

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG PANGAN SEHAT  
DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN SIKAP IBU HAMIL DIWILAYAH KERJA**

**PUSKESMAS ALAI**

**Karya Tulis Ilmiah**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program*

*Studi pendidikan diploma DIII Gizi*



**Oleh :**

**YUNISA ARISKA**

**NIM : 2000232017**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**2023**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

Karya Tulis Ilmiah, September 2023

YUNISA ARISKA

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG PANGAN SEHAT DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAI**

XII + 85 halaman + 6 tabel

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas pada sumber daya manusia (SDM) pada masa yang akan datang karena pada tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya pada masa janin masih didalam kandungan. Oleh karena itu, banyak masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak besar bagi kesehatan ibu dan janin yang berada dalam kandungan. Salah satu masalah gizi yang banyak sekali terjadi pada ibu hamil adalah anemia.

Penelitian ini telah dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas alai. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif yang bersifat analitik menggunakan desain *Quasi eksperimen*. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test* dengan derajat kemaknaan 95% ( $p\text{ value} = 0,05$ ).

Hasil penelitian distribusi frekuensi status anemia adalah 60.5% atau sebanyak 23 responden dan tidak anemia sebanyak 39.5% atau sebanyak 15 orang responden dari 38 responden rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 8.47 dan sesudah diberikan edukasi adalah 11.05 dengan standar deviasi 2.536. rata-rata skor sikap sebelum edukasi adalah 15.71 dan setelah edukasi adalah 15.50 dengan standar deviasi 15.50.

Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh edukasi gizi dengan pengetahuan dan tidak adanya pengaruh edukasi gizi dengan sikap. Edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet di wilayah kerja puskesmas alai tahun 2023.

**Kata kunci :** pengetahuan gizi, anemia, pangan sehat

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas pada sumber daya manusia (SDM) pada masa yang akan datang karena pada tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya pada masa janin masih didalam kandungan. Oleh karena itu, banyak masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak besar bagi kesehatan ibu dan janin yang berada kandungan. Salah satu masalah gizi yang banyak sekali terjadi pada ibu hamil adalah anemia, (Irianto, 2014).

Anemia gizi di Indonesia masih menjadi salah satu penyumbang masalah gizi utama disamping tiga masalah gizi lainnya. Yaitu kurang energi protein, defisiensi vitamin A dan juga gondok endemik. Anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi adalah salah satu penyebab utama anemia paling sering terjadi selama kehamilan (Arisman, 2010). Anemia gizi merupakan anemia yang timbul karena kurangnya zat besi sehingga pmentukan sel-sel darah merah yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani, 2012). Anemia adalah kondisi saat tubuh kekurangan sel darah merah sehat untuk membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Saat jaringan tubuh kekurangan oksigen kinerja organ menjadi terhambat. Anemia pada ibu hamil perlu diwaspadai karena bisa menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, bayi lahir premature dan kematian pada ibu.

Angka prevalensi anemia masih sangat tinggi, dibuktikan dengan data *world health organization* (WHO) dalam tahun 2010, yaitu prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8% (Ariyani, 2016). Tiga ratus tujuh puluh juta wanita menderita anemia karena kekurangan defisiensi zat besi, dinegara berkembang. Prevalensi anemia rata-rata lebih tinggi pada ibu hamil (51%) dibandingkan pada wanita yang tidak hamil yaitu (41%) (Gibney dkk, 2009).

Hampir separuh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, menurut kemenkes RI (2018), sebanyak 48,9% ibu hamil yang ada di indonesia mengalami anemia. Paling tidak setengahnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Hasil Riskesdas menunjukkan presentase ibu hamil anemia mengalami kenaikan dai 37.1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018.

Presentase ibu hamil anemia adalah jumlah ibu hamil anemia terhadap jumlah ibu hamil yang diperiksa dikali 100%. Ukuran indikator masalah anemia dinilai bukan masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensi ibu hamil anemia dibawah 5%. Presentase ibu hamil anemia dikota Padang pada tahun 2021 diketahui bahwa wilayah Alai mempunyai angka tertinggi untuk ibu hamil anemia yaitu sebanyak 32,09%. Puskesmas Alai perlu meningkatkan edukasi mengenai peningkatan status kesehatan ibu hamil melalui pelaksanaan antenatal kefasilitas kesehatan. Masalah ini memerlukan perhatian khusus karena dapat menyebabkan gangguan atau kendala pada pertumbuhan janin, baik dalam sel pembentuk tubuh dan sel otak. Anemia juga dapat mengakibatkan kematian janin, aborsi, cacat bawaan dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Dinkes kota Padang, 2021).

banyak faktor yang menyebabkan pada ibu hamil penyebab yang paling sering adalah anemia defisiensi zat besi (fe) atau bisa juga disebut dengan anemia gizi besi (AGB). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi. Pendapatan keluarga merupakan penyebab pola konsumsi masyarakat kurang baik, tidak semua masyarakat dapat mengkonsumsi pangan sehat dengan lauk hewani yang terdapat dalam makanan. Keanekaragaman konsumsi makanan berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe didalam tubuh. Pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi pengambilan keputusan dalam memberikan gizi yang cukup bagi ibu dan bayinya serta lebih mudah menerima informasi sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan. Asupan zat besi dan protein yang kurang akibat tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi (kristiyanasari, 2010).

Penanganan guna pencegahan anemia ibu hamil adalah berupa Edukasi disebut juga dengan pendidikan yang merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa saja yang diharapkan oleh edukator. edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/Masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik (notoatmojo, 2014).

