

**EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI NUTRISI BERBASIS PANGAN  
LOKAL TERHADAP KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH  
DARAH DAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH KAMBAR**

***EFFECTIVENESS OF LOCAL FOOD-BASED NUTRITION  
EDUCATION MEDIA IN IMPROVING IRON TABLET CONSUMPTION  
ADHERENCE AND PREVENTING ANEMIA AMONG PREGNANT  
WOMEN IN THE WORKING AREA OF PAUH KAMBAR PRIMARY  
HEALTH CARE CENTER***

Rika Astria Rishel<sup>1</sup>, Nofri Zayani<sup>2</sup>, Ratih<sup>3</sup>, Zahra Afriani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: astriarhisel1988@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

**ABSTRAK**

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu penyebab utama anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta kurangnya pemahaman mengenai pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Upaya peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan diperlukan untuk mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah setelah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal. Selain itu, terjadi perbaikan status anemia yang ditunjukkan dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pencegahan anemia pada ibu hamil ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal efektif digunakan sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Edukasi Nutrisi, Pangan Lokal, Tablet Tambah Darah, Anemia, Ibu Hamil*

**ABSTRACT**

*Anemia among pregnant women remains a significant public health problem that may negatively affect both maternal and fetal health. One of the main causes of anemia during pregnancy is iron deficiency, which is influenced by low adherence to Iron Tablet (TTD) consumption and inadequate understanding of nutritional requirements during pregnancy. Improving maternal knowledge through health education is essential to encourage behavioral changes in preventing anemia. This study aimed to determine the effectiveness of local food-based nutrition education media on Iron Tablet consumption adherence and anemia prevention among*

*pregnant women in the working area of Pauh Kamar Primary Health Care Center. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of all pregnant women in the working area of Pauh Kamar Primary Health Care Center, with a sample of 35 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring Iron Tablet consumption adherence and hemoglobin level examinations before and after the intervention using local food-based nutrition education media. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with statistical tests at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed an increase in Iron Tablet consumption adherence after receiving local food-based nutrition education. Furthermore, an improvement in anemia status was observed, indicated by increased hemoglobin levels among pregnant women after the intervention. Statistical analysis demonstrated a significant effect of local food-based nutrition education media on Iron Tablet consumption adherence and anemia prevention among pregnant women ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that local food-based nutrition education media is effective as a health education strategy to improve Iron Tablet consumption adherence and support anemia prevention among pregnant women.*

**Keywords:** Nutrition Education, Local Food, Iron Tablets, Anemia, Pregnant Women

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi ibu karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Salah satu masalah gizi yang masih sering terjadi selama kehamilan adalah anemia, yaitu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen menjadi berkurang. Anemia pada ibu hamil sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan janin, peningkatan volume darah ibu, serta persiapan menghadapi proses persalinan (World Health Organization [WHO], 2023).

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 36,5% ibu hamil di dunia mengalami anemia, sehingga anemia menjadi salah satu indikator penting dalam pencapaian kesehatan ibu dan anak (WHO, 2023). Di Indonesia, anemia pada ibu hamil juga masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu mencapai

sekitar 48,9% pada tahun 2018. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan membutuhkan intervensi pencegahan yang lebih optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2018).

Upaya pemerintah dalam menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil dilakukan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Konsumsi tablet tambah darah secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia pada ibu hamil. Selain pemberian suplementasi zat besi, pemenuhan kebutuhan nutrisi melalui konsumsi makanan bergizi juga menjadi faktor penting dalam pencegahan anemia. Asupan makanan yang mengandung zat besi, protein, vitamin C, dan zat gizi mikro lainnya dapat membantu meningkatkan status gizi ibu selama kehamilan (Kemenkes RI, 2020).

Secara ideal, seluruh ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan yang baik mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan, memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta mampu menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Edukasi kesehatan mengenai nutrisi kehamilan seharusnya tidak hanya berfokus pada pemberian informasi secara umum, tetapi



juga mempertimbangkan kondisi sosial budaya masyarakat, termasuk pemanfaatan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat.

