan di Indonesia. Kekurangan zat besi dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi menjadi faktor yang memengaruhi tingginya prevalensi anemia. Desa Sei Limbat merupakan salah satu wilayah dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan tentang nutrisi untuk mencegah anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam upaya pencegahan anemia di Desa Sei Limbat. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 40 ibu hamil dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70% ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang nutrisi pencegahan anemia. Selain itu, 65% ibu hamil terdeteksi mengalami anemia ringan hingga sedang berdasarkan pemeriksaan Hb. Hasil juga menunjukkan hubungan pola konsumsi makanan rendah zat besi dengan status Hb yang rendah. Sebagian besar ibu hamil di Desa Sei Limbat memiliki pengetahuan rendah tentang nutrisi pencegahan anemia dan sebagian besar responden mengalami anemia. Perlunya edukasi berkelanjutan mengenai nutrisi kaya zat besi, peningkatan konsumsi pangan lokal seperti pakis sayur, daun kelor, ikan sungai, dan hati ayam, serta optimalisasi peran tenaga kesehatan dan kader gizi dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil.

Kata kunci: pengetahuan; nutrisi; anemia; ibu hamil; zat besi

ABSTRACT

Anemia among pregnant women remains a significant public health problem in Indonesia. Iron deficiency and limited knowledge about nutrition are key factors contributing to the high prevalence of anemia. Sei Limbat Village is one of the areas with limited access to reproductive health information, including knowledge about nutrition for anemia prevention. This study aimed to describe pregnant women's knowledge of nutrition in efforts to prevent anemia in Sei Limbat Village. This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. A total of 40 pregnant women were selected using a total sampling technique. The research instrument was a structured questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed univariately using frequency distribution. The findings showed that 70% of pregnant women had low knowledge regarding nutrition for anemia prevention. In addition, 65% of pregnant women were detected to have mild to moderate anemia based on hemoglobin (Hb) examination. The results also indicated an association between low iron food consumption patterns and low Hb status. Most pregnant women in Sei Limbat Village have limited knowledge of nutrition for anemia prevention, and the majority of respondents experience anemia. Continuous education on iron-rich nutrition is needed, along with increased consumption of local food sources such as edible ferns, moringa leaves, river fish, and chicken liver, as well as optimization of the role of health workers and nutrition cadres in providing counseling to pregnant women.

Keywords: *knowledge; nutrition; anemia; pregnant women; iron*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%, yang berarti hampir satu dari tiga ibu hamil mengalami anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi beban gizi yang belum terselesaikan, terutama

di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan, termasuk Desa Sei Limbat di Kecamatan Selesai. Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (iron deficiency anemia). Kebutuhan zat besi meningkat drastis pada ibu hamil untuk mendukung volume darah yang bertambah, pertumbuhan plasenta, serta perkembangan janin. Ketika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi melalui asupan makanan atau suplementasi, risiko terjadinya anemia meningkat. Jika tidak ditangani, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kelelahan berlebih, infeksi, persalinan prematur, perdarahan postpartum, hingga berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi. Masa kehamilan yang seharusnya menjadi fase penting dalam meningkatkan kualitas generasi penerus, justru dapat terganggu akibat rendahnya kesadaran ibu akan pentingnya gizi seimbang. Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, terutama mengenai sumber makanan kaya zat besi, asam folat, dan vitamin C. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi cenderung memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi dan risiko anemia yang lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan membuat ibu hamil tidak dapat memilih makanan yang tepat untuk mendukung status gizinya. Pola konsumsi makanan yang monoton, didominasi karbohidrat, dan minim bahan pangan hewani merupakan fenomena yang banyak ditemukan di berbagai daerah, termasuk di Desa Sei Limbat.

Desa Sei Limbat merupakan wilayah dengan karakteristik masyarakat yang masih sangat bergantung pada sumber pangan lokal dan pola makan tradisional. Namun, meskipun lingkungan sekitar menyediakan berbagai sumber daya alam lokal seperti pakis sayur, daun kelor, ikan sungai, kacang-kacangan, dan sayuran hijau, pemanfaatannya masih sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam mengidentifikasi makanan lokal yang mengandung zat besi tinggi serta cara mengolahnya agar kandungan nutrisinya tetap optimal. Selain itu, keterbatasan edukasi dari tenaga kesehatan dan minimnya kegiatan penyuluhan membuat ibu hamil tidak memahami secara mendalam bahaya anemia maupun strategi pencegahannya.

