

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Tentang Pentingnya Konsumsi Suplemen dan Vitamin untuk Kesehatan Janin

Resha Resmawati Shaleha, Rossa Deliana Putri Iskandar*, Martha Uly Angelica, dan Ardi Wijanarko Pratama

Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia

*rossadeliana02@gmail.com

Abstrak: Banyak ibu hamil yang masih malas dan belum memahami pentingnya mengonsumsi suplemen dan vitamin. Sebagai tenaga kesehatan, kita wajib mengayomi masyarakat yang merupakan pengingat utama yang dapat mengingatkan dan memberikan informasi kepada ibu hamil. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tersebut dapat dilakukan dengan memberikan informasi melalui media penyuluhan. Tujuan edukasi ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Tambaksari tentang pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin selama kehamilan. Waktu pelaksanaan edukasi ini dilakukan pada tanggal 15 Juni 2023, di Desa Tambaksari Kabupaten Cilacap diikuti oleh pesertanya ibu hamil sebanyak 15 orang. Edukasi menunjukkan adanya peningkatan dari yang sebelumnya kategori baik 34% meningkat menjadi 66%. Berdasarkan hasil edukasi bahwa peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi suplemen dan vitamin bagi wanita yang sedang hamil sangat penting, karena wanita hamil harus paham tentang asupan gizi dan perawatan selama kehamilan.

Kata Kunci: *Anemia; Ibu Hamil; Pengetahuan; Suplemen; Vitamin*

Abstract: *Many pregnant women are still lazy and don't understand the importance of taking supplements and vitamins. As health workers, we are obliged to protect the community, which is the prominent reminder that can remind and provide information to pregnant women. To increase the knowledge of pregnant women, this can be done by providing information through educational media. This education aims to increase pregnant women's knowledge in Tambaksari Village about the importance of consuming supplements and vitamins during pregnancy. This education was implemented on June 15, 2023, in Tambaksari Village, Cilacap Regency, attended by 15 pregnant women. Education increases from 34% to 66% in the previous good category. Based on the education results, increasing knowledge regarding supplements and vitamins is very important because pregnant women must understand nutritional intake and care during pregnancy.*

Keywords : *Anemia; Education; Pregnant women; Supplements; Vitamins*

© 2023 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 23 Juni 2023 **Accepted:** 2 November 2023 **Published:** 14 November 2023
DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i4.9294>

How to cite: Shaleha, R. R., Iskandar, R. D. P., Angelica, M. U., & Pratama, A. W. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi tentang pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin untuk kesehatan janin. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1416-1422.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang terjadi kepada perempuan setelah menikah, seorang perempuan yang hamil akan

mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang sen kekurangan gizi, karena pada ibu hamil membutuhkan

This is open access article under the CC-BY-SA license



peningkatan gizi untuk memenuhi pertumbuhan janin (Baroroh *et al.*, 2017).

Keadaan di daerah pelosok biasanya lokasi geografis yang sulit dijangkau, sebagian besar populasi berpendidikan dasar, berpenghasilan rendah, dan kekurangan teknologi informasi. Akibatnya, perlu ada upaya edukasi untuk meningkatkan edukasi, sikap, dan perilaku ibu-ibu hamil di perdesaan terkait perawatan kehamilan (Sukartiningsih, 2020).

Kekurangan gizi dapat menyebabkan anemia. Anemia yaitu salah satu gangguan selama kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil. Ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal maka itu disebut anemia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa ketika kadar hemoglobin ibu hamil di bawah 11 g/dl maka dikatakan anemia. Kebutuhan gizi yang meningkat untuk pertumbuhan janin selama kehamilan menyebabkan wanita hamil sering mengalami kekurangan gizi. Salah satu faktor yang dapat mengakibatkan kekurangan gizi yaitu karena anemia dan pola makan yang tidak teratur. Defisiensi mikronutrien/kekurangan vitamin dan faktor keturunan (seperti thalasemia) dapat menyebabkan anemia (Wahyu, 2018).

