

PENGARUH KONSELING ISI PIRINGKU TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DESA KARANGBONG

Rizka Kurnia Dewi

Universitas Hafshawaty Genggong

Rizka Yunita

Universitas Hafshawaty Genggong

Iin Aini Isnawati

Universitas Hafshawaty Genggong

Alamat: pajajaran, probolinggo

Korespondensi penulis: reskaaaaaaaaaaaaaa@gmail.com

Abstrak Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang berdampak serius terhadap ibu dan janin, salah satu pendekatan promotif-preventif untuk menanggulangi anemia adalah melalui edukasi gizi seimbang. Konseling berbasis isi piringku merupakan metode edukasi visual yang dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang untuk mencegah anemia. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one grup pre-test post-test. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang menderita anemia di Desa Karangong berjumlah 29 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat easy touch GCHb. Intervensi berupa konseling isi piringku dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, masing-masing berdurasi kurang lebih 30 menit. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum konseling sebesar 10,20 g/dL, meningkat menjadi 12,28 g/dL setelah konseling. Hasil uji wilcoxon memperoleh nilai p value 0,000, artinya terdapat pengaruh signifikan konseling isi piringku terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan kejadian anemia pada ibu hamil. Konseling isi piringku yang dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 30 menit per pertemuan efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil. Intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam pelayanan antenatal.

Kata kunci : anemia, ibu hamil, konseling gizi, isi piringku, hemoglobin

Abstract Anemia in pregnant women remains one of the health problems that have serious impacts on both mothers and fetuses. One of the promotive and preventive approaches to overcoming anemia is through balanced nutrition education. Counseling based on the isi piringku method is a visual educational approach that can help pregnant women understand the importance of consuming balanced nutritious food to prevent anemia. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of all pregnant women suffering from anemia in Karangbong village, totaling 29 people. The sampling technique used was total sampling, meaning the entire population was taken as the sample. Hemoglobin levels were measured using the easy touch GCHb device. The intervention, namely isi piringku counseling, was carried out in 30 minutes. Data analysis was performed using the wilcoxon test. The average hemoglobin level before counseling was 10,20 g/dl, which increased to 12,28 g/dl after counseling. The wilcoxon test obtained a p-value of 0,00, indicating that there was significant effect of isi piringku counseling on increasing hemoglobin levels and reducing the incidence of anemia in pregnant women. Isi piringku counseling conducted in 3 meetings with a duration of approximately 30 minutes per session is effective in incidence of anemia in pregnant women. This intervention is recommended to be implemented routinely in antenatal care services.

Keywords : anemia, pregnant women, nutrition counseling, isi piringku, hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kejadian dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit (Soleha, 2024). Anemia pada kehamilan adalah kondisi dimana konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11,0 g/dL (Fauzia et al., 2024). Anemia pada kehamilan sering disebut sebagai “potential danger to mother and child” atau diartikan sebagai kemungkinan yang membahayakan bagi seorang ibu dan anak (Rika Widianita, 2023). Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko tinggi seperti persalinan prematur, abortus, dan gangguan pertumbuhan janin (Vira et al., 2024). Pada sisi ibu, anemia dapat meningkatkan risiko depresi pasca-persalinan dan kematian ibu pasca-persalinan (Sitepu et al., 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2021 anemia menyerang 48,9% penduduk dunia, dan mencapai 48% angka kejadian di Asia Tenggara. Diperkirakan pada tahun 2024 ada 32% orang yang terkena anemia akibat kekurangan zat besi, dan diperkirakan setiap tahunnya berkisar 30% hingga 50% orang meninggal akibat anemia dan komplikasinya. Sedangkan di Indonesia terbaru mencapai sekitar 37,1 % angka ini menunjukkan perbedaan antara wilayah pedesaan, yang memiliki prevalensi 37,8% dan wilayah perkotaan dengan prevalensi 36,4%. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2024). angka ibu hamil yang mengalami anemia meningkat seiring dengan usia kehamilan (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2020). Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Jawa Timur tercatat sekitar 5,8 %. Pada kabupaten Probolinggo anemia merupakan kasus maternal paling sering ditemukan pada ibu hamil dengan prevalensi sebesar 8.02% hal tersebut akan memberikan dampak tidak baik apabila tidak segera dilakukan tindakan (Pratiwi & Widari, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 Januari 2025 di Desa Karangbong Kecamatan Pajarak Kabupaten Probolinggo, dari data 37 ibu hamil yang ada di desa Karangbong yang didapatkan melalui wawancara sebanyak 26 responden yang menderita anemia. 4 responden (40%) mengalami anemia mulai dari remaja dan 6 responden (60%) mengalami anemia semenjak hamil.

