

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1660>

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN DAN MOTIVASI DIET NUTRISI TINGGI ZAT BESI PADA IBU PRAKONSEPSI

¹Rini Nababan, ²Sarmauli Franshisca, ³Miftahul Jannah, ⁴Astri Yuni Fitri

¹rinibeby16@gmail.com, ²sarmauli.f.sihombing@univbatam.ac.id, ³miftahul@univbatam.ac.id,

⁴astriyunifitri@univbatam.ac.id

¹Puskesmas Niur, ^{2,3,4}Program Studi Kebidanan Universitas Batam

uploaded:27/11/2024 revised:12/12/2024 accepted:28/12/2024 published: 31/12/2024

ABSTRACT

Preconception nutritional status is one of the factors that affect the condition of pregnancy and the well-being of the baby, if prevention is carried out at the time before pregnancy, the effect will be better. Deficiencies in macronutrient, vitamin and mineral intake are associated with the incidence of anemia because they influence each other in Hb synthesis. One of the policies to prevent anemia is the provision of blood supplement tablets to women of childbearing age and pregnant women. This study aims to determine the effect of anemia prevention education on knowledge and motivation of high iron nutrition diet in preconception mothers. This research method is quasy experimental design with “pretest and post-test without control group” research design. This research was conducted in the work area of the Niur Permai Health Center, Karimun Regency, the sample in this study were women of childbearing age who were planning pregnancy, totaling 30 people. The results of the study showed that the average knowledge of preconception mothers between before and after being given the treatment of Anemia Prevention Education is with a mean of 8.9053 obtained a p-value of 0.000 <0.05 and the average motivation of preconception mothers before and after being given Anemia Prevention Education is 0.000 where it can be seen that the p-value > 0.005 can be concluded that there is an influence and significant difference in the knowledge status and motivation of preconception mothers. It is recommended to provide adequate space and facilities for the implementation of education.

Keywords : Education, Anemia, Iron

PENDAHULUAN

Masa prakonsepsi atau masa sebelum hamil atau disebut juga dengan Wanita Usia Subur (WUS) yang siap menjadi seorang ibu. Status gizi prakonsepsi akan mempengaruhi gizi pada saat hamil dan kesejahteraan bayi yang akan lebih baik jika pencegahannya dilakukan pada saat sebelum hamil. Empat masalah gizi

utama di Indonesia yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kekurangan Vitamin A (KVA), dan Anemia Gizi Besi (AGB).

Status gizi masa prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi, apabila pencegahan dilakukan pada saat

sebelum hamil maka efeknya akan lebih baik. Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap orang sejak masih didalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, dewasa hingga usia lanjut (Doloksaribu & Simatupang, 2019). Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh (Muchlisa, Citrakesumari & Indriasari, 2013). Kualitas hidup anak ditentukan oleh ibu sebelum dan selama masa kehamilan (Sari, 2018). Status gizi ibu sebelum dan selama masa kehamilan menjadi penyebab utama terjadinya hambatan pertumbuhan janin di dalam rahim (Sumarmi et al., 2019).

Wanita prakonsepsi rentan mengalami anemia dikarenakan asupan zat gizi yang kurang, mengalami menstruasi setiap bulannya, mayoritas menjadi pekerja dengan aktivitas fisik yang sedang hingga berat dan terbatasnya waktu untuk mengonsumsi makanan. Defisiensi asupan zat gizi makro, vitamin dan mineral berhubungan dengan kejadian anemia karena saling mempengaruhi dalam sintesis Hb. Zat gizi makro yang berperan dalam sintesis Hb adalah energi dan protein. Tubuh membutuhkan energi untuk berlangsungnya proses fisiologis dan sintesis Hb. Kekurangan energi menyebabkan kapasitas kerja tubuh terganggu dan terjadi pembongkaran cadangan protein. Protein berperan dalam transport besi, penyimpanan dan komponen hemoglobin, serta berperan dalam absorpsi besi. Vitamin seperti vitamin A, vitamin C, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B12 juga memiliki peran pada Hb. Vitamin C membantu penyerapan besi di usus halus dengan mereduksi besi ferri menjadi ferro. Vitamin A berperan

penting dalam proses eritropoiesis. Vitamin B6 yang berperan untuk sintesis heme adalah bentuk vitamin B6 aktif, yaitu pyridoxal phosphate (PLP) yang diaktifkan oleh vitamin B2. Vitamin B12 dapat mengubah asam folat menjadi bentuk aktifnya, dan asam folat diperlukan untuk pematangan eritrosit (Ali et.al. 2020, Atif, et.al. 2012, Bhuvanewari. et.al. 2018)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 prevalensi kejadian anemia sekitar 28,7 juta penduduk di seluruh dunia mengalami anemia dimana berbagai macam mengalami tingkatan anemia. Sedangkan wanita prakonsepsi di tahun 2020 mencapai 18,6 juta penduduk. Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang. Di Negara miskin 25%-50% kematian disebabkan kehamilan dan persalinan (WHO, 2020). Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 wanita prakonsepsi mencapai 189.589 orang dengan rentang usia 20 tahun keatas dan prevalensi anemia sebesar 40,1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia (Profil Kesehatan Kemenkes, 2020).

Menurut WHO mendefinisikan anemia sebagai suatu kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) rendah dengan tingkat konsentrasi <12.0g / dL sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Hisa et al., 2019). Pada wanita usia reproduktif, anemia juga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai jenis infeksi dan mengganggu produktifitas kerja (Ma et al., 2017).. Sebagai studi melaporkan bahwa anemia pada wanita hamil dapat memberikan efek buruk terhadap output kehamilan

seperti BBLR, stillbirth, kelahiran preterm, perdarahan masa kehamilan, post partum, bahkan mengarah kepada kematian ibu (Maureen et.al. 2017, Restuning et.al. 2019, Visweswara, et.al. 2017)

Secara global, prevalensi anemia pada wanita tidak hamil (usia subur) yaitu 1,1%, dan mempengaruhi 19 juta wanita tidak hamil. Pencegahan anemia pada wanita usia subur dapat meningkatkan derajat kesehatan wanita hamil, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kematian ibu dan *perinatal* (Stevens et al., 2013). Sebagian besar penelitian sebelumnya difokuskan pada prevalensi dan faktor penentu anemia pada wanita hamil, tetapi hanya sedikit yang meneliti prevalensi anemia pada wanita tidak hamil. WHO melaporkan bahwa 58% wanita hamil dengan anemia juga mengalami anemia sebelum hamil, selain itu anemia muncul sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting dunia, khususnya di negara berkembang (Ma et al., 2017).

Secara umum gizi yang dibutuhkan pada masa prakonsepsi dalam buku Anggraeni dan Ayuningtyas (2017) yaitu: energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro. Rinciannya yaitu: zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak; serta zat gizi mikro terdiri dari asam folat, vitamin A, B, D, kolin, zat besi, yodium, dan kalsium.

Salah satu kebijakan pencegahan anemia dalam Permenkes No. 97 Tahun 2014 pasal 9, yaitu pemberian tablet tambah darah kepada wanita usia subur dan ibu hamil (Permenkes 97, 2014). Berdasarkan Permenkes No. 88 Tahun 2014, pemerintah memberikan spesifikasi tablet tambah darah, yaitu mengandung zat besi setara dengan 60

mg besi elemental dan asam folat 0,4 mg. Asam folat merupakan vitamin B9 yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan sel-sel baru termasuk sel-sel darah merah yang sehat (Permenkes 88, 2014).