Media booklet adalah buku kecil yang berfungsi sebagai selebaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi- informasi. Booklet merupakan salah satu media cetak yang menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk ringkasan ataupun gambar yang menarik, booklet ini memiliki ciri-ciri diantaranya

menggunakan kalimat yang sederhana, diringkas dengan desain yang sangat menarik dan mudah dibawa kemana-mana, serta diterbitkan kurang dari 48 halaman (Hapsari, 2013). Booklet yang dikembangkan juga mengandung materi yang lebih ringkas dan disusun menggunakan bahasa yang sederhana yang mudah dimengerti kemudian juga disertakan dengan materi yang disajikan sehingga orang memiliki minat untuk membaca booklet tersebut (Nahria, 2019).

Pangan sehat atau makanan sehat adalah makanan yang kaya nutrisi mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral), tetapi tidak terlalu padat kalori alias tidak melebihi kebutuhan tubuh akan kalori harian. Makan sehat bertujuan agar tubuh merasa nyaman, punya lebih banyak energi untuk beraktifitas serta terhindar dari penyakit. Jika seorang menyantap makanan yang kaya nutrisi dengan benar dan seimbang, maka seseorang tidak harus melakukan diet untuk menambah ataupun mengurangi berat badan, karna tubuh akan menyesuaikan diri pada berat yang paling ideal. Semua itu dapat dicapai dengan mempelajari jenis-jenis makanan sehat dan mengkonsumsinya dengan cara yang tepat (Oetoro, parengkuam & parengkuam 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dipuskesmas seririt I banyak didapatkan 45 ibu hamil dengan anemia pada tahun 2020 dengan jumlah ibu hamil keseluruhan yang dilakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb) sebesar 587 orang. Angka ini dijadikan presentase ibu hamil dengan anemia dipuskesmas seririt I sekitar 7,5% dari jumlah ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan hemoglobin. Angka ini meningkat dari tahun sebelumnya dimana pada tahun 2019 angka ibu hamil dengan anemia sebesar 5,9%. Upaya pencegahan dengan pemeberian tablet

tambah darah (TTD) merupakan satu intervensi untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil selama dalam proses kehamilannya. Indikator ini sebagai evaluasi kinerja apakah TTD sudah diberikan kepada seluruh sasaran (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan sumber dan data diatas tingginya angka kejadian anemia dipuskesmas alai padang peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“pengaruh edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap ibu hamil diwilayah kerja puskesmas alai”**

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah pengaruh edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap ibu hamil diwilayah kerja puskesmas alai.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di wilayah kerja puskesmas alai.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- a. Diketuainya kejadian anemia dan tidak anemia pada ibu hamil diwilayah kerja puskesmas alai.
- b. Diketuainya rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah edukasi gizi tentang pangan dengan media booklet di wilayah kerja puskesmas alai.

- c. Diketuahuinya rata-rata sikap sebelum dan setelah edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet pada ibu hamil dan ibu hamil anemia diwilayah kerja puskesmas alai.
- d. Diketuahuinya pengaruh media booklet sebelum dan sesudah pemberian edukasi terhadap ibu hamil anemia.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman serta wawasan penulis untuk meningkatkan lagi pengetahuan tentang pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap penyakit anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas alai.

### **1.4.2 Bagi masyarakat**

supaya masyarakat memperoleh informasi mengenai pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap ibu hamil diwilayah kerja puskesmas alai.

### **1.4.3 Bagi puskesmas**

Diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam pelaksanaan pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap ibu hamil anemia, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam kebijakan dan penanggulangan anemia ibu hamil diwilayah kerja puskesmas alai pada tahun 2023.

#### **1.4.4 Bagi profesi gizi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan dalam menyusun penyuluhan, edukasi dan promosi gizi dan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang pangan sehat agar menurun nya kasus anemia pada ibu hamil.

#### **1.5 Ruang lingkup penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil anemia di wilayah kerja puskesmas alai dengan melihat pengetahuan dan sikap tentang pangan sehat.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan pada penelitian ini tentang pengaruh edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap ibu hamil dan ibu hamil anemia diwilayah kerja puskesmas alai tahun 2023. Dapat disimpulkan bahwa :

#### 5.1 Kesimpulan

- a. Nilai rata - rata pengetahuan ibu hamil dan ibu hamil anemia diwilayah kerja puskesmas alai sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan tentang pangan sehat dengan media booklet mengalami peningkatan
- b. Niali rata- rata sikap ibu hamil dan ibu hamil anemia diwilayah kerja puskesmas alai sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan tentang pangan sehat dengan media booklet mengalami peningkatan.
- c. Adanya pengaruh pemberian edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil dan ibu hamil anemia.
- d. Tidak Adanya pengaruh pemberian edukasi gizi tentang pangan sehat dengan media booklet terhadap sikap ibu hamil dan ibu hamil anemia.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang disampaikan diatas beberapa saran peneliti ingin menyampaikan : kepada institusi pekayanan kesehatan diharapkana hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu tujuan yang dapat diterapkan pada puskesmas alai.

Kepada institusi pendidikan diharapkan dapat menambah sumber buku atau referensi buku-buku yang bisa menajdi bacaan diperpustakaan terkait dengan materi penelitian supaya dapat menunjang dan membantu peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah.

Bagi peneliti selanjutnya semoga lebih bisa menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan metode lain, misalnya dengan true eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta memiliki banyak responden pembanding. Dan diharapkan juga untuk meneliti variabel lainnya, dikarenakan belum semua variabel dikarya tulis ilmiah ini diteliti.