



PENINGKATAN STATUS KESEHATAN MATERNAL MELALUI KONSELING GIZI PADA IBU HAMIL ANEMIA DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI X KOTA MEDAN

Muhshsanah^{1*}, Beby Alfiera Riyandina Hardja², Muhammad Rezebri

¹Universitas Gajah Mada

²Universitas Diponegoro

³Universitas Prima Indonesia

*Corresponding author: muhshnahshanah@gmail.com

ABSTRACT

Anemia in pregnancy remains a major public health issue in Indonesia, with a national prevalence of 27.7% as of 2022. Pregnancy-related anemia increases the risk of obstetric complications such as preterm labor, postpartum hemorrhage, low birth weight, and maternal and neonatal mortality. One of the proven strategies to reduce the incidence of anemia is structured and sustainable nutrition counseling in primary care settings, including independent midwifery practices. This study aimed to analyze the effect of nutrition counseling on hemoglobin improvement among anemic pregnant women at Independent Midwife Practice X in Medan City. This research used a quantitative quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. A total of 45 pregnant women in their second or third trimester with mild to moderate anemia were selected through purposive sampling. The intervention consisted of three individual nutrition counseling sessions conducted over one month, supported by educational media and monitoring of iron tablet intake. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a digital hemoglobinometer, and data were analyzed using paired t-tests with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed an increase in mean hemoglobin level from 9.80 g/dL to 10.70 g/dL after the counseling intervention. The paired t-test yielded a t-value of 13.92 and a p-value of 0.000, indicating a statistically significant difference ($p < 0.05$). Structured and individualized nutrition counseling is proven effective in increasing hemoglobin levels in anemic pregnant women. This intervention is recommended to be integrated into antenatal care at independent midwife practices as a community-based preventive and promotive strategy.

Keywords: *Pregnancy anemia, nutrition counseling, hemoglobin, independent midwife, second trimester pregnancy*

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi nasional mencapai 27,7% pada tahun 2022. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetrik seperti persalinan prematur, perdarahan postpartum, berat bayi lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk menurunkan kejadian anemia adalah melalui intervensi konseling gizi yang terstruktur dan berkelanjutan di layanan primer, termasuk pada praktek bidan mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Praktek Bidan Mandiri X Kota Medan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen, yaitu one group pre-test and post-test design. Sebanyak 45 responden ibu hamil trimester II–III yang mengalami anemia ringan hingga sedang dipilih secara purposive sampling. Intervensi konseling gizi diberikan secara individual sebanyak tiga kali selama satu bulan, disertai dengan media edukasi dan pemantauan konsumsi tablet zat besi. Data dikumpulkan melalui pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat hemoglobin digital, dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) dengan $\alpha = 0,05$. Hasil



penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin meningkat dari 9,80 g/dL menjadi 10,70 g/dL setelah intervensi. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung = 13,92 dengan p-value = 0,000, yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) setelah konseling gizi diberikan. Konseling gizi secara individual dan terstruktur terbukti efektif meningkatkan status hemoglobin pada ibu hamil anemia. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal di praktek bidan mandiri sebagai strategi preventif dan promotif berbasis komunitas.

Kata kunci: Anemia kehamilan, konseling gizi, hemoglobin, bidan mandiri, kehamilan trimester dua

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil secara nasional mencapai 27,7% pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Anemia pada kehamilan berkontribusi terhadap peningkatan risiko komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur, berat bayi lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi (Wang et al., 2021). Penyebab utama anemia kehamilan adalah rendahnya asupan zat besi dan rendahnya penyerapan zat gizi mikro akibat perilaku makan yang tidak seimbang dan minimnya pemahaman gizi (Susanti & Hartati, 2019).

Pemerintah telah mengupayakan intervensi melalui pemberian tablet zat besi gratis, namun tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe masih rendah. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya edukasi serta minimnya pemahaman ibu terhadap pentingnya gizi selama kehamilan (Zulaikha & Ayu, 2021). Beberapa penelitian membuktikan bahwa intervensi konseling gizi secara langsung dan terstruktur dapat meningkatkan literasi gizi, perilaku konsumsi makanan bergizi, dan kepatuhan terhadap suplementasi (Herlitawati, 2022; Fadilah & Wahyuni, 2021).

