

## **Pengaruh Edukasi tentang Protein Hewani terhadap Pengetahuan dan Kadar HB pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Bajoe**

**Verawati<sup>1\*</sup>, Fadli<sup>2</sup>, Hasnaini Hamid<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi SI Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

Email: [verawati@gmail.com](mailto:verawati@gmail.com)

\*corresponding author

### **Abstrak**

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Kondisi gizi dan konsumsi ibu hamil mempunyai efek yang signifikan terhadap kondisi kesehatan fetus, neonatus setelah lahir dan ibu hamil sendiri. Ibu hamil membutuhkan konsumsi makanan yang mengandung banyak protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Ibu hamil akan mengalami anemia apabila kebutuhan akan zat-zat tersebut tidak terpenuhi. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang protein hewani terhadap pengetahuan dan kadar HB pada ibu hamil di UPT Puskesmas Bajoe. Metode menggunakan rancangan edukasi kesehatan dan mengukur tingkat pengetahuan *pretest and posttest* tentang kadar HB pada ibu hamil. Peserta pada kegiatan ini sebanyak 25 orang ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan manfaat protein hewani bagi ibu hamil tentang kadar HB ibu hamil di UPT Puskesmas Bajoe.

*Kata kunci: edukasi; protein hewani; pengetahuan; kadar HB; ibu hamil*

### **PENDAHULUAN**

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Kondisi gizi dan konsumsi ibu hamil mempunyai efek yang signifikan terhadap kondisi kesehatan fetus, neonatus setelah lahir dan ibu hamil sendiri. Ibu hamil membutuhkan konsumsi makanan yang mengandung banyak protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Ibu hamil akan mengalami anemia apabila kebutuhan akan zat-zat tersebut tidak terpenuhi.

Anemia merupakan suatu keadaan hemoglobin (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Ibu hamil dianggap sebagai salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia, meskipun jenis anemia pada kehamilan umumnya bersifat fisiologis. Anemia adalah penyakit kurang darah yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah (eritrosit) lebih rendah dibandingkan normal. Anemia yang paling sering terjadi adalah Anemia Gizi Besi (AGB) yaitu anemia yang disebabkan akibat kurangnya zat besi di dalam tubuh. Zat besi merupakan bagian dari molekul hemoglobin. Ibu hamil dianggap mengalami anemia bila kadar Hb-nya di bawah 11,0 g/dL.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia adalah kekurangan nutrisi dan penyerapan nutrisi yang tidak cukup. Selain dari asupan nutrisi, kekurangan zat besi bisa juga terjadi karena kehilangan darah, gangguan penyerapan, dan terjadinya peningkatan kebutuhan. Anemia defisiensi besi menyumbang 50% dari semua anemia, angkanya lebih tinggi pada negara berkembang (Mentari, 2023).



---

Anemia menyebabkan gejala seperti kelelahan, penurunan kapasitas kerja fisik, dan sesak napas. Masyarakat umumnya mengenal gejala anemia dengan istilah 5L, yaitu lesu, lemah, letih, lelah, dan lalai. Gejala 5L merupakan gejala yang umum dan tidak spesifik ditemukan pada penderita anemia. Akan tetapi, pada beberapa kasus, gejala tidak tampak jelas, intinya tergantung dari penyakit yang mendasarinya. Gejala anemia tampak jelas ketika kadar hemoglobin di bawah 7,0 g/dL. Anemia berat dapat menyebabkan gejala yang serius, seperti selaput lendir pucat (mulut, hidung, dan lain-lain), kulit dan bawah kuku pucat, pernapasan dan detak jantung cepat, pusing saat berdiri, dan lebih mudah memar (Ningtyias et al., 2022).

Protein hewani, yang kaya akan zat besi dan asam amino esensial, berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Namun, kesadaran akan pentingnya asupan protein hewani dalam diet selama kehamilan masih kurang di kalangan banyak ibu hamil, terutama di wilayah-wilayah dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan yang memadai. Edukasi tentang protein hewani menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan sumber-sumber protein hewani. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat memotivasi ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan protein hewani secara lebih seimbang, sehingga berdampak positif pada kadar Hb ibu hamil (Nurhayti, 2019).

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat mendukung pentingnya edukasi gizi sebagai intervensi untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil, serta memberikan rekomendasi praktis bagi penyelenggara layanan kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan merupakan kombinasi dari edukasi kesehatan, demonstrasi, dan monitoring hasil.