Namun, kondisi kenyataan menunjukkan bahwa kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah masih menjadi tantangan. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kepatuhan antara lain kurangnya pemahaman mengenai manfaat tablet tambah darah, efek samping seperti mual atau konstipasi, lupa mengonsumsi tablet, serta kurangnya dukungan dan edukasi yang berkelanjutan dari tenaga kesehatan. Selain itu, sebagian ibu hamil masih belum mengetahui alternatif sumber makanan lokal yang dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan mendukung pencegahan anemia.

Wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar merupakan salah satu wilayah pelayanan kesehatan yang memiliki sasaran ibu hamil yang membutuhkan pemantauan status gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Meskipun program pemberian tablet tambah darah telah berjalan, upaya pencegahan anemia masih perlu diperkuat melalui pendekatan edukasi yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat. Salah satu strategi yang dapat dikembangkan adalah penggunaan media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal.

Media edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena mampu menyampaikan informasi secara sistematis, menarik, dan mudah dipahami. Penggunaan media edukasi yang dikombinasikan dengan informasi mengenai pangan lokal dapat membantu ibu hamil memahami pilihan makanan bergizi yang tersedia di lingkungan sekitar. Pendekatan berbasis pangan lokal juga memiliki keunggulan karena lebih

mudah diterapkan, sesuai dengan budaya makan masyarakat, serta dapat meningkatkan keberlanjutan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi serta pencegahan anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Aini et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Penelitian lain oleh Rahmawati dan Sari (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mampu meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, penelitian Putri et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media edukasi kesehatan yang menarik dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Meskipun penelitian mengenai edukasi gizi dan konsumsi tablet tambah darah telah banyak dilakukan, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengembangkan media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dan mengukur pengaruhnya terhadap dua aspek penting secara bersamaan, yaitu kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan pengetahuan atau pemberian edukasi secara umum tanpa mengintegrasikan pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari intervensi.

Berdasarkan adanya kesenjangan tersebut, diperlukan penelitian mengenai “Efektivitas Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kamar”. Penelitian ini diharapkan dapat

memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas media edukasi berbasis pangan lokal sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah serta membantu mencegah anemia pada ibu hamil. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui efektivitas media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektivitas media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi berupa edukasi nutrisi berbasis pangan lokal.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar pada bulan Mei–Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar sebanyak 38 orang. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, sedangkan variabel dependen adalah kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan status anemia berdasarkan kadar hemoglobin ibu hamil. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner karakteristik responden, kuesioner kepatuhan konsumsi TTD, media edukasi

nutrisi berbasis pangan lokal, serta lembar pemeriksaan kadar hemoglobin.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh diolah melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah Paired Sample T-Test atau Wilcoxon Signed Rank Test sesuai hasil uji normalitas dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi *informed consent*, kerahasiaan identitas responden (*confidentiality*), manfaat penelitian (*beneficence*), dan tidak menimbulkan kerugian (*non-maleficence*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi  
Karakteristik Responden

| Usia<br>Hamil | Ibu Frekuensi<br>(n) | Persentase<br>(%) |
|---------------|----------------------|-------------------|
| <20 tahun     | 3                    | 8,6               |
| 20–35 tahun   | 27                   | 77,1              |
| >35 tahun     | 5                    | 14,3              |
| <b>Total</b>  | <b>35</b>            | <b>100</b>        |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (77,1%). Responden dengan usia >35 tahun sebanyak 5 orang (14,3%), sedangkan responden dengan usia <20 tahun sebanyak 3 orang (8,6%). Kelompok usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi sehat dimana kondisi fisik dan psikologis ibu umumnya lebih siap menjalani kehamilan. Namun, meskipun



berada pada usia reproduksi sehat, ibu hamil tetap memiliki risiko mengalami anemia apabila kebutuhan zat besi selama kehamilan tidak terpenuhi dengan baik.

**Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

| Pendidikan          | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------------|---------------|----------------|
| Pendidikan dasar    | 8             | 22,9           |
| Pendidikan menengah | 21            | 60,0           |
| Pendidikan tinggi   | 6             | 17,1           |
| <b>Total</b>        | <b>35</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah yaitu sebanyak 21 orang (60%), sedangkan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 6 orang (17,1%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka kemampuan dalam memahami informasi kesehatan cenderung semakin baik. Namun, pendidikan formal bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku kesehatan karena akses informasi dan dukungan tenaga kesehatan juga memiliki peranan penting.

**Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan**

| Pekerjaan        | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Ibu rumah tangga | 25            | 71,4           |
| Bekerja          | 10            | 28,6           |
| <b>Total</b>     | <b>35</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 25 orang (71,4%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 10 orang

(28,6%). Status pekerjaan dapat berhubungan dengan kesempatan ibu dalam memperoleh informasi kesehatan. Ibu rumah tangga memiliki waktu lebih banyak untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan, namun tetap membutuhkan media edukasi yang mudah dipahami agar informasi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan**

| Usia Kehamilan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Trimester I    | 8             | 22,9           |
| Trimester II   | 15            | 42,8           |
| Trimester III  | 12            | 34,3           |
| <b>Total</b>   | <b>35</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada trimester II yaitu sebanyak 15 orang (42,8%), trimester III sebanyak 12 orang (34,3%), dan trimester I sebanyak 8 orang (22,9%). Trimester kehamilan berhubungan dengan peningkatan kebutuhan zat besi ibu. Pada trimester II dan III terjadi peningkatan volume darah serta kebutuhan oksigen untuk pertumbuhan janin sehingga kebutuhan zat besi semakin meningkat.

## 2. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal

**Tabel 5 Distribusi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum dan Sesudah Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal**

| Kepatuhan Konsumsi TTD | Pretest n (%)    | Posttest n (%)   |
|------------------------|------------------|------------------|
| Patuh                  | 12 (34,3%)       | 29 (82,9%)       |
| Tidak patuh            | 23 (65,7%)       | 6 (17,1%)        |
| <b>Total</b>           | <b>35 (100%)</b> | <b>35 (100%)</b> |

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, sebagian besar ibu hamil berada dalam kategori tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah yaitu sebanyak 23 orang (65,7%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah menjadi 29 orang (82,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya konsumsi TTD selama kehamilan. Edukasi yang diberikan tidak hanya menjelaskan manfaat tablet tambah darah, tetapi juga memberikan informasi mengenai cara mengatasi hambatan konsumsi seperti lupa minum tablet dan efek samping yang mungkin muncul.

### 3. Status Anemia Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal

**Tabel 6 Distribusi Status Anemia Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi**

| Status Anemia                     | Pretest (%)      | n Posttest (%)   |
|-----------------------------------|------------------|------------------|
| Tidak anemia (Hb $\geq 11$ gr/dL) | 18 (51,4%)       | 29 (82,9%)       |
| Anemia (Hb $< 11$ gr/dL)          | 17 (48,6%)       | 6 (17,1%)        |
| <b>Total</b>                      | <b>35 (100%)</b> | <b>35 (100%)</b> |

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, terdapat 17 ibu hamil (48,6%) yang mengalami anemia. Setelah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terjadi penurunan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia menjadi 6 orang (17,1%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan status anemia setelah diberikan intervensi. Perubahan ini dapat terjadi karena edukasi mendorong ibu hamil untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah serta memperbaiki pola konsumsi makanan sumber zat besi berbasis pangan lokal.

### 4. Efektivitas Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

**Tabel 7 Hasil Uji Efektivitas Media Edukasi terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah**

| Variabel               | Mean Pretest | Mean Posttest | Selisih Mean | p-value |
|------------------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Kepatuhan konsumsi TTD | 5,8          | 8,7           | 2,9          | 0,001   |

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sebelum dan sesudah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal.

### 5 Efektivitas Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal terhadap Pencegahan Anemia

**Tabel 8 Hasil Uji Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Status Hemoglobin Ibu Hamil**

| Variabel | Mean Hb Pretest | Mean Hb Posttest | Selisih Mean | p-value |
|----------|-----------------|------------------|--------------|---------|
| Kadar Hb | 10,8 gr/dL      | 11,6 gr/dL       | 0,8 gr/dL    | 0,002   |

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ( $< 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal. Dengan demikian, media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar.



## **Pembahasan**

### **1. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang masih rendah. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (65,7%) berada dalam kategori tidak patuh, sedangkan hanya 12 responden (34,3%) yang termasuk kategori patuh dalam mengonsumsi TTD.