Anemia sering diakibatkan oleh kekurangan zat besi, karena kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat karena peningkatan volume (mencegah kehilangan darah saat melahirkan) dan untuk membantu pertumbuhan janin. Dampak jika anemia selama kehamilan dapat mengakibatkan kematian janin, cacat lahir, keguguran, kelahiran prematur dan penipisan zat besi pada neonatus dengan anemia akibat diet. Kondisi ini mengakibatkan kematian yang terus meningkat pada ibu hamil dan janin, serta dapat mengakibatkan perdarahan saat proses melahirkan (Wahyu, 2018).

Faktor lain yang terkait dengan anemia, yaitu asupan zat besi yang rendah, usia kehamilan yang rendah, konsumsi buah dan sayuran yang kurang yang menyediakan mineral dan vitamin, dan kurangnya suplemen vitamin pada wanita hamil. Mengonsumsi vitamin saat hamil merupakan salah satu cara mencegah anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dapat mengonsumsi beberapa suplemen vitamin yaitu tablet besi seperti Fe, tablet besi, asam folat dan beberapa vitamin seperti vitamin C dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah (Sakina *et al.*, 2022).

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia yaitu dengan mengonsumsi vitamin dan memperbaiki pola makan sehari-hari. Pemerintah melakukan upaya untuk mengatasi anemia pada ibu hamil yaitu pemberian tablet Fe sebanyak 90 tablet selama kehamilan dan dikonsumsi setiap hari berturut-turut selama kehamilan (Wahyu, 2018). Asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan putih serta dalam metabolisme asam amino. Untuk mencegah kecacatan tabung saraf (NTD) pada bayi, ibu hamil memerlukan asam folat. Dosis asam folat yang disarankan untuk ibu hamil adalah 400–800 mg/hari. Susu khusus ibu hamil biasanya dikonsumsi oleh ibu hamil, yang sudah mengandung asam folat. Asam folat yang ada dalam biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan jeruk sangat bermanfaat bagi bayi yang ada di kandungan (Meilinda *et al.*, 2020).

Selama kehamilan, jika terjadi defisiensi vitamin B12 dan asam folat akan dapat mengakibatkan risiko prematur pada bayi, berat badan bayi kurang, dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, defisiensi vitamin B12 juga dapat menyebabkan demensia, kesemutan, kehilangan penglihatan, dan penyakit alzheimer pada ibu hamil (Astriningrum *et al.*, 2017). Vitamin C berfungsi melepaskan zat besi saat dibutuhkan,

sehingga terhindar dari defisiensi zat besi (Astriningrum *et al.*, 2017). Namun, masih banyak ibu hamil yang masih saja malas dan belum tau pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin. Sebagai petugas kesehatan kita harus mengayomi masyarakat yang merupakan pengingat utama yang bisa mengingatkan dan memberikan informasi kepada ibu hamil. Salah satunya yaitu dengan mengadakan promosi kesehatan seperti penyuluhan mengenai manfaat pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin pada ibu hamil. Kelompok sasaran dalam kegiatan penyuluhan in kepada ibu-ibu hamil yang terdapat di Desa Tambasari. Tujuan dilakukan edukasi ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu hamil di Desa Tambaksari tentang pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Juni tahun 2023, di Desa Tambakasi Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap. Program ini didampingi oleh Bidan Desa Tambasari dan Petugas Kesehatan dari Puskesmas Wanareja dengan jumlah peserta 15 orang dari Desa Tambaksari, peserta sangat antusias dalam mengikuti rangkaian program Pengabdian Masyarakat.

Melakukan edukasi terhadap ibu hamil tentang pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin. Sebelum dilakukan edukasi peserta diminta mengisi lembar kuesioner untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu hamil yang ada di desa Tambaksari. Peserta kegiatan edukasi adalah ibu hamil di Desa Tambaksari Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap.