Tanda-tanda anemia pada ibu hamil yaitu kuku terlihat pucat, pusing, tampak lemas, detak jantung cepat, dan bibir tampak pucat (Sayekti et al., 2025).

Hb pada responden yang mengalami anemia rata-rata 10 g/dl, dan jika anemia kambuh biasanya responden mengonsumsi suplemen zat besi atau istirahat yang cukup.

Proses terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu pada saat hamil akan terjadi peningkatan volume darah yang dimulai sejak trimester pertama. Peningkatan volume darah tersebut merupakan hasil peningkatan plasma dan eritrosit. Peningkatan volume darah ini memiliki beberapa fungsi, diantaranya adalah memenuhi kebutuhan metabolik yang meningkat akibat uterus yang membesar, menyediakan gizi untuk janin, dan melindungi ibu dari efek merugikan saat kehilangan darah pada saat melahirkan. Volume darah ibu akan meningkat pesat pada trimester kedua, dan konsentrasi hemoglobin dan hematokrit, sedikit berkurang pada saat kehamilan sebagai efek peningkatan volume darah atau hipervolemia. Penurunan konsentrasi hemoglobin tersebut disebut anemia fisiologis. Puncak terjadi pada trimester kedua kehamilan, penurunan kadar hemoglobin sebesar 1-2 g/dl pada akhir trimester kedua dan mulai stabil ketika trimester ketiga saat

volume plasma maternal mulai berkurang. Saat hamil,, kebutuhan akan zat besi makin bertambah. Pada setiap 1000 mg zat besi yang dibutuhkan saat kehamilan sekitar 300 g zat besi akan di kirim secara aktif ke janin dan plasenta. Kebutuhan zat besi yang bertambah diakibatkan oleh peningkatan eritropoiesis (D ertiana, 2019).

Ibu hamil anemia membutuhkan konseling nutrisi yang dilakukan oleh para profesional kesehatan. Dengan adanya konseling nutrisi diharapkan ibu hamil anemia dapat mengubah perilakunya agar mau makan sesuai dengan kebutuhan kehamilan, karena pemberian konseling gizi memberi pemahaman tentang jenis gizi, manfaat gizi, sumber gizi dan pengolahan makanan, sehingga mendukung peningkatan literasi nutrisi ibu hamil baik dalam hal pengetahuan, perilaku dan keterampilan. Ibu hamil dapat mengetahui jenis makanan yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya selanjutnya menggerakkan ibu hamil untuk mempersiapkan makanan kaya gizi dengan keterampilan mengolah makanan yang menarik dan menggugah selera makan ibu hamil. Salah satu caranya yaitu dengan memberikan konseling isi piringku (Irab et al., 2024).

Konseling merupakan ilmu dan seni yang dilakukan dengan pendekatan individu agar dapat diketahui permasalahan yang terjadi pada ibu hamil (Maerhani, 2019). Sedangkan isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh kementerian kesehatan mengampnyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh konseling isi piringku terhadap kejadian anemia di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one grup pre-tetst post-test. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang menderita anemia di Desa Karangong berjumlah 29 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat easy touch GCHb. Intervensi berupa konseling isi pirigku dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, masing-masing berdurasi kurang lebih 30 menit. Analisis data menggunakan uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia yang Mengalami Anemia pada Ibu Hamil di Desa Karangbong tahun 2026.

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-29 tahun	19	65,5
30-39 tahun	9	31,0

40-49 tahun	1	3,4
Total	29	100,0

Sumber ;Data primer penelitian, juli 2026

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa mayoritas responden ibu hamil yang mengalami anemia berada pada kelompok usia 20-29 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (65,5%). Sedangkan responden dengan usia 40-49 tahun merupakan kelompok dengan jumlah yang paling sedikit, yaitu 1 orang (3,4%).

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Pendidikan yang Mengalami Anemia di Desa Karangbong Tahun 2026

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD / Sederajat	4	13,8
SMP / Sederajat	3	10,3
SMA / Sederajat	16	55,2
Perguruan Tinggi	6	20,7
Total	29	100,0

Sumber; Data primer penelitian, juli 2026

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa mayoritas responden ibu hamil yang mengalami anemia memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat, yaitu sebanyak 16 orang (55,2%). Sedangkan responden dengan tingkat pendidikan SMP/ sederajat merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 3 orang (10,3%).

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Jenis Pekerjaan yang Mengalami Anemia di Desa Karangbong tahun 2026

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Guru	4	13,8
Ibu Rumah Tangga	20	69,0
Pekerja Swasta	3	10,3
Pedagang	2	6,9
Total	29	100,0

Sumber; Data primer penelitian, juli 2026

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami anemia, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 20 orang (69,0%). Sedangkan responden yang berkerja sebagai pedagang merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu 2 orang (6,9%).

Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kehamilan yang Mengalami Anemia pada Ibu Hamil di Desa Karangbong

Status Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
Trimester I	5	17,2
Trimester II	11	37,9
Trimester III	13	44,8
Total	29	100,0

Sumber; Data primer penelitian, juli 2026

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami anemia, sebagian besar responden berada pada trimester III yaitu sebanyak 13 orang (44,8%). Sedangkan responden yang berada pada trimester I sebanyak 5 orang (17,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami anemia berada pada trimester III.

Data Khusus

Tabel 5. 5 Statistik Deskriptif Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi pada Ibu Hamil dengan Anemia di Desa Karangbong Tahun 2026

Variabel	n	Mean±SD	Median	Modus	Min-Max
Hb Pretest	29	10,20±0,99	10,40	10,50	6,60 – 10,80

Sumber : Data primer penelitian, Juli 2026

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa kadar hemoglobin sebelum dilakukan intervensi konseling isi piringku pada 29 ibu hamil memiliki nilai rata-rata (Mean) sebesar 10,20 g/dL dengan standar deviasi sebesar 0,99 g/dl. Nilai median sebesar 10,40 g/dl, sedangkan nilai modus sebesar 10,50 g/dl. Nilai kadar hemoglobin terendah adalah 6,60 g/dl dan nilai tertinggi adalah 10,80 g/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-

rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan intervensi konseling isi piringku masih berada dibawah kadar hemoglobin normal.

Tabel 5. 6 Statistik Deskriptif Kadar Hemoglobin Sesudah Intervensi pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Desa Karangbong tahun 2026

Variabel	n	Mean±SD	Median	Modus	Min-Max
Hb Posttest	29	11,28±0,23	11,30	11,2	10,70-11,70

Sumber : Data primer penelitian, Juli 2026.

Berdasarkan hasil tabel 5.6 diketahui bahwa kadar hemoglobin sesudah dilakukan intervensi konseling isi piringku pada 29 ibu hamil memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 11,28 g/dL dengan nilai median 11,30 g/dl dan modus 11,20 g/dl. Nilai kadar hemoglobin terendah adalah 10,70 g/dl dan nilai tertinggi 11,70 g/dl, dengan standar deviasi sebesar 0,23 g/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi konseling isi piringku.

Analisa Data

Tabel 5. 7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Kadar Hb Pre	0,477	29	0,000	Tidak normal
Kadar Hb Post	0,956	29	0,259	Normal

Sumber : Data primer penelitian, Juli 2026

Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk, diketahui bahwa kadar hemoglobin sebelum intervensi memiliki nilai p-value 0,000 sehingga data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, kadar hemoglobin sesudah intervensi memiliki nilai p-value 0,259 sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 5. 8 Hasil Uji Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
HbPreLOG	0,440	29	0,000	Tidak normal

Sumber : Data primer penelitian, Juli 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas, data kadar hemoglobin sebelum intervensi tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu dilakukan transformasi data menggunakan metode Log10, variabel HbPreLOG memiliki nilai p-value sebesar 0,000 sehingga tidak berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa transformasi data belum memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji wilcoxon signed rank test.

Tabel 5. 9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Median	Minumum-Maksimum	P-value
Kadar Hb Pre	10,4	6,6-10,8	0,000
Kadar Hb Post	11,3	10,7-11,7	

Sumber : Data primer penelitian, Juli 2026

Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed rank test, median kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah 10,4 g/dl (6,6-10,8 g/dl), sedangkan median kadar hemoglobin sesudah intervensi meningkat menjadi 11,3 g/dl (10,7-11,7 g/dl). Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling isi piringku pada ibu hamil, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

PEMBAHASAN

Analisis Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Konseling Isi Piringku

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di wilayah pedesaan, termasuk di Desa Karangbong. Secara teori, anemia pada kehamilan terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi yang tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup dan berkualitas, sehingga menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dibawah nilai normal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai jenis makanan yang kaya zat gizi khususnya zat besi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya anemia selama kehamilan (Utami,2024).

Konseling gizi merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Pemberian informasi gizi melalui pedoman isi piringku diharapkan dapat membantu ibu hamil memahami konsep makan seimbang dengan cara yang lebih sederhana dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis isi piringku terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan kadar hemoglobin ibu hamil (Kuusumawati,2023) selain itu, konseling gizi juga dapat mendorong perubahan perilaku makan ibu hamil menjadi lebih baik, sehingga dapat berkontribusi dalam pencegahan anemia (Lestari,2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 29 ibu hamil di Desa Karangbong, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi Konseling Isi Piringku sebagian besar responden mengalami anemia dengan nilai kadar hemoglobin 10,20 g/dL.

Kementrian Kesehatan RI(2023) menyatakan bahwa tingginya angka kejadian anemia sebelum dilakukan konseling menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi yang serius pada ibu hamil lokasi penelitian. Anemia pada masa kehamilan umumnya terjadi karena kebutuhan zat besi meningkat drastis untuk pembentukan sel darah merah janin dan penambahan volume darah ibu, namun tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup dan berkualitas. Selain kebutuhan yang meningkat, penyebab utama anemia juga berasal dari kurangnya asupan zat besi, rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta kurangnya konsumsi makanan sumber vitamin C yang berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi. Selain itu, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sering kali menjadi faktor penyebab utama terjadinya anemia yang tidak teratasi (Suparsiasa,I.D 2021). Masalah ini juga diperparah oleh faktor lain yang berpengaruh seperti kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan ibu mengenai gizi selama kehamilan, usia kehamilan, serta keteraturan pemeriksaan kehamilan (ANC). Kurangnya pengetahuan ibu tentang cara memenuhi kebutuhan gizi menyebabkan ibu belum mampu memilih dan menyusun menu makanan yang mengandung zat gizi yang diutuhkan, sehingga pola makan belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang seperti yang dianjurkan dalam pedoman isi piringku (Almatsier,S 2020).

Mayoritas responden berada pada usia 20-29 tahun 19 orang karena kelompok usia tersebut merupakan usia reproduksi yang paling banyak menjalani kehamilan.

Semakin banyak jumlah ibu hamil pada kelompok usia tersebut, maka semakin besar pula kemungkinan ditemukan kasus anemia. Meskipun usia reproduksi merupakan usia yang relatif aman untuk kehamilan, anemia tetap dapat terjadi apabila kebutuhan zat besi selama kehamilan tidak terpenuhi.

Sedangkan tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat 16 orang, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih mudah memperoleh informasi mengenai gizi dan pentingnya pencegahan anemia. Namun demikian, pendidikan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kejadian anemia, karena kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh asupan zat besi, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, dan kondisi kehamilan.

Banyaknya responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 20 orang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini tidak memiliki pekerjaan diluar rumah. Hal tersebut tidak berarti bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga menyebabkan anemia, namun ibu rumah tangga tetap memiliki aktivitas harian yang cukup padat sehingga memerlukan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi atau konsumsi tablet tambah darah tidak teratur, maka ibu hamil tetap beresiko mengalami anemia. Pada status kehamilan sebagian besar responden berada pada trimester III karena pada usia kehamilan tersebut kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan janin, plasenta, dan peningkatan volume darah ibu, apabila peningkatan kebutuhan tersebut tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, maka ibu hamil lebih resiko mengalami anemia.

Berdasarkan temuan tersebut, diduga rendahnya pengetahuan gizi ibu hamil menjadi akar masalah yang menyebabkan ketidaktahuan menyusun menu makan sehari-hari, sehingga kebutuhan besi dan zat gizi lain tidak terpenuhi meskipun secara ekonomi mungkin mampu membeli bahan makanan. Oleh karena itu, intervensi berupa konseling gizi menggunakan metode isi piringku dianggap sangat tepat dan diperlukan untuk memperbaiki pemahaman sekaligus perilaku makan ibu hamil.

Menurut peneliti, rendahnya kadar Hb sebelum konseling bukan karena kurangnya asupan makanan bergizi, melainkan karena ibu hamil belum memahami cara

menyusun menu makan sehari-hari secara seimbang. Oleh karena itu konseling isi piringku diperlukan agar ibu hamil lebih mudah memahami porsi dan jenis makanan yang tepat, sehingga pola makan dapat membaik dan kadar Hb meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Novitasari (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi selama kehamilan berhubungan dengan tingginya kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu hamil yang belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Selain itu, peningkatan kadar Hb juga didukung oleh hasil penelitian Murniati dkk (2022), yang menyatakan bahwa intervensi gizi berbasis isi piringku tidak hanya mudah dipahami oleh masyarakat, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku makan sehat pada ibu hamil untuk mencegah dan menurunkan kejadian anemia.

Identifikasi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Setelah Dilakukan Konseling Isi

Piringku

Pemberian konseling gizi berbasis isi piringku pada ibu hamil di Desa Karangbong menunjukkan peningkatan rata-rata kadar hemoglobin dari 110,20 g/dl menjadi 11,28 g/dl setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan RI (2020) yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang tepat dapat memperbaiki kadar hemoglobin dalam kurun waktu 4-8 minggu jika dilakukan secara konsisten (Almatsier, 2020). Pemenuhan zat besi, protein, dan vitamin C sangat berperan dalam pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa peningkatan kadar hemoglobin tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh perubahan pengetahuan dan perilaku makan ibu hamil setelah menerima konseling, sehingga pemenuhan zat gizi menjadi lebih baik dan seimbang sesuai pedoman isi piringku.

Setelah dilakukan intervensi berupa Konseling gizi menggunakan metode isi piringku, terjadi perubahan pada kadar hemoglobin ibu hamil di Desa Karangbong. Ditemukan bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden mengalami peningkatan dengan nilai kadar hemoglobin 11,28 g/dL.

Kementerian Kesehatan RI (2022) menegaskan bahwa edukasi dan pendampingan gizi yang benar dapat memperbaiki status gizi dan kadar hemoglobin ibu hamil dalam kurun waktu 4-8 minggu jika perubahan perilaku makan diterapkan secara konsisten. Peningkatan kadar hemoglobin ini berkaitan erat dengan pemahaman ibu yang semakin

baik mengenai susunan menu makan sehari-hari sesuai pedoman isi piringku yang menekankan keseimbangan porsi dan keragaman makanan. