

## Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia dan Stunting

Yuni Retnowati<sup>1\*</sup>, Gusriani<sup>2</sup>, Nurrahmi Umami<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

---

**\*Corresponding Author**

**(Yuni Retnowati)**

Email: [yuni100682@gmail.com](mailto:yuni100682@gmail.com)

Alamat: Jalan Amal Lama No 1 Kota  
Tarakan

History Artikel

Received: 13-03-2023

Accepted: 08-07-2023

Published: 30-08-2023

**Abstrak.**

Anemia dan stunting merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil di berbagai negara, terutama di daerah dengan sumber daya kesehatan terbatas. Kedua kondisi ini memiliki dampak serius pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mereka dan janin yang dikandungnya. Tujuan dari kegiatan "Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia dan Stunting" adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang dan perawatan kesehatan selama masa kehamilan. Program ini bertujuan untuk mengurangi angka anemia dan stunting pada ibu hamil dan bayi serta memberikan kontribusi positif pada kesehatan generasi mendatang. Program Edumil difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu pendidikan gizi, perawatan prenatal, dan pemantauan pertumbuhan janin. Ibu hamil diberikan pengetahuan tentang makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan nutrisi penting lainnya. Mereka juga diberikan informasi tentang kunjungan prenatal yang teratur dan perawatan medis yang diperlukan selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil diajarkan cara memantau pertumbuhan janin dan tanda-tanda pertumbuhan yang normal. Melalui program Edumil, pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi dan perawatan kesehatan selama kehamilan meningkat secara signifikan. Ibu hamil menjadi lebih sadar akan pentingnya makanan yang sehat dan bergizi, kunjungan prenatal yang teratur, dan pemantauan pertumbuhan janin. Dalam jangka panjang, diharapkan angka anemia dan stunting pada ibu hamil dan bayi dapat dikurangi.

**Kata Kunci:** Anemia, Stunting, Kehamilan, Edukasi

**Abstract**

*Anemia and stunting are common health issues that often occur in pregnant women across different countries, particularly in areas with limited healthcare resources. Both conditions have serious implications for the health of pregnant women and fetal development. Therefore, there is a need for educational efforts to enhance the knowledge and understanding of pregnant women regarding the importance of maintaining their health and that of their unborn babies. The objective of the "Education for Pregnant Women (Edumil) to Prevent Anemia and Stunting" program is to provide pregnant women with information and understanding about the significance of balanced nutrition and healthcare during pregnancy. This program aims to reduce the prevalence of anemia and stunting in pregnant women and infants while making a positive contribution to the health of future generations. The Edumil program focuses on three key aspects: nutrition education, prenatal care, and fetal growth*

*monitoring. Pregnant women are educated about foods that are rich in iron, folic acid, and other essential nutrients. They are also informed about the importance of regular prenatal visits and necessary medical care during pregnancy. Moreover, pregnant women are taught how to monitor fetal growth and recognize signs of normal development. Through the implementation of the Edumil program, there is a significant increase in the knowledge and understanding of pregnant women regarding nutrition and healthcare during pregnancy. Pregnant women become more aware of the importance of consuming healthy and nutritious foods, attending regular prenatal visits, and monitoring fetal growth. Ultimately, it is anticipated that the prevalence of anemia and stunting in pregnant women and infants can be reduced, leading to improved health outcomes for both mothers and future generations.*

**Keywords:** Anemia, Stunting, Pregnancy, Education

---

## Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Kemenkes RI, 2018; WHO, 2018; World Health Organization (WHO), 2014). Dampak yang dapat ditimbulkan oleh stunting dalam jangka pendek terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi Anak yang stunting sebagian besar memiliki prestasi belajar kurang, sementara anak yang tidak stunting sebagian besar memiliki prestasi belajar yang baik (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana berkurangnya kadar hemoglobin (Hb) dari normal (Wahida et al., 2022). Menurut World Health Organization (WHO)

ibu hamil dikatakan menderita anemia jika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah  $\leq 11$  g/dL. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia namun lebih dari 50% kasus yang banyak terjadi anemia disebabkan secara langsung karena berkurangnya masukan zat gizi besi yang biasa dikenal dengan anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi terjadi karena kebutuhan tubuh yang meningkat, salah satunya karena peningkatan kebutuhan zat besi sewaktu hamil (Farhan & Dhanny, 2021; Ruaida, 2014)

Saat hamil, kebutuhan zat besi pada ibu hamil semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Peningkatan volume darah dimulai sejak trimester I sebanyak 15% dibandingkan dengan keadaan sebelum hamil. Kemudian akan terjadi peningkatan yang sangat pesat pada trimester II. Pada setiap 1000 mg zat besi yang dibutuhkan saat kehamilan, sekitar 300 mg zat besi akan dikirim secara aktif ke janin dan plasenta (Gusriani et al., 2022; v. M. buyanov, 2019; Wibowo et al., 2021).

Anemia dan stunting merupakan dua masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil di berbagai negara, terutama di

daerah dengan tingkat ekonomi rendah dan sumber daya kesehatan yang terbatas. Keduanya memiliki dampak yang serius pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian ibu saat melahirkan. Sementara itu, stunting pada anak-anak dapat menyebabkan masalah kognitif, rendahnya produktivitas, dan risiko penyakit kronis di kemudian hari.

Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang dan pentingnya perawatan kesehatan selama masa kehamilan. Dalam hal ini, program "**Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia dan Stunting**" dirancang sebagai upaya pengabdian untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mereka sendiri dan janin yang dikandungnya untuk mencegah anemia selama kehamilan dan stunting pada balita.

## Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Kelurahan Pantai Amal, Binalatung RT 11 dan RT 12. Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Secara spesifik dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Persiapan

Pada tahapan ini, tim pelaksana dibantu mahasiswa dan stakeholder setempat yaitu kader dan ibu-ibu PKK melakukan Identifikasi target kelompok sasaran yaitu ibu hamil serta melakukan koordinasi pelaksanaan kegiatan

### 2. Pelaksanaan Edukasi

Pada tahapan ini dilakukan penyampaian materi edukasi dengan menggunakan metode yang interaktif dan partisipatif. Dilakukan tanya jawab serta diskusi dengan peserta untuk memastikan edukasi yang disampaikan dipahami peserta. Penyampaian edukasi juga menggunakan media

komunikasi berupa selebaran dan poster. Dalam pelaksanaan penting untuk melibatkan komunitas secara aktif dalam seluruh proses ini, serta mempertimbangkan aspek budaya dan sosial dalam penyampaian materi edukasi agar pesan yang disampaikan lebih relevan dan dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil dan masyarakat setempat.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Partisipasi ibu hamil dalam kegiatan edukasi

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, terdapat 12 ibu hamil, 2 kader posyandu dan 6 ibu PKK yang berpartisipasi aktif. Peserta secara antusias mengikuti sesi-sesi edukasi yang diselenggarakan, termasuk ceramah dan diskusi interaktif. Partisipasi yang tinggi ini menunjukkan minat ibu hamil dalam mempelajari informasi yang relevan dengan kesehatan mereka dan kesehatan anak yang akan datang.



### 2. Pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang dan suplementasi zat besi

Setelah mengikuti program edukasi, sebagian besar ibu hamil menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan mereka dan

pertumbuhan janin. Mereka memahami kebutuhan nutrisi yang tepat, termasuk asupan zat besi yang cukup untuk mencegah anemia. Selain itu, ibu hamil juga mengetahui sumber makanan yang kaya zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan biji-bijian.



### 3. Efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang dan suplementasi zat besi untuk mencegah anemia dan stunting. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 25.4% dari 20 orang peserta. Rata-rata nilai sebelum edukasi adalah 63 dan rata-rata nilai setelah edukasi adalah 79.

Dengan menyediakan informasi yang jelas dan relevan, serta menggunakan metode pembelajaran yang interaktif, ibu hamil mampu memahami konsep-konsep tersebut dengan lebih baik. Pemahaman yang diperoleh ini merupakan langkah penting dalam mencegah anemia dan stunting pada anak (Retnowati, 2022; Sabrin et al., 2021).



### 4. Peran penting pemahaman gizi seimbang dan suplementasi zat besi dalam mencegah anemia

Pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang dan suplementasi zat besi memiliki peran krusial dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Dengan mengetahui jenis makanan yang mengandung zat besi dan mengonsumsinya secara teratur, ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan zat besi yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini akan membantu meningkatkan produksi sel darah merah dan mencegah anemia yang dapat membahayakan kesehatan ibu hamil dan janin.



### 5. Rencana Tindak Lanjut

Meskipun program edukasi ini telah memberikan hasil positif, masih banyak ibu hamil yang belum terjangkau. Untuk itu, perluasan program edukasi menjadi hal yang penting guna mencapai lebih banyak ibu hamil. Langkah-langkah seperti penyediaan materi edukasi yang lebih mudah diakses, pelibatan lebih banyak tenaga kesehatan dan relawan, serta penggunaan media sosial dan teknologi informasi dapat menjadi strategi efektif dalam mencapai target populasi yang lebih luas.

### Kesimpulan dan Saran

1. Pentingnya edukasi bagi ibu hamil dalam mencegah anemia dan stunting
2. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil
3. Perlu dilakukan upaya berkelanjutan dalam edukasi untuk mencapai hasil

yang lebih baik dalam mencegah anemia dan stunting pada anak

<https://doi.org/10.35334/jpmb.v6i3.2909>

## Daftar Pustaka

- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Gusriani, Wahida, Nur Indah Noviyanti, & Nurasmi. (2022). The Effect Of Consuming Seaweed On Hemoglobin Levels Of Pregnant Women. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 2(2), 336–341. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i2.72>
- Kemendes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. *Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting*.
- Retnowati, Y. (2022). The Relationship Between Knowledge and Regularity of Antenatal Care Visits During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 2(2). <https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i2.59>
- Ruaida, N. (2014). HUBUNGAN ANEMIA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 6-24 BULAN DI KOTA YOGYAKARTA. In *Katalog BPS*.
- Sabrin, G., Retnowati, Y., Noviyanti, N. I., Sunardi, W., & Sutrang, D. (2021). Analysis Of Anxiety Levels Of Pregnant Women During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *International Journal of Science, Technology & Management*, 2(5). <https://doi.org/10.46729/ijstm.v2i5.327>
- v. M. buyanov. (2019). ANEMIA DALAM KEHAMILAN. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Wahida, W., Gusriani, G., & Noviyanti, N. I. (2022). EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 6(3). <https://doi.org/10.35334/jpmb.v6i3.2909>
- WHO. (2018). Stunting Policy Brief. In *Department of Nutrition for Health and Development World Health Organization*. <https://doi.org/10.7591/cornell/9781501758898.003.0006>
- Wibowo, N., Irwinda, R., & Hiksas, R. (2021). *Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan*. Universitas Indonesia Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2014). Stunting policy brief. *Global Nutrition Targets*.