

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Penyusunan Menu Sehat Bagi Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Anemia

Rezqiah Aulia Rahmat¹, Ayu Sunarti. S²

¹ Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

² Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Correspondent Author: **Rezqiah Aulia Rahmat**, Email: rezqiahika@gmail.com

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a common health problem that can impact the health of both the mother and the fetus. Lack of knowledge about nutritional needs during pregnancy is a contributing factor to anemia in pregnant women. This Community Service (PKM) activity aims to improve the knowledge and skills of pregnant women in preparing healthy menus to prevent anemia during pregnancy. The activity method includes training, health education, and practical training on preparing healthy menus for pregnant women. Thirty pregnant women from the study area participated in the activity. Evaluation used pre-test and post-test methods to determine the increase in participants' knowledge after participating in the training. The results showed an increase in pregnant women's knowledge regarding the importance of consuming a balanced, nutritious diet and iron-rich food sources. This training has proven effective in improving pregnant women's understanding and skills in preparing healthy menus, thereby helping to prevent anemia during pregnancy.

Keywords: *Anemia, Pregnant Women, Pregnancy Nutrition, Healthy Menu, Community Service*

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Kurangnya pengetahuan mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sehat guna mencegah anemia selama masa kehamilan. Metode kegiatan dilakukan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

melalui pelatihan, penyuluhan kesehatan, serta praktik penyusunan menu sehat bagi ibu hamil. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang ibu hamil yang berada di wilayah kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta sumber makanan yang kaya zat besi. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sehat sehingga dapat membantu mencegah anemia selama masa kehamilan.

Kata Kunci: *Anemia, Ibu Hamil, Gizi Kehamilan, Menu Sehat, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Selama masa kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia.

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekurangan zat besi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi. Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan yang bergizi seimbang. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memahami jenis makanan yang mengandung zat besi serta cara menyusun menu sehat selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi kehamilan sering menyebabkan ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi serta cara menyusun menu sehat yang dapat membantu mencegah anemia.

Pelatihan penyusunan menu sehat merupakan salah satu bentuk edukasi yang dapat membantu ibu hamil memahami kebutuhan gizi selama kehamilan. Melalui kegiatan ini

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

diharapkan ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun menu makanan yang sehat dan bergizi.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui metode pelatihan dan edukasi kesehatan kepada ibu hamil mengenai penyusunan menu sehat untuk mencegah anemia.

1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di wilayah masyarakat dengan melibatkan ibu hamil sebagai peserta kegiatan.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berada di wilayah kegiatan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

3. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan meliputi:

- Identifikasi kebutuhan edukasi mengenai gizi ibu hamil
- Koordinasi dengan tenaga kesehatan dan kader kesehatan
- Penyusunan materi pelatihan mengenai gizi ibu hamil
- Persiapan media edukasi seperti leaflet dan bahan presentasi

Materi yang disampaikan dalam pelatihan meliputi:

- Pengertian anemia pada ibu hamil
- Penyebab dan dampak anemia selama kehamilan
- Kebutuhan gizi ibu hamil
- Sumber makanan yang mengandung zat besi
- Cara menyusun menu sehat selama kehamilan

4. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode berikut:

a. Penyuluhan kesehatan

Peserta diberikan materi mengenai anemia pada ibu hamil serta pentingnya konsumsi makanan bergizi selama kehamilan.

b. Diskusi interaktif

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah gizi yang dialami selama masa kehamilan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Praktik penyusunan menu sehat

Peserta dilatih untuk menyusun menu makanan sehat yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan.

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan penyusunan menu sehat bagi ibu hamil dalam upaya pencegahan anemia diikuti oleh 30 orang ibu hamil yang berada di wilayah kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa metode, yaitu penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada kehamilan, diskusi interaktif, serta praktik penyusunan menu sehat yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi, terutama pada sesi diskusi dan praktik penyusunan menu sehat.

1. Karakteristik Peserta Pelatihan

Karakteristik peserta pelatihan meliputi usia dan tingkat pendidikan peserta. Data karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia 20–30 tahun	15	50
2	Usia 31–40 tahun	10	33
3	Usia >40 tahun	5	17
4	Pendidikan SMA	18	60
5	Pendidikan Perguruan Tinggi	12	40

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 20–30 tahun (50%), yang merupakan usia reproduksi aktif. Dari segi tingkat pendidikan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan SMA (60%), sedangkan sisanya merupakan lulusan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

peserta dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima informasi kesehatan, sehingga metode penyampaian materi dalam pelatihan ini dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Untuk mengetahui efektivitas pelatihan yang dilakukan, dilakukan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test kepada seluruh peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

No	Variabel Pengetahuan	Sebelum Sesudah Peningkatan		
		(%)	(%)	(%)
1	Pengetahuan tentang anemia	58	86	28
2	Sumber makanan kaya zat besi	55	88	33
3	Menu sehat ibu hamil	60	87	27
4	Pencegahan anemia	57	85	28
	Rata-rata	58	87	29

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebesar 29% setelah mengikuti pelatihan. Peningkatan tertinggi terdapat pada pengetahuan mengenai sumber makanan yang kaya zat besi, yaitu sebesar 33%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai jenis makanan yang penting untuk mencegah anemia selama masa kehamilan.

2. Praktik Penyusunan Menu Sehat

Selain penyuluhan kesehatan, kegiatan ini juga dilengkapi dengan praktik penyusunan menu sehat bagi ibu hamil. Pada sesi ini, peserta diberikan contoh berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi penting seperti zat besi, protein, vitamin, dan mineral.

Peserta kemudian diminta untuk menyusun contoh menu makanan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan. Menu yang disusun oleh peserta umumnya terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau nabati,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sayuran, buah-buahan, serta sumber makanan yang kaya zat besi seperti bayam, hati ayam, telur, dan kacang-kacangan.

Melalui kegiatan praktik ini, peserta dapat memahami secara langsung bagaimana cara mengombinasikan berbagai jenis makanan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan penyusunan menu sehat bagi ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi kehamilan dan pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan melalui pelatihan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama masa kehamilan.

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan dapat memberikan dampak negatif bagi ibu maupun janin. Kekurangan zat besi merupakan penyebab utama anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat besi melalui konsumsi makanan yang bergizi sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia.

Melalui kegiatan pelatihan ini, peserta memperoleh pengetahuan mengenai berbagai sumber makanan yang mengandung zat besi seperti daging merah, hati, telur, sayuran hijau, serta kacang-kacangan. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C karena dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

Pelatihan ini juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pola makan yang seimbang selama masa kehamilan. Ibu hamil tidak hanya membutuhkan zat besi, tetapi juga membutuhkan berbagai zat gizi lainnya seperti protein, asam folat, kalsium, serta vitamin yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Metode pelatihan yang digunakan dalam kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi secara aktif melalui diskusi dan praktik penyusunan menu sehat. Keterlibatan peserta secara langsung dalam kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat selama masa kehamilan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tersebut, diharapkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ibu hamil dapat menerapkan pola makan yang lebih baik sehingga risiko terjadinya anemia selama kehamilan dapat diminimalkan.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan penyusunan menu sehat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi kehamilan, diharapkan kejadian anemia pada ibu hamil dapat berkurang sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat lebih terjamin.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pelatihan penyusunan menu sehat bagi ibu hamil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi kehamilan dan pencegahan anemia. Peserta menjadi lebih memahami jenis makanan yang mengandung zat besi serta cara menyusun menu makanan sehat selama kehamilan.

B. Saran

1. Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi secara rutin mengenai gizi ibu hamil.
2. Ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan pola makan selama masa kehamilan.
3. Kegiatan pelatihan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
2. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Spong CY, Dashe JS, Hoffman BL. *Williams obstetrics*. 25th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Dinas Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku kesehatan ibu dan anak. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta: Kemenkes RI; 2020. Manuaba IBG, Manuaba IAC, Manuaba IBGF. Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB. Jakarta: EGC; 2019.
7. Mustarin, Y., Pannyiwi, R., Latif, S. A., Samila, S., & Sallo, A. K. M. (2025). Behavioral Relationship Life Clean And Healthy On Knowledge Of Hygiene Personal Students Of State Elementary School Of Gowa District, South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), 87–94. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i1.596>
8. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
9. Prawirohardjo S. Ilmu kebidanan. Edisi ke-4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
10. Saifuddin AB, Rachimhadhi T, Wiknjastro GH. Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018.
11. Surtikanti, S., **Sunarti, A. S.**, & Rosdiana, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Obstetri Akibat Pernikahan Dini. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–100. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.878>
12. Septiani R, Wahyuni S. Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia pada kehamilan. *J Kebidanan*. 2021;10(2):120-126.
13. Suryani L, Fitriani H. Pengaruh edukasi gizi terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil. *J Kesehat Masy*. 2020;15(1):45-52.
14. World Health Organization. Guideline: daily iron and folic acid supplementation in pregnant women. Geneva: WHO; 2016.
15. World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO; 2016.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

16. Wijaya, A., Alfah, S., Restiyanti, Y., Hartaty, H., Pariati, P., & Rahmat, R. A. (2023). Pengaruh Konsumsi Susu Formula Terhadap Karies Gigi. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 187–189. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.26>
17. Yuliani DR, Sari M. Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *J Ilm Kebidanan*. 2019;8(2):78-84.
18. Zulkarnain M, Fitriani H. Peran edukasi kesehatan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. *J Promosi Kesehatan*. 2022;17(1):33-40.