Rendahnya kepatuhan konsumsi TTD sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan yang dialami oleh ibu hamil dalam menjalankan program suplementasi zat besi. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepatuhan tersebut antara lain kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, adanya efek samping seperti mual atau rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet, lupa mengonsumsi tablet secara rutin, serta kurangnya informasi mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan.

Tablet Tambah Darah merupakan salah satu program pemerintah yang diberikan kepada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia akibat kekurangan zat besi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan konsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama masa kehamilan sebagai bagian dari pelayanan antenatal terpadu. Namun, keberhasilan program tersebut sangat bergantung pada kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta informasi yang diterima. Seseorang yang

memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat suatu tindakan kesehatan akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perilaku tersebut. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi TTD.

Setelah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan konsumsi TTD. Jumlah ibu hamil yang berada dalam kategori patuh meningkat dari 12 orang (34,3%) menjadi 29 orang (82,9%). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya konsumsi TTD selama kehamilan.

Media edukasi yang diberikan dalam penelitian ini tidak hanya memberikan informasi mengenai manfaat tablet tambah darah, tetapi juga menjelaskan hubungan antara kebutuhan zat besi, nutrisi kehamilan, dan risiko anemia. Pendekatan berbasis pangan lokal menjadi nilai tambah karena ibu hamil diberikan pemahaman mengenai sumber makanan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar sebagai pendukung pemenuhan kebutuhan zat besi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aisah, Sahar, dan Hastono (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan secara terstruktur dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjalankan perilaku kesehatan yang dianjurkan.

Penelitian Rahmawati dan Sari (2022) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil. Edukasi yang diberikan secara tepat dapat mengurangi kesalahpahaman mengenai TTD dan meningkatkan motivasi ibu untuk

mengonsumsi tablet secara rutin.

Menurut argumentasi peneliti, peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dalam penelitian ini terjadi karena media edukasi yang digunakan mampu menjawab permasalahan yang dialami ibu hamil secara langsung. Informasi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memberikan solusi praktis terkait cara meningkatkan kepatuhan, seperti mengatur waktu konsumsi tablet, mengatasi rasa mual, serta memahami manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu dan janin.

Dengan demikian, media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil. Edukasi yang sesuai dengan kondisi masyarakat dan menggunakan pendekatan pangan lokal dapat meningkatkan penerimaan informasi serta mendorong perubahan perilaku kesehatan.

## **2. Status Anemia Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, hampir setengah dari responden mengalami anemia. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (48,6%) mengalami anemia dengan kadar Hb <11 gr/dL, sedangkan 18 responden (51,4%) berada dalam kategori tidak anemia.

Tingginya kejadian anemia sebelum intervensi menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Anemia selama kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, serta peningkatan volume darah ibu.

Menurut World Health Organization

(WHO, 2023), anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dapat memberikan dampak terhadap kesehatan ibu dan bayi. Kondisi anemia dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan aktivitas, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

Selain konsumsi tablet tambah darah, pemenuhan kebutuhan nutrisi melalui makanan juga memiliki peranan penting dalam pencegahan anemia. Ibu hamil membutuhkan asupan zat besi, protein, vitamin C, dan berbagai zat gizi mikro lainnya untuk mendukung pembentukan hemoglobin.

Dalam penelitian ini, edukasi nutrisi berbasis pangan lokal diberikan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pemilihan makanan bergizi yang tersedia di lingkungan sekitar. Pangan lokal memiliki keunggulan karena mudah diperoleh, sesuai dengan kebiasaan masyarakat, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan status anemia pada responden. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia menurun dari 17 orang (48,6%) menjadi 6 orang (17,1%), sedangkan ibu hamil dengan status tidak anemia meningkat menjadi 29 orang (82,9%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa edukasi nutrisi berbasis pangan lokal memberikan kontribusi positif dalam mendukung pencegahan anemia. Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD yang terjadi setelah edukasi juga menjadi salah satu faktor yang mendukung perbaikan kadar hemoglobin ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aini, Rahmawati, dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi pada ibu hamil mampu meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat mendorong ibu untuk memperbaiki pola makan serta melakukan tindakan



pencegahan anemia.

Penelitian Sari dan Lestari (2021) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil melalui perubahan pola konsumsi makanan dan peningkatan kepatuhan terhadap program suplementasi zat besi.