Secara alami, zat besi dapat diperoleh dari sumber hewani (*heme iron*) seperti daging, hati ayam, ayam, dan ikan ataupun sumber nabati (*non-heme iron*) seperti sayuran hijau tua. Asupan bahan makanan zat besi tersebut sebaiknya dikonsumsi bersama dengan vitamin C (jeruk, kiwi, tomat, dll) sehingga akan meningkatkan penyerapan zat besi. Heme iron: Zat besi yang berasal dari daging, ayam, ikan, serta protein hewani lainnya. Non-heme iron: Zat besi yang berasal dari sumber protein nabati, seperti sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Zat besi untuk ibu prakonsepsi dan ibu hamil yang paling direkomendasikan adalah heme iron karena lebih mudah diserap oleh tubuh. Itulah mengapa ibu hamil kerap dianjurkan mengonsumsi protein hewani untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian. Meski begitu, ibu tetap bisa mengonsumsi protein nabati.

Guna memenuhi kebutuhan zat besi untuk ibu hamil melalui makanan, ibu dapat memasukkan beberapa jenis makanan tinggi zat besi di bawah ini dalam menu harian seperti sayuran hijau (bayam, brokoli dll), Daging sapi, Makanan laut, seperti kerang dan beberapa jenis ikan (ikan salmon, tuna, dan sarden), Kacang-kacangan (kacang merah, kedelai, dan kacang hitam), Hati, Kuning telur, Biji buah labu, Buah bit, Tahu, Daging ayam, Sereal yang diperkaya zat besi, Gandum dan roti putih.

Agar bisa mendapatkan manfaat yang optimal, perlu diperhatikan hal – hal sebagai berikut

:Mencampurkan bahan-bahan asam saat memasak makanan yang mengandung zat besi, seperti asam jawa, tomat, dan lain-lain. Bahan asam diketahui dapat membantu penyerapan zat besi menjadi lebih mudah, Menghindari konsumsi minuman berkafein, seperti kopi dan teh bersamaan atau setelah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan (jeruk, stroberi, dan lain-lain) sebagai menu pendamping saat mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, Menghindari minum susu bersamaan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, Menghindari minum suplemen penambah kalsium dan obat lambung bersamaan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Setidaknya, beri jarak minimal 30 menit.

Dampak dari calon pengantin wanita yang menderita anemia saat hamil adalah kematian ibu pada saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR) dan prematur, sedangkan dampak lebih lanjut yaitu terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak, menurunnya kecerdasan anak, stunting dan penyakit tidak menular. Dampak tersebutlah perlu diperhatikan gizi pada saat sebelum hamil dan ketika hamil,

Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi wanita pranikah sebelum kehamilan. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah umur, pendidikan, dan status gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit saat hamil, kondisi psikologis dan asupan pangan. (Badriah dalam

Fauziyah 2012). Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi (Siwi, 2009). Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi (Supriasa, 2014). Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan, dan perubahan sikap (Notoadmojo, 2012).

hal tersebut sesuai dengan Hasil penelitian Amalia Fifiyantas et. al yang menyatakan bahwa perlu adanya edukasi untuk peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi makanan yang bergizi untuk calon ibu karena hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu

Berdasarkan penelitian Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022) mengemukakan bahwa ada pengaruh edukasi media video animasi. Kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap. Media video dapat direkomendasikan sebagai media komunikasi yang efektif karena dapat memuat banyak informasi tentang materi edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahim dkk tahun (2013) di Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan reproduksi setelah diberikan Kursus Calon Pengantin (Suscatin) kepada wanita prakonsepsi.

Penelitian serupa juga dilakukan Putri, P. H., Ainani, F. N.