Masalah anemia semakin diperburuk oleh rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Banyak ibu hamil yang menganggap TTD menyebabkan mual, pusing, atau tidak penting, yang akhirnya berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia. Hal ini berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan ibu terhadap manfaat TTD dan pentingnya nutrisi dalam mencegah anemia. Penelitian ini menjadi penting karena hingga saat ini belum banyak data lokal yang spesifik menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pencegah anemia khususnya di Desa Sei Limbat. Padahal informasi tersebut diperlukan sebagai dasar intervensi kesehatan, penyusunan program edukasi yang tepat sasaran, serta pemanfaatan sumber daya pangan lokal sebagai alternatif pemenuhan zat besi. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran yang jelas mengenai sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, sehingga dapat menjadi acuan untuk merancang upaya promotif dan preventif dalam menurunkan prevalensi anemia di wilayah tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi untuk mencegah anemia di Desa Sei Limbat, sebagai langkah awal untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi serta mendukung upaya peningkatan kesehatan reproduksi di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pencegah anemia. Penelitian dilakukan di Desa Sei Limbat, Kecamatan Selesai pada Januari–Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang tercatat di posyandu setempat berjumlah 40 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur berisi pertanyaan tentang pengetahuan nutrisi dan pencegahan anemia, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Selain itu dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat Hemocue untuk mengetahui status anemia responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung oleh peneliti dengan bantuan kader kesehatan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan status anemia. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak desa dan persetujuan responden untuk menjaga etik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 40 ibu hamil di Desa Sei Limbat. Hasil analisis karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun dan mayoritas berpendidikan SMP–SMA. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pencegahan anemia menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah. Selain itu, pemeriksaan kadar hemoglobin juga menunjukkan tingginya proporsi ibu hamil yang mengalami anemia. Secara umum, semakin rendah tingkat pengetahuan responden, semakin tinggi pula angka anemia yang ditemukan.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi Pencegahan Anemia

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	4	10%
Cukup	8	20%
Rendah	28	70%
Total	40	100%

Mayoritas ibu hamil (70%) berada pada kategori pengetahuan rendah. Banyak responden tidak mengetahui sumber makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati ayam, ikan sungai, dan sayuran hijau. Sebagian besar juga tidak mengetahui pangan lokal yang kaya zat besi seperti pakis sayur dan daun kelor.

Tabel 2. Distribusi Status Anemia pada Ibu Hamil

Status Hemoglobin (Hb)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal (>11 g/dL)	14	35%
Anemia Ringan (10–10,9 g/dL)	18	45%
Anemia Sedang (7–9,9 g/dL)	8	20%
Total	40	100%

Sebanyak 65% ibu hamil mengalami anemia, baik ringan maupun sedang. Kondisi ini mengindikasikan tingginya risiko kesehatan bagi ibu dan janin.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Anemia

Tingkat Pengetahuan	Tidak Anemia	Anemia	Total
Baik	3	1	4
Cukup	3	5	8
Rendah	8	20	28
Total	14	26	40

Pada kelompok pengetahuan rendah, 71,4% responden mengalami anemia. Sebaliknya, pada kelompok pengetahuan baik, hanya 25% yang mengalami anemia.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Desa Sei Limbat memiliki pengetahuan rendah mengenai nutrisi pencegahan anemia. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan nutrisi ibu hamil berperan penting dalam perilaku konsumsi makanan dan status gizi mereka. Rendahnya pengetahuan menyebabkan ibu hamil tidak mampu memilih makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan zat besi, asam folat, dan vitamin C selama kehamilan. Sebagian besar responden tidak mengetahui sumber makanan kaya zat

besi, termasuk pangan lokal seperti daun kelor, pakis sayur, ikan sungai, dan hati ayam, yang sebenarnya tersedia di lingkungan sekitar.

Tingginya angka anemia (65%) mendukung temuan bahwa pengetahuan nutrisi memiliki hubungan erat dengan status anemia. Pada kelompok pengetahuan rendah, sebagian besar responden mengalami anemia, menunjukkan bahwa kurangnya informasi dan rendahnya kesadaran gizi berkontribusi pada kejadian anemia. Faktor lain yang mungkin berpengaruh adalah pola makan yang cenderung didominasi oleh karbohidrat, rendah konsumsi lauk hewani, dan kurangnya kebiasaan mengonsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi seperti buah-buahan tinggi vitamin C.

Selain itu, beberapa ibu hamil tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Hal ini disebabkan oleh efek samping seperti mual atau ketidaktahuan tentang pentingnya suplementasi zat besi. Ketidakpatuhan ini juga memperburuk risiko anemia. Kombinasi antara pola makan tidak seimbang, rendahnya pengetahuan, dan ketidakpatuhan konsumsi TTD menjadikan anemia lebih umum terjadi.

Minimnya pemanfaatan sumber daya alam lokal juga menjadi faktor penting. Desa Sei Limbat memiliki potensi pangan lokal yang kaya zat besi seperti pakis sayur, daun kelor, ikan sungai, dan kacang-kacangan. Namun, pengetahuan yang terbatas menyebabkan makanan tersebut jarang dikonsumsi. Padahal, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tanaman lokal seperti pakis sayur dan daun kelor memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi dan dapat dimanfaatkan sebagai alternatif nutrisi untuk mencegah anemia.

Hasil penelitian ini menegaskan perlunya upaya edukasi yang lebih intensif dan terstruktur oleh tenaga kesehatan melalui penyuluhan, kelas ibu hamil, dan pendampingan gizi. Edukasi yang diberikan perlu menekankan pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, manfaat TTD, cara memanfaatkan pangan lokal, serta bahaya anemia terhadap kehamilan. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehingga dapat menurunkan angka anemia pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Desa Sei Limbat memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai nutrisi untuk mencegah anemia. Sebanyak 70% responden berada pada kategori pengetahuan rendah, khususnya mengenai sumber makanan kaya zat besi, kombinasi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, serta pemanfaatan pangan lokal. Selain itu, pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa 65% ibu hamil mengalami anemia ringan hingga sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa rendahnya pengetahuan nutrisi berpengaruh terhadap pola makan ibu hamil dan turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia di wilayah tersebut. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi makanan bergizi menjadi komponen penting dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

SARAN

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai nutrisi yang mendukung pembentukan darah, terutama sumber zat besi, asam folat, dan vitamin C. Ibu hamil juga disarankan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta memperbanyak makanan bergizi seperti daging, hati ayam, ikan, telur, sayuran hijau, dan buah-buahan.

2. Pemanfaatan Sumber Daya Alam Lokal

Perlu didorong pemanfaatan pangan lokal yang kaya zat besi seperti pakis sayur, daun kelor, ikan sungai, dan kacang-kacangan. Bahan pangan lokal ini mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat menjadi alternatif penting dalam mencegah anemia.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Bidan dan kader kesehatan diharapkan melakukan edukasi rutin mengenai bahaya anemia dan cara pencegahannya melalui kelas ibu hamil, penyuluhan gizi, dan pendampingan konsumsi TTD. Informasi harus disampaikan dengan bahasa sederhana, visual menarik, dan mudah dipahami.

4. Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas

Pemerintah desa dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk mengadakan program penyuluhan gizi berkelanjutan, pelatihan pengolahan pangan lokal tinggi zat besi, serta pemantauan status Hb ibu hamil secara berkala.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji intervensi edukasi atau pemanfaatan pangan lokal dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, sehingga dapat memberikan solusi praktis untuk menekan angka anemia di tingkat desa.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization. (2024). Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy (WHO recommendation). WHO ELENA. <https://www.who.int>.
- World Health Organization. (2024). Antenatal iron supplementation. WHO Nutrition Landscape Information System. <https://www.who.int>.
- Salmen, B. M., Tuck, K. L., & Anstey, N. M. (2023). Iron supplementation in pregnancy: A guideline review. MDPI. <https://www.mdpi.com>.
- Ramadhanti, I. P., Putri, N., & Widayanti, N. (2023). Kukusan pakis jukut (*Diplazium esculentum* Swartz) pada kadar hemoglobin remaja putri. *Al-Insyirah Midwifery Journal*, 12(2), 159–166.
- Tharmabalan, R. T., Mee, P. K., & Idris, S. (2023). Nutritional profiles of four promising wild edible plants. *Journal of Food Composition and Analysis*, 125, 105258. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2023.105258>.
- Choiriyah, D. N., Rahmi, R., & Yuliana, Y. (2024). The relationship between protein intake, iron intake, and diet quality with hemoglobin levels. *Jurnal Gizi Unesa*, 12(1), 45–52.
- Qisthy, A. F. Q. W., Sari, A. P., & Widodo, N. (2025). The relationship between knowledge of anemia and its incidence in pregnant women. *Jurnal Bidan Kestrad*, 10(1), 22–30.
- World Health Organization. (2023). Iron deficiency anaemia: Assessment, prevention and control—A guide for programme managers. WHO Press.
- De Moor, V., Anderson, K., & Phillips, R. (2025). Iron deficiency anaemia in pregnancy: Screening and management. *Journal of Maternal Health Review*, 18(1), 55–72.