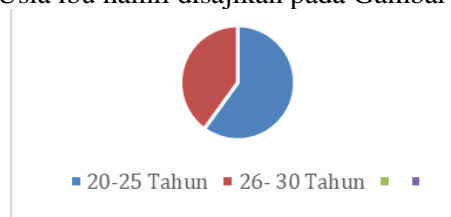
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melakukan pengisian kuesioner pada Ibu Hamik. Dokumentasi terlihat pada Gambar 1.



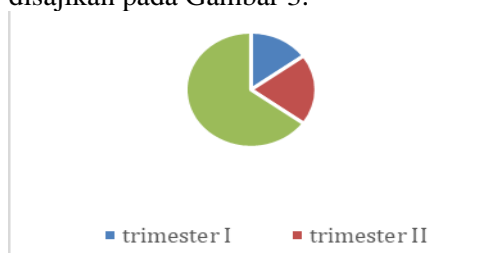
Gambar 1 Pengisian Kuesioner

Berdasarkan responden dapat dilihat bahwa jumlah ibu hamil di Desa Tambaksari, Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap yaitu 40% berusia 20-25 tahun dan 60% berusia 26-30 tahun. Usia ibu hamil disajikan pada Gambar 2.



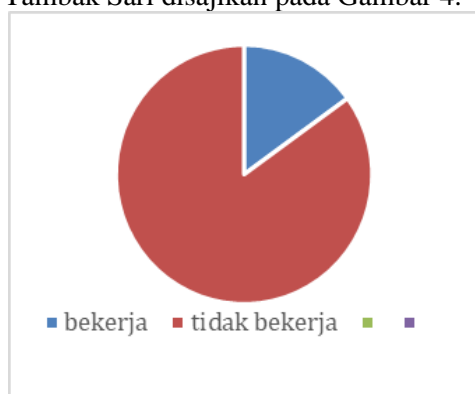
Gambar 2 Usia Ibu Hamil di Desa Tambaksari

Usia yang matang untuk seseorang dalam proses kehamilan dan melahirkan antara 20 hingga 35 tahun. Hamil di usia 35 tahun dapat membuat Anda beresiko mengalami komplikasi kehamilan. Di bawah usia 20 tahun kehamilan belum optimal secara biologis. Di bawah usia 20 tahun biasanya kondisinya masih labil secara emosional, belum matang secara mental, sehingga mudah mengalami goncangan yang membuat Anda tidak memperhatikan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan (Meilinda Sembiring *et al.*, 2020). Usia kehamilan disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3 Usia Ibu Hamil di Desa Tambak Sari 2023

Usia kandungan ibu hamil mendominasi pada trimester III yaitu 65%. Selama kehamilan ada kecenderungan anemia. Hal ini disebabkan perubahan sirkulasi darah yang meningkat di plasenta, dan selama trimester ketiga janin juga menyimpan cadangan nutrisi selama bulan pertama setelah lahir saat kebutuhan nutrisi ibu meningkat (Setyawati & Syauqy, 2014). Sebaran pekerjaan Ibu hamil di desa Tambak Sari disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4 Pekerjaan Ibu Hamil Di Desa Tambaksari

Pekerjaan ibu hamil rata-rata di Desa Tambaksari dominan jadi IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu sebanyak 85 % tidak bekerja dan 15 % bekerja. Oleh karena itu, dilakukan edukasi bagi ibu hamil di desa Tambaksari seperti yang terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5 Penyuluhan pada Ibu Hamil

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil juga digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Konsumsi Suplemen dan Vitamin bagi Ibu Hamil

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	10	34%	66%
Kurang Baik	5	66%	34%
Jumlah	15	100%	100%

Berdasarkan Tabel 1 ditemukan sebanyak 66% memiliki tingkat pengetahuan tentang suplemen dan vitamin ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang bagus, sedangkan 36% memiliki pengetahuan yang minim atau kurang. Tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh faktor umur, karena faktor umur sangat berpengaruh, dimana umur yang lebih tua memiliki daya ingat yang kurang dibandingkan dengan umur yang lebih muda dan kemudian umur yang lebih muda lebih *update* serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Sukartiningsih, 2020).