N., Yuliani, K., Sunaryo, M., & Puspitasari, P. (2021). Yang menyatakan Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan wanita pranikah dengan nilai *p-value* 0,008. Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap sikap wanita pranikah dengan nilai *p-value* 0,001. Dan Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap asupan energy, protein, lemak dan karbohidrat wanita pranikah. Peningkatan rata-rata asupan zat gizi makro yang terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan *booklet* ini dapat terjadi karena muatan materi pada *booklet* lebih kompleks membahas terkait kebutuhan zat gizi pada masa prakonsepsi meliputi jenis zat gizi beserta manfaatnya, kebutuhan yang harus dipenuhi perhari, jenis makanan sumber zat gizi dan pembagian porsi makan sesuai dengan panduan ISI PIRINGKU.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 ibu prakonsepsi, terdapat 5 ibu mengalami anemia. Sebagian besar tidak tau cara mencegah anemia . Berdasarkan uraian latar belakang, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul

“Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Diet Nutrisi Tinggi Zat Besi Pada Ibu Prakonsepsi”

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Diet Nutrisi Tinggi Zat Besi Pada Ibu Prakonsepsi

METODE PENELITIAN

Metode penelitian quasy experiment dengan pendekatan one group pretest posttest without control. Penelitian lakukan di Puskesmas Niur pada bulan Februari – Agustus 2024 pada Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh Wanita Usia Subur yang sedang merencanakan kehamilan, berjumlah 30 orang. penelitian ini diambil dengan cara total sampling, sehingga semua populasi dijadikan sebagai sampel. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Pada data distribusi dengan normal maka akan dilanjutkan dengan *T-test*, dan jika tidak normal maka menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengukur rerata sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Uji Normalitas Pengetahuan Ibu prakonsepsi terhadap edukasi pencegahan anaemia

Pengetahuan	<i>p-value</i>	Sig.	Keterangan
Sebelum Edukasi	0,256	0,05	Terdistribusi normal
Sesudah Edukasi	0,765		

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov-Smirnov* hasil sebelum diberikan Edukasi dan sesudah diberikan edukasi nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha. Sebelum diberikan edukasi nilai *p-value* ($0,256 > 0,05$) dan sesudah diberikan edukasi nilai *p-value* ($0,765 > 0,05$) maka H_0 diterima, yang artinya data pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan anemia pada ibu prakonsepsi terdistribusi normal.

Tabel 2 Uji Normalitas Motivasi Diet Nutrisi Ibu prakonsepsi terhadap edukasi pencegahan anaemia

Motivasi	<i>p-value</i>	Sig.	Keterangan
Sebelum Edukasi	0,201	0,05	Terdistribusi normal
Sesudah Edukasi	0,523		

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov-Smirnov* hasil sebelum diberikan Edukasi dan sesudah diberikan edukasi nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha. Sebelum diberikan edukasi nilai *p-value* ($0,201 > 0,05$) dan sesudah diberikan edukasi nilai *p-value* ($0,532 > 0,05$), yang artinya data motivasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi terdistribusi normal.

Tabel 3 Pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum mendapatkan Edukasi pencegahan anemia

Status	Frekuensi	Presentase
Baik	17	56,7%
Kurang	13	43,3%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum persentase pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum mendapatkan edukasi adalah Baik yaitu sebanyak 17 orang (56.7%). Sedangkan yang lain adalah kurang yaitu sebanyak 13 orang (43.3%).

Tabel 4 Motivasi diet nutrisi Tinggi zat besi ibu prakonsepsi sebelum mendapatkan Edukasi pencegahan anemia

Status	Frekuensi	Presentase
Tinggi	16	53,3%
Rendah	14	46,7%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa secara umum persentase motivasi ibu prakonsepsi sebelum mendapatkan edukasi adalah Tinggi yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Sedangkan yang lain adalah Rendah yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 5 Pengetahuan ibu prakonsepsi sesudah mendapatkan Edukasi pencegahan anemia

Status	Frekuensi	Presentase
Baik	27	90,0%
Kurang	3	10,0%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa secara umum persentase pengetahuan ibu prakonsepsi sesudah mendapatkan edukasi pencegahan anemia yaitu baik sebanyak 90 orang (90%). Sedangkan yang lain adalah pengetahuan kurang yaitu sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 6 Motivasi diet nutrisi Tinggi zat besi ibu prakonsepsi sesudah mendapatkan Edukasi pencegahan anemia

Status	Frekuensi	Presentase
Tinggi	22	83,3%
Rendah	8	26,7%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa secara umum persentase motivasi ibu prakonsepsi sesudah mendapatkan edukasi pencegahan anemia yaitu Tinggi sebanyak 22 orang (83.3%). Sedangkan yang lain adalah motivasi rendah yaitu sebanyak 8 orang (26.7%).