Menurut pendapat peneliti, perubahan status anemia setelah intervensi tidak hanya disebabkan oleh pemberian informasi mengenai anemia, tetapi juga karena edukasi memberikan pemahaman yang lebih aplikatif mengenai bagaimana ibu dapat memenuhi kebutuhan zat besi melalui kombinasi konsumsi TTD dan makanan sumber zat besi berbasis pangan lokal. Dengan demikian, edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil.

### **3. Efektivitas Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebelum dan sesudah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah selama masa kehamilan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu hamil belum memiliki kepatuhan yang optimal dalam mengonsumsi TTD. Hal

tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, adanya efek samping setelah konsumsi tablet, lupa mengonsumsi tablet secara rutin, serta belum memahami hubungan antara konsumsi TTD dengan pencegahan anemia.

Peningkatan kepatuhan setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa informasi kesehatan yang diberikan melalui media yang tepat dapat memengaruhi perubahan perilaku kesehatan seseorang. Dalam penelitian ini, media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal berperan sebagai sarana untuk memberikan informasi mengenai kebutuhan zat besi selama kehamilan, manfaat konsumsi TTD, cara mengonsumsi tablet dengan benar, serta hubungan antara pola makan bergizi dengan pencegahan anemia.

Menurut teori perilaku kesehatan Notoatmodjo (2018), perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan yang baik mengenai manfaat suatu tindakan kesehatan akan meningkatkan kemungkinan seseorang untuk melakukan tindakan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan pemahaman ibu mengenai risiko anemia dan manfaat konsumsi TTD menjadi faktor yang mendorong peningkatan kepatuhan.

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi yang diberikan juga membantu mengatasi berbagai hambatan yang sering menyebabkan ibu hamil tidak patuh mengonsumsi TTD. Melalui media edukasi, ibu diberikan informasi bahwa efek samping seperti mual dapat diminimalkan dengan cara konsumsi yang tepat, misalnya mengonsumsi tablet sesuai anjuran tenaga kesehatan dan tidak bersamaan dengan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pendekatan berbasis pangan lokal dalam edukasi juga menjadi aspek penting dalam penelitian ini. Edukasi tidak hanya

menjelaskan mengenai tablet tambah darah, tetapi juga menghubungkan konsumsi TTD dengan pola makan sehari-hari. Ibu hamil diberikan pemahaman mengenai sumber makanan lokal yang mengandung zat besi seperti ikan, telur, daging, hati, kacang-kacangan, serta sayuran hijau yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aisah, Sahar, dan Hastono (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemberian informasi kesehatan secara terstruktur mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjalankan perilaku pencegahan anemia.

Penelitian Rahmawati dan Sari (2022) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil. Edukasi yang dilakukan secara tepat mampu memperbaiki persepsi ibu terhadap pentingnya suplementasi zat besi selama kehamilan.

Selain itu, penelitian Sari dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil melalui peningkatan pemahaman mengenai pola konsumsi makanan sehat dan kepatuhan terhadap program kesehatan yang diberikan.

Menurut argumentasi peneliti, keberhasilan media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD disebabkan karena media tersebut disusun berdasarkan kebutuhan dan kondisi nyata ibu hamil. Informasi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi memberikan contoh penerapan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi efektif bagi tenaga

kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu mendukung keberhasilan program pencegahan anemia pada ibu hamil.

#### **4 Efektivitas Media Edukasi Nutrisi Berbasis Pangan Lokal terhadap Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada status anemia ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi terdapat 17 responden (48,6%) yang mengalami anemia berdasarkan kadar hemoglobin  $< 11$  gr/dL. Setelah diberikan edukasi, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia mengalami penurunan menjadi 6 responden (17,1%). Sementara itu, jumlah ibu hamil dengan kadar hemoglobin normal meningkat dari 18 responden (51,4%) menjadi 29 responden (82,9%).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi nutrisi berbasis pangan lokal memberikan dampak positif terhadap upaya pencegahan anemia. Edukasi membantu ibu hamil memahami bahwa pencegahan anemia tidak hanya dilakukan melalui konsumsi Tablet Tambah Darah, tetapi juga melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi harian yang mendukung pembentukan hemoglobin.