Hasil edukasi menunjukkan bahwa telah sesuai dimana kelompok umur 20-25 tahun sudah paham dan mengerti terkait pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin bagi ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa umur ibu yang lebih muda sangat mengetahui bagaimana informasi yang harus didapat saat sedang hamil. Tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti budaya, sosial, pengalaman, pengetahuan dan pengetahuan sosial ekonomi. Ibu hamil dapat mendapatkan edukasi dari petugas kesehatan dalam acara penyuluhan yang diadakan oleh desa atau berpartisipasi dalam kegiatan promosi kesehatan dari puskesmas. Informasi lainnya juga tersedia melalui media antara lain buku KIA (Sukartiningsih, 2020).

Tingkat pengetahuan ibu hamil mempengaruhi pemahaman informasi sehingga informasi gizi sangat sedikit

dan mempengaruhi terjadinya anemia atau gangguan kehamilan lainnya (Astriningrum *et al.*, 2017). Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi akan mengakibatkan gangguan bagi ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungan, kekurangan gizi atau malnutrisi selama kehamilan akan mengakibatkan gangguan pada bagian vital atau resiko gangguan kehamilan salah satunya bisa mengakibatkan anemia (Hamidah *et al.*, 2022).

Penyebab anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil biasanya karena peningkatan jumlah besi yang dibutuhkan pertumbuhan janin bayi Kehamilan dan gizi ibu mual mengganggu (Nisa & Handayani, 2019). Pemerintah menerapkan pencegahan anemia dengan memberikan tambahan pil dan vitamin selama masa kehamilan. Program pemerintah belum memberikan hasil yang memuaskan, terbukti dengan prevalensi anemia yang masih tinggi termasuk di negara kita yaitu Indonesia, di mana aborsi (10,2%), kelahiran prematur (4,3%) dan pertumbuhan terhambat terus terjadi.(7,8%) (Sakina *et al.*, 2022). Peningkatan pengetahuan ibu hamil juga bisa dilakukan dengan mengadakan kelas ibu hamil yang diadakan oleh petugas kesehatan di pedesaan. Kelas ibu hamil ini dapat berpengaruh sangat positif bagi ibu hamil karena dapat meningkatkan pengetahuan selama kehamilan (Handayani *et al.*, 2021).

Oleh karena itu pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan suplemen dan vitamin sangat dibutuhkan oleh para ibu dan calon ibu di daerah pedesaan, karena pemberian suplemen vitamin pada hamil merupakan pencegahan anemia. Pemberian zat

besi/Fe, asam folat, vitamin B, Vitamin C sangat dibutuhkan ibu hamil dan janinnya. Untuk pemenuhan gizi janin dan asupan mikronutrien lebih ditingkatkan dengan mengkonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan selama kehamilan. Karena ibu hamil memiliki kadar hemoglobin lebih baik jika dibarengi dengan mikronutrien seperti vitamin A, B dan C (Sakina *et al.*, 2022). Kurangnya pengetahuan ibu sebelum atau selama kehamilan akan sangat berpengaruh terhadap makanan yang dikonsumsi pada saat hamil (Arsyati, 2019).

Defisiensi zat besi dan asam folat seseorang yang sedang hamil dapat beresiko pendarahan saat persalinan sehingga kekurangan darah (Tanjung *et al.*, 2022). Karena bayi yang ada di dalam kandungan, setiap ibu hamil memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dengan ibu yang sedang tidak hamil. Kebutuhan gizi tidak hanya dilihat dari porsi, tetapi nutrisi yang terkandung dalam makanan yang kita makan (Nurvembrianti *et al.*, 2021). Vitamin A sangat penting untuk ibu hamil, karena vitamin A membantu proses perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam kandungan. Vitamin A berfungsi sebagai pembentukan organ janin dan perkembangan jaringan janin. Sumber makanan yang mengandung vitamin A yaitu wortel, bayam, tomat dll. (Rachmawati & Haristiani, 2021).