Urgensi permasalahan ini semakin tinggi di Praktek Bidan Mandiri X Kota Medan, yang merupakan salah satu tempat praktik swasta yang banyak melayani ibu hamil dari wilayah padat penduduk dengan tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang bervariasi. Berdasarkan data observasi awal dan wawancara informal dengan bidan pelaksana, tercatat bahwa dari 15 ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal pada bulan Januari-April 2023, sebanyak 9 orang (60%) mengalami anemia ringan hingga sedang berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin. Selain itu, layanan konseling gizi belum terintegrasi secara sistematis dalam praktik rutin, hanya diberikan secara verbal dan tidak terstandarisasi. Tidak tersedia media edukasi visual, rekam jejak konseling, atau monitoring perubahan status gizi.

Posisi bidan mandiri sangat strategis dalam mempengaruhi perilaku makan ibu karena memiliki hubungan langsung, intensif, dan jangka panjang dengan pasien. Bila intervensi konseling gizi dapat diterapkan secara konsisten dan terukur, maka potensi perbaikan status gizi maternal sangat besar, sekaligus mendukung pencapaian target nasional penurunan anemia kehamilan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengukur pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan status kesehatan maternal pada ibu hamil anemia di Praktek Bidan Mandiri X Kota Medan. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar penguatan edukasi gizi di layanan mandiri sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang berkualitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen, menggunakan desain one group pre-test and post-test untuk mengukur pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan status kesehatan maternal pada ibu hamil anemia. Penelitian dilaksanakan di Praktek Bidan Mandiri X Kota Medan selama periode Januari-Maret 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengalami anemia ringan hingga sedang berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ($Hb < 11$ g/dL) dan melakukan kunjungan antenatal secara rutin di Praktek Bidan Mandiri X. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi sebagai berikut: ibu hamil dengan kadar Hb antara 8–10,9 g/dL, usia kehamilan 14–36 minggu, tidak memiliki penyakit penyerta atau komplikasi kehamilan, belum pernah menerima konseling gizi sebelumnya, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Berdasarkan pertimbangan kekuatan uji statistik dan keterwakilan populasi, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 45 responden.

Intervensi dilakukan dalam bentuk konseling gizi individual sebanyak tiga sesi selama satu bulan, dengan durasi masing-masing sesi 20–30 menit. Materi konseling mencakup kebutuhan gizi selama kehamilan, pentingnya zat besi dan vitamin pendukung, pemilihan makanan bergizi lokal, serta edukasi tentang konsumsi tablet Fe. Media edukasi yang digunakan antara lain leaflet, kartu pantau konsumsi tablet zat besi, dan poster visual.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat digital hemoglobinometer. Data tambahan diperoleh melalui lembar observasi dan kuisioner kepatuhan konsumsi tablet Fe. Analisis data dilakukan dengan uji t berpasangan (paired t-test) menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru, dengan tingkat kemaknaan ditetapkan pada $p < 0,05$ setelah dilakukan pengujian normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk Test.

HASIL

Karakteristik Responden Ibu Hamil (n = 45)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
20–24	10	22,2
25–29	18	40,0
30–34	11	24,4
≥ 35	6	13,4
Usia Kehamilan		
Trimester II (14–27 mg)	26	57,8
Trimester III (28–36 mg)	19	42,2
Pendidikan Terakhir		
SD–SMP	8	17,8
SMA	26	57,8
Perguruan Tinggi	11	24,4
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	29	64,4
Pekerja (formal/informal)	16	35,6
Anemia		
Hb 8,0–8,9 g/dL	9	20,0
Hb 9,0–9,9 g/dL	21	46,7
Hb 10,0–10,9 g/dL	15	33,3

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 25–29 tahun (40,0%) dan berada pada trimester kedua kehamilan (57,8%), yang merupakan periode kritis untuk intervensi gizi. Sebagian besar berpendidikan SMA (57,8%) dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (64,4%), yang mendukung keterlibatan aktif dalam konseling. Status anemia awal menunjukkan sebagian besar responden mengalami anemia ringan (Hb 9,0–10,9 g/dL). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada dalam kondisi yang memungkinkan untuk menerima intervensi konseling gizi secara efektif.