### **1. Tahap Persiapan**

Koordinasi dengan pihak UPT Puskesmas Bajoe untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Identifikasi dan rekrutmen peserta (ibu hamil trimester II dan III) dengan dibantu oleh bidan dan kader posyandu setempat. Penyusunan materi edukasi yang meliputi: pentingnya asupan protein hewani selama kehamilan, sumber-sumber protein hewani yang mudah dijangkau dan terjangkau, hubungan antara protein hewani dan peningkatan kadar hemoglobin (HB), serta pengadaan alat dan bahan seperti leaflet edukasi, media visual, alat ukur HB (Hb meter), dan bahan demonstrasi makanan.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 sesi utama yakni; 1) sesi edukasi yaitu diberikan secara interaktif melalui penyuluhan, diskusi kelompok, serta pemutaran video edukatif. Materi disampaikan oleh tim dosen dan dibantu tenaga kesehatan Puskesmas; 2) Sesi demonstrasi dan konseling gizi demonstrasi pembuatan makanan bergizi tinggi protein hewani dengan bahan lokal. Ibu hamil juga akan mendapatkan konseling gizi singkat untuk kebutuhan spesifik mereka. Selain itu, dilakukan pengukuran pre-test dan post-test pengetahuan tentang protein

hewani. Pengukuran kadar HB sebelum dan 2 minggu setelah edukasi, menggunakan alat Hb meter untuk melihat perubahan kadar hemoglobin.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dengan membandingkan hasil pre dan post test serta perubahan kadar HB. Evaluasi juga mencakup umpan balik dari peserta melalui kuesioner kepuasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Protein Hewani di UPT Puskesmas Bajoe

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Baik	2	8.0	16	64.0
Cukup	4	16.0	9	36.0
Kurang	19	76.0	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dai 25 responden dapat diketahui bahwa sebelum pemberian edukasi tentang protein hewani sebagian besar responden dalam kategori anemia sedang dengan jumlah 23 responden (92.0%), dan dalam kategori anemia ringan dengan jumlah 2 responden (8.0%). Sedangkan setelah pemberian edukasi tentang protein hewani sebagian besar responden dalam kategori anemia ringan dengan jumlah 20 responden (80.0%) dan dalam kategori tidak anemia dengan jumlah 5 responden (20.0%).



**Gambar 1.** Proses Edukasi tentang Pengetahuan tentang Protein Hewani untuk Peningkatan HB

Hasil kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kadar hemoglobin (HB) ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang protein hewani. Sebelum edukasi, mayoritas responden (92.0%) berada dalam kategori anemia sedang, dan hanya 8.0% yang termasuk dalam anemia ringan. Namun, setelah edukasi, terjadi pergeseran status anemia ke arah yang lebih baik, dengan 80.0% responden berada dalam kategori anemia ringan, dan 20.0% responden sudah tidak mengalami anemia.

Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya konsumsi protein hewani berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Protein hewani, seperti daging, telur, dan ikan, mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi dari sumber nabati. Peningkatan pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya asupan protein hewani kemungkinan besar mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan yang lebih bergizi, sehingga berdampak pada perbaikan status anemia.

Hasil ini sejalan dengan beberapa kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan bergizi, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan status kesehatan ibu hamil, termasuk kadar hemoglobin. Selain itu, peran aktif tenaga kesehatan dan dukungan lingkungan juga turut menunjang keberhasilan intervensi edukatif ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang protein hewani efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, dan intervensi semacam ini penting untuk dilanjutkan dan diintegrasikan dalam program pelayanan kesehatan ibu, terutama di daerah dengan prevalensi anemia yang tinggi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang protein hewani berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin (HB) pada ibu hamil di UPT Puskesmas Bajoe. Sebelum edukasi, sebagian besar ibu hamil mengalami anemia sedang, namun setelah edukasi terjadi perbaikan status anemia, dengan mayoritas berada pada kategori anemia ringan dan sebagian sudah tidak mengalami anemia. Edukasi gizi yang tepat, khususnya mengenai pentingnya asupan protein hewani, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan bergizi. Oleh karena itu, intervensi edukatif seperti ini penting untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amir, A. N., Anggraini, M. L., & Jessica, F. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hb Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1020>
- Devi, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Prihatiningsih, D. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 140–149. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.514>
- Fitriyani, Mudigdo, A., & Lanti, Y. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani, Tablet Zat Besi Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 1(1), 1–12.
- Hilda, A. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Protein Hewani dan Asupan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Siswi Kelas VIII di SMPN 03 Sawahlunto. *Jurnal Kesehatan Padang*, 1(1), 1–10.
- Masthura, S., Desreza, N., & Nurhalita, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Aceh Barat Daya. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 36–45.
- Mentari, D. (2023). *Mengenal Anemia*. Jakarta: BRIN.
- Naconha, A. E. (2021). Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Karya Tulis Ilmiah*, 4(1), 6.
- Ningtyias, F., Aryatika, K., Mufidah, L., Irmayanti, S., & Soleha, S. (2022). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. In Surabaya: Health Advocacy.

- 
- Notoatmodjo, S. (2019). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Nurhayti, D. (2019). Hubungan Konsumsi Pangan Hewani Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Sambi I Kabupaten Boyolali. *Jurnal Kesehatan Surakarta*, 7(1), 1–25.
- Ratna Dewi Finasari, Alifiyanti Muharramah, Aftulesi Nurhayati, & Ikhwan Amirudin. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Zink dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bumiratu Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 51–60.
- Safitri, N. D., & Susanti, D. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin Trimester Iii Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 67–75. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.16>