Terdapat beberapa vitamin B kompleks diantaranya vitamin B1 sampai B12. Manfaat vitamin B juga beragam seperti meningkatkan kesehatan mata, kulit, tulang, otot, dan syaraf janin (Rachmawati & Haristiani, 2021). Jenis sumber makanan dengan kandungan vitamin B disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Sumber Makanan dengan Kandungan Vitamin B

Vitamin			
B1	B6	B9	B12
Pisang	Ayam	Brokoli	Daging
Jeruk	Kacang-kacangan	Kubis	Ikan
Kacang-kacangan	Ikan	Kangkung	Susu
Roti gandum	Gandum	Bayam	Keju

Vitamin			
B1	B6	B9	B12
Sereal	Kedelai	Buncis	Telur
Hati	Pisang	Kacang Polong	
	Susu	Kacang Merah	
		Hati	

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi bahwa peningkatan pengetahuan mengenai asupan suplemen dan vitamin bagi ibu hamil sangat penting dari sebelumnya 34% menjadi 66%, karena ibu hamil harus paham tentang asupan gizi dan perawatan selama kehamilan. Untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil di pedesaan bisa dilakukan dengan cara promosi kesehatan seperti penyuluhan oleh petugas kesehatan setempat maupun puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyati, A. M. (2019). Pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di desa cibatok 2 cibungbulang. *Promotor*, 2(3), 182.
- Astriningrum, E. P., Hardinsyah, H., & Nurdin, N. M. (2017). Asupan asam folat, vitamin b12, dan vitamin c pada ibu hamil di indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(1), 31–40.
- Baroroh, I., Jannah, M., & Meikawati, P. R. (2017). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas jenggot kota pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 6(2), 212–217.
- Hamidah, N. A., Salman, S., & Gethera, V. A. (2022). Profile of use of pregnant women supplements in three pharmacies located in karawang. *Jurnal Farmasimed (Jfm)*, 5(1), 62–72.
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui kelas ibu hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 72–76.
- Khairani, & Tanjung, L.A. (2022). Penyuluhan kesehatan manfaat suplementasi asam folat pada ibu hamil di desa kolam kecamatan percut sei tuan tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Universitas Imelda Medan*, 1(2), 57-60.
- Meilinda Sembiring, E., Novianti, A., Purwara, L., & Wahyuni, Y. (2020). Asupan folat, vitamin b12, vitamin e berhubungan dengan kadar hemoglobin (hb) ibu hamil di puskesmas kebon jeruk (folate, vitamin b12, vitamin e intake correlation with hemoglobin (hb) levels among pregnant women). *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 112–121.
- Nisa, S., & Handayani, T. (2019). Konsumsi suplemen asam folat oleh ibu hamil di puskesmas naras tahun 2017. *Jurnal Endurance*, 4(3), 570.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–55.
- Rachmawati, S. N., & Haristiani, R. (2021). Article review kebutuhan vitamin pada ibu hamil selama masa pandemi covid 19 vitamin necessity of pregnant women during the pandemic covid 19. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 9–22.
- Sakina, I. V., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2022). Pengetahuan pemberian suplemen vitamin dan pemantauan minum obat pada ibu hamil untuk pencegahan anemia di indonesia: literature review. *Jurnal Farmasetis*, 11(3), 229–236.
- Setyawati, B., & Syauqy, A. (2014).

- Perbedaan asupan protein, zat besi, asam folat, dan vitamin b12 antara ibu hamil trimester iii anemia dan tidak anemia di puskesmas tanggunharjo kabupaten grobogan. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 228–234.
- Sukartiningsih, M. C. E. (2020). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan keteraturan melaksanakan antenatal Caredi puskesmas pembantudauh puri denpasar tahun 2014. *Jurnal Kebidanan/Midwifery Medical Journal*, 1(1), 14–23.
- Wahyu, S. (2018). Pemberian zat besi (fe) dalam kehamilan oleh : Is Susiloningtyas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 128.