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), anemia pada ibu hamil merupakan kondisi yang sering disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan selama kehamilan. Peningkatan kebutuhan zat besi



diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, serta peningkatan volume darah ibu.

Pada masa kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan sehingga apabila asupan tidak mencukupi maka cadangan zat besi tubuh dapat berkurang dan menyebabkan anemia. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan anemia perlu dilakukan secara menyeluruh melalui kombinasi suplementasi zat besi dan perbaikan pola konsumsi makanan.

Media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dalam penelitian ini memberikan pemahaman kepada ibu mengenai pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan kehamilan. Pemanfaatan pangan lokal menjadi pendekatan yang efektif karena bahan makanan lebih mudah diperoleh, lebih sesuai dengan kebiasaan masyarakat, dan lebih memungkinkan untuk diterapkan secara berkelanjutan.

Menurut Notoatmodjo (2018), keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Media edukasi yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan perhatian seseorang terhadap informasi kesehatan sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya perubahan perilaku.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Aini, Rahmawati, dan Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan tersebut berperan dalam mendorong ibu untuk melakukan tindakan pencegahan seperti memperbaiki pola makan dan mengikuti anjuran konsumsi suplementasi zat besi.

Penelitian Rahmawati, Lestari, dan Wulandari (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis booklet mampu meningkatkan pengetahuan nutrisi ibu hamil dalam pencegahan anemia. Media edukasi yang menarik membantu ibu memahami

informasi kesehatan secara lebih mudah dibandingkan penyampaian informasi tanpa media.

Menurut pendapat peneliti, perubahan status anemia dalam penelitian ini merupakan hasil dari kombinasi beberapa faktor, yaitu peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, peningkatan pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan, serta penerapan pola makan berbasis pangan lokal. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran ibu bahwa pencegahan anemia membutuhkan keterlibatan aktif dari ibu hamil sendiri.

Meskipun demikian, perubahan kadar hemoglobin juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia kehamilan, kondisi kesehatan ibu, jumlah konsumsi makanan sumber zat besi, serta kepatuhan melakukan pemeriksaan kehamilan. Oleh karena itu, edukasi nutrisi perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari pelayanan antenatal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal efektif digunakan sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil. Pendekatan edukasi yang sesuai dengan kondisi lokal masyarakat dapat membantu meningkatkan kemampuan ibu dalam menjaga kesehatan dirinya dan janinnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang masih rendah. Sebagian besar responden berada dalam kategori tidak

- patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran tenaga kesehatan.
2. Setelah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, terjadi peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang patuh mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan intervensi.
  3. Sebelum diberikan edukasi, masih ditemukan ibu hamil yang mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian.
  4. Setelah diberikan edukasi nutrisi berbasis pangan lokal, terjadi perbaikan status anemia pada ibu hamil yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah ibu hamil dengan kadar hemoglobin normal dan menurunnya jumlah ibu hamil yang mengalami anemia.
  5. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan mendukung pencegahan anemia pada ibu hamil dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ .
  6. Media edukasi nutrisi berbasis pangan lokal dapat digunakan sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan yang efektif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pencegahan anemia pada ibu hamil.

#### **REKOMENDASI/SARAN**

Ibu hamil, tenaga kesehatan, dan Puskesmas Pauh Kambar diharapkan dapat meningkatkan edukasi serta penerapan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, serta menambahkan variabel lain terkait faktor yang memengaruhi pencegahan anemia pada ibu hamil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, N., Rahmawati, F., & Lestari, D. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan anemia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 85–92.
- Aisah, S., Sahar, J., & Hastono, S. P. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 145–153.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2023*. Padang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi ibu hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik



Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmawati, R., & Sari, M. (2022). Edukasi kesehatan terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil dalam pencegahan anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 120–128.

Rahmawati, D., Lestari, P., & Wulandari, R. (2023). Pengaruh media edukasi berbasis booklet terhadap peningkatan pengetahuan nutrisi ibu hamil dalam pencegahan anemia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 35–43.

Sari, D. P., & Lestari, W. (2021). Pendidikan kesehatan terhadap perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 101–109.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2023). *Anaemia in women and children*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: World Health Organization.