Tabel 7 Rata-rata Pengetahuan Pada Ibu prakonsepsi tentang pencegahan Anemia

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std. Deviation
Sebelum Edukasi	30	6.4053	4,06	10,20	1.04212
Sesudah Edukasi	30	15,6867	9.89	19,08	1.72538

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7 didapatkan hasil yaitu rata-rata pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi dengan nilai minimum yaitu 4,06 dan nilai maksimum 10,20 dengan nilai rata-rata yaitu 6.4053. Sedangkan hasil rata-rata pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi dengan nilai yaitu 15,6867 dan nilai maksimum 9.89 serta nilai rata-rata yaitu 19,08.

Tabel 8 Rata-rata motivasi Diet Nutrisi Tinggi Zat Besi

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std. Deviation
Sebelum Edukasi	30	4.2053	5,06	8,70	1.04213
Sesudah Edukasi	30	13,6867	9.20	19,03	1.62538

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 didapatkan hasil yaitu motivasi ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi dengan nilai minimum yaitu 5,06 dan nilai maksimum 8,70 dengan nilai rata-rata yaitu 4.2053. Sedangkan hasil untuk motivasi

ibu prakonsepsi setelah diberikan edukasi dengan nilai minimum yaitu 13,6867 dan nilai maksimum 9.20 serta nilai rata-rata yaitu 19,03.

Tabel 9 Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan ibu prakonsepsi

	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	T	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test							
Post-test	-.42600	1.63840	4.82547	-.75253	-10.544	29	.000

Berdasarkan tabel 9 diatas menunjukkan hasil bahwa status pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan pengetahuan oibu prakonsepsi antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 10 Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Motivasi Diet Nutrisi Tinggi Zat Besi pada ibu prakonsepsi

	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	T	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test							
Post-test	-.55900	1.62640	4.22547	-.75253	-10.544	29	.000

Berdasarkan tabel 10 diatas menunjukkan hasil bahwa status motivasi ibu prakonsepsi sebelum diberikan perlakuan edukasi terhadap motivasi ibu prakonsepsi sesudah diberikan edukasi diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Ibu prakonsepsi Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Edukasi Pencegahan Anemia

Hasil penelitian yang dilakukan dari 30 responden didapatkan bahwa status pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu dengan rerata 8.9053 diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan status pengetahuan ibu prakonsepsi, dengan pengetahuan ibu yaitu sebanyak 26 orang (86,7%). Kemudian sisanya adalah pengetahuan kurang yaitu sebanyak 4 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa

adanya perbedaan yang signifikan antara status pengetahuan ibu prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan, atau tulisan yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2007).

Penyebarluasan informasi penggunaan media pendidikan kesehatan seperti booklet, poster, leaflet dalam penelitian pendidikan kesehatan telah