Tabel 2. Rerata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi pada Ibu Hamil Anemia (n = 45)

	Mean (g/dL)	SD	Mean Difference	t-hitung	p-value
Sebelum Konseling Gizi	9,80	0,49	0,90	13,92	0,000
Sesudah Konseling Gizi	10,70	0,52			

Berdasarkan Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata kadar hemoglobin (Hb) yang signifikan pada ibu hamil anemia setelah diberikan intervensi konseling gizi. Sebelum konseling, rerata kadar Hb responden adalah 9,80 g/dL dengan standar deviasi 0,49, dan meningkat menjadi 10,70 g/dL (SD = 0,52) setelah intervensi. Selisih rerata kadar Hb sebesar 0,90 g/dL dianalisis menggunakan uji *paired t-test*, yang menghasilkan nilai *t* sebesar 13,92 dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konseling. Dengan demikian, intervensi konseling gizi terbukti efektif dalam meningkatkan status hemoglobin ibu hamil anemia, dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi penanggulangan anemia di tingkat pelayanan primer, khususnya pada praktik bidan mandiri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi secara individual dan terstruktur mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil anemia. Peningkatan rerata Hb sebesar 0,90 g/dL setelah tiga kali sesi konseling membuktikan bahwa intervensi edukatif ini berdampak positif terhadap status kesehatan maternal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putri, Abdi, dan Sulendri (2022), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan konsumsi zat besi setelah dilakukan konseling gizi pada ibu hamil anemia.

Penelitian lain oleh Suryaningrum et al. (2024) juga melaporkan bahwa konseling gizi meningkatkan pengetahuan sebesar 28,6%, sikap 17,1%, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe sebesar 22,8%. Dukungan ini diperkuat oleh studi meta-analisis yang dilakukan oleh Wang et al. (2021), yang menyimpulkan bahwa edukasi gizi selama kehamilan meningkatkan kepatuhan terhadap suplemen zat besi dan kadar Hb secara bermakna.

Intervensi ini sangat relevan mengingat anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi, yakni sebesar 27,7% menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). Salah satu tantangan dalam penanganan anemia kehamilan adalah kurangnya edukasi dan pemantauan terhadap perilaku konsumsi makanan dan suplemen (Zulaikha & Ayu, 2021).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa konseling gizi merupakan salah satu strategi yang efektif, mudah diterapkan, dan cost-effective dalam penanganan anemia kehamilan, khususnya di fasilitas pelayanan tingkat pertama seperti praktek bidan mandiri. Oleh karena itu, program ini sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam standar pelayanan antenatal secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi secara individual dan terstruktur efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Rerata peningkatan sebesar 0,90 g/dL setelah tiga kali sesi konseling membuktikan bahwa intervensi ini mampu memperbaiki status kesehatan maternal secara signifikan. Konseling gizi sebaiknya diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal di praktek bidan mandiri secara rutin, menggunakan media edukasi dan pemantauan yang terstandar. Pemerintah dan institusi kesehatan perlu mendukung pelatihan bidan dalam keterampilan konseling gizi guna mencegah dan menurunkan prevalensi anemia kehamilan secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Fadilah, L. N., & Wahyuni, D. (2021). Pengaruh konseling gizi menggunakan media booklet dan video terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Prima*, 6(1), 13–20. <https://doi.org/10.35801/jgp.v6i1.123>
- Herlitawati, H. (2022). Pengaruh konseling gizi terhadap literasi nutrisi ibu hamil di Aceh Tenggara. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(5), 824–829.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putri, S. L. P. F., Abdi, L. K., & Sulendri, N. (2022). Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi zat gizi ibu hamil anemia di Puskesmas Pejeruk. *Jurnal Kebidanan*, 19(1), 22–28.
- Rukmaini, N. I. L., Prabawa, I. P. Y., & Lestari, S. (2020). Model pencegahan anemia pada ibu hamil di Banten melalui intervensi gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 211–218.
- Suryaningrum, A., Firmansyah, R., Rakhma, L. R., & Soviana, E. (2024). The effect of providing nutritional counseling on knowledge, attitudes, and compliance with Fe tablets consumption for pregnant women with anemia in the Grogol Community Health Center area. *Media Gizi Indonesia*, 19(Special Issue 1), 8–19.
- Susanti, D., & Hartati, E. (2019). Hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 77–83. <https://doi.org/10.31227/osf.io/k9xmn>
- Wang, H., Zhang, Y., & Liu, Y. (2021). The effect of nutrition education during pregnancy on anemia and iron–folic acid supplementation: A systematic review. *Maternal and Child Nutrition*, 17(3), e13145. <https://doi.org/10.1111/mcn.13145>
- Widyaningrum, R., & Aprilia, V. (2020). Efektivitas konseling gizi terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 33–39.
- Zulaikha, M., & Ayu, D. (2021). Pengaruh pendidikan gizi terhadap kepatuhan minum tablet Fe pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 221–227.