banyak dilakukan dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2005) di Jepara menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet, pengetahuan kelompok intervensi meningkat secara bermakna dibanding kelompok kontrol, dikarenakan penelitian di bidang pendidikan kesehatan yang dilakukan ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan mudah meningkatkan pengetahuan, apabila pendidikan kesehatan ini dibantu dengan alat peraga atau alat bantu media pendidikan kesehatan Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Koshi dan Vijayalaxmi (2009) tentang perangkat pendidikan kesehatan nutrisi untuk meningkatkan sikap diet dan pengetahuan, menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet dan metode diskusi efektif meningkatkan pengetahuan, dikarenakan pengukuran pada pengetahuan dan sikap yang dilakukan dengan penggabungan antara pemberian metode dan pemberian alat bantu media pendidikan kesehatan, akan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan seseorang dalam menerima informasi atau pesan yang disampaikan oleh pendidik.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi sama artinya dengan (perihal) pendidikan. Sedangkan menurut Asniar, et al., (2020) edukasi di definisikan sebagai aktivitas yang meningkatkan kesadaran pada individu, memberikan individu tersebut pengetahuan tentang kesehatan yang dibutuhkannya untuk memutuskan perilaku atau tindakan kesehatan yang dimiliki oleh individu tersebut. Media edukasi kesehatan merupakan suatu alat yang digunakan untuk meningkatkan pemikiran, perasaan, perhatian dan minat. Beberapa media yang dapat digunakan

untuk meningkatkan kesehatan seperti media cetak (poster, selebaran, brosur, leaflet, majalah, koran, stiker, pamflet, katalog dan buku), elektronik, maupun aktifitas luar ruangan (Belinda and Surya, 2021). Tujuan dari pendidikan kesehatan menurut WHO yakni: “meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan di semua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya.

Kondisi ini dapat terjadi karena mempelajari pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi jasmani dan rohani, sedangkan faktor eksternal adalah kondisi lingkungan disekitar individu. Usia merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang menangkap ilmu dan informasi. Berdasarkan data hasil penelitian usia sebagian besar responden berada pada rentang dewasa akhir keatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kematangan dalam berpikir dan pola tangkap pengetahuan semakin baik . Teori ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa faktor usia berhubungan dengan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan informasi melalui edukasi pendidikan dengan p -value 0.000. Pendidikan diketahui juga dapat mempengaruhi seseorang dalam penerimaan pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah orang tersebut menerima informasi ilmu pengetahuan.

Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sebelum Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia

Hasi penelitian yang dilakukan dari 30 responden didapatkan bahwa skor rata-rata pada status Motivasi ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi dengan responden berjumlah 30 orang yaitu sebesar 4.2053 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 5,06 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 8,70.

Menurut Sardiman (2010: 73) kata “motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau mendesak.

Uno (2009: 3) menjelaskan bahwa motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi juga dapat diartikan sebagai dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Hamalik (2009: 173) menjelaskan bahwa motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan intesif diluar diri individu atau hadiah.

Menurut Mc. Donald (Hamalik, 2009) bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya efektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi belajar mempunyai dampak bagi keberhasilan dalam proses belajar mengajar siswa. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa dan juga ada faktor yang menghambat peningkatan motivasi belajar. Faktor-faktor ini secara garis besar dapat dibagi dalam klasifikasi faktor intern atau dari dalam diri individu dan faktor ekstern atau dari luar diri individu.

Berdasarkan faktor tersebutlah yang menyatakan bahwa motivasi pada ibu prakonsepsi sebelum diberikan edukasi pencegahan anemia masih sedikit, sehingga dibutuhkan motivasi baik intrinsi maupun ekstrinsik yaitu dengan adanya pemberian edukasi yang mana diharapkan dapat meningkatkan motivasi ibu prakonsepsi dalam melakukan mecegahan anemia serta lebih sadar akan kesehatanya secara mandiri.

Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sesudah Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia

Hasi penelitian yang dilakukan dari 30 responden didapatkan bahwa skor rata-rata pada status Motivasi ibu prakonsepsi sesudah diberikan edukasi dengan responden berjumlah 30 orang yaitu sebesar 13,6867 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 9.20 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 19,03.

Menurut Mc. Donald (Hamalik, 2009) bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya efektif dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sebelum dan sesudah Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia

Hasi penelitian yang dilakukan dari 30 responden didapat dan dianalisis pada tabel 4.5 bahwa skor rata-rata pada status Motivasi ibu prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan responden berjumlah 30 orang yaitu sebesar 0.000 dimana dapat dilihat p -value > 0.005 yang menyatakan terdapat peningkatan signifikan motivasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan anemia.

Menurut Sardiman (2010: 73) kata “motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau mendesak.

Uno (2009: 3) menjelaskan bahwa motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi juga dapat diartikan sebagai dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Hamalik (2009: 173) menjelaskan bahwa motivasi

dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan intesif diluar diri individu atau hadiah.

Menurut Mc. Donald (Hamalik, 2009: 173) bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya efektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi belajar mempunyai dampak bagi keberhasilan dalam proses belajar mengajar siswa. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa dan juga ada faktor yang menghambat peningkatan motivasi belajar. Faktor-faktor ini secara garis besar dapat dibagi dalam klasifikasi faktor intern atau dari dalam diri individu dan faktor ekstern atau dari luar diri individu.

KESIMPULAN

1. Rata-Rata Pengetahuan Ibu prakonsepsi Sebelum Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia yaitu sebesar 8.9053 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 7,06 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 10, 40.
2. Rata-Rata Pengetahuan Ibu prakonsepsi Sesudah Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia sebesar 15,6867 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 9.89 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 19,08.
3. Pembahasan Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Ibu prakonsepsi Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Edukasi Pencegahan Anemia yaitu dengan rerata 8.9053 diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 $< 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh dan perbedaan yang signifikan status pengetahuan ibu prakonsepsi

4. Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sebelum Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia yaitu sebesar 4.2053 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 5,06 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 8,70.
5. Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sesudah Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia yaitu sebesar 13,6867 dimana dapat dilihat dengan nilai minimum yaitu 9.20 sedangkan yang memiliki nilai maksimum yaitu 19,03.
6. Rata-Rata Motivasi Ibu prakonsepsi Sebelum dan sesudah Diberikan Edukasi Pencegahan Anemia yaitu sebesar 0.000 dimana dapat dilihat p-value > 0.005 yang menyatakan terdapat peningkatan signifikan motivasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan anemia.

Wanita Prakonsepsi di Desa Lokus Stunting Kabupaten Banggai: The Relationship between the Utilization of Posyandu Prakonsepsi and the Nutrition Status of Preconception Women in Stunting Locus, Banggai Regency. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 10(1), 12-19.

Doloksaribu, L. G., & Simatupang, A. M. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).

Dieny, F. F., Maadi, A. K., Wijayanti, H. S., Tsani, A. F. A., & Nissa, C. (2019). Asupan Zat Gizi Dan Kadar Hemoglobin Wanita Prakonsepsi Di Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(2), 70-83.

Efendi, Nursalam. F. (2008). Pendidikan dalam keperawatan. *Jakarta: salemba medika*.

Fitriana, H., & Siswantara, P. (2019). Youth reproductive health education at SMPN 52 Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 110.

Fitriani, W. N., & Wahyuni, I. S. (2023). Edukasi Anemia pada Remaja di SMKS IT Raflesia Depok. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1269-1274.

Handayani, E. Y., & Sepduwiana, H. (2019). Hubungan Pengetahuan Remaja dan Pendidikan Ibu terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 02

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Restuning Tunggal, A., & Azwar Fadillah Zulham, Z. (2019). Analysis Of Global Value Chain In Indonesia Rubber Export To United States Viewed From An Islamic Trading Prespective. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 9(2), 231-248.

Ani, L. S., Weta, I. W., Utami, N. W. A., Suranadi, W., & Suwiyoga, K. (2018). Program Pencegahan Anemia Bagi Wanita Masa Prakonsepsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen Kabupaten Karangasem. *Buletin Udayana Mengabdi*, 17(3), 145-51.

Balebu, D. W., Labuan, A., Tongko, M., & Sattu, M. (2019). Hubungan Pemanfaatan Posyandu Prakonsepsi dengan Status Gizi

- Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(7), 466-474.
- Hisa, K., Haruna, M., Hikita, N., Sasagawa, E., Yonezawa, K., Suto, M., & Ota, E. (2019). Prevalence of and factors related to anemia among Japanese adult women: Secondary data analysis using health check-up database. *Scientific reports*, 9(1), 17048.
- Jamali, N. H., Jamali, A. A., Ahmer, A., Jamali, A. A., Shah, K., Shaikh, S. U., & Kazi, H. A. (2019). Iron deficiency anemia among the female students of Dolatpur town Sindh, Pakistan. *Isra Medical Journal*, 11(4).
- Jatmika, S. E. D., Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(1), 38-46.
- Lestari, E., Shaluhiah, Z., & Adi, M. S. (2023). Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214-221.
- MASHUDI, A. (2021). *HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA WANITA PRAKONSEPSI DI KECAMATAN POLONGBANGKENG UTARA KABUPATEN TAKALAR* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Nurmasari, V., & Sumarmi, S. (2019). Hubungan keteraturan kunjungan antenatal care dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Maron Probolinggo. *Amerta Nutrition*, 3(1), 46-51.
- Putri, P. H., Ainani, F. N. N., Yuliani, K., Sunaryo, M., & Puspitasari, P. (2021). Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Prakonsepsi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 6(2), 88-
- Rahim, R. (2013). *Pengetahuan dan Sikap Wanita Prakonsepsi Tentang Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebelum Dan Setelah Suscatin di Kecamatan Ujung Tanah Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Rahman, D. R., Thaha, A. R. M., & Syam, A. (2013). Asosiasi pengetahuan dan sikap wanita pra konsepsi tentang kapsul gizi mikro terhadap kepatuhan mengkonsumsi di Kota Makasar. *Universitas Hasanudin*.
- Sari, M. M., Nurkamila, N., & Mawati, E. D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil dalam Melakukan Pemeriksaan Kehamilan di Puskesmas Cibungbulang Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *PROMOTOR*, 1(2), 96-104.

- Sari, I., & Khairiah, R. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Dalam Pemberian Konseling Gizi Untuk Peningkatan Hemoglobin. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 248-255.
- Sari Pratiwi, S. (2023). *Pengaruh Edukasi Menggunakan media Tiktok terhadap tingkat Pengetahuan tentang peran Tablet Besi Dalam kesehatan Pra konsepsi* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Siti, D. M. (2020). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE GROUP INVESTIGATION TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENCEGAHAN ANEMIA DALAM PERSIAPAN MASA PRAKONSEPSI DI SMAN 6 PADANG* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Stevens, G. A., Finucane, M. M., De-Regil, L. M., Paciorek, C. J., Flaxman, S. R., Branca, F., ... & Ezzati, M. (2013). Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995–2011: a systematic analysis of population-representative data. *The Lancet Global Health*, 1(1), e16-e25.
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 96-102.
- Susilowati, D., & Susilowati, D. (2016). Promosi kesehatan.
- Visweswara, R. P., Lakshmi, S., Nagesvari, R., & Siew, H. G. (2017). Honey, propolis, and royal jelly: a comprehensive review of their biological actions and health benefits. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017, 1259510.
- Yulastini, F., Hidayati, D. U., & Fajriani, E. (2022). Promosi Kesehatan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Perina Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1135-1139.
- Yulizawati, Y., Nurdiyan, A., Iryani, D., & Insani, A. A. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan metode peer education mengenai skrining prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur di wilayah Kabupaten Agam Tahun 2016. *Journal of Midwifery*, 1(2), 11-20.
- Yulni, Y., Hadju, V., Bahar, B., Citrakesumasari, C., Indriasari, R., & Zainal, Z. (2020). The Effect of Extract Supplements of Moringa Oleifera Leaves Plus Royal Jelly on Hemoglobin (Hb) Levels of Anemia Pregnant Mother in Takalar Regency. *International Journal Papier Advance and Scientific Review*, 1(2), 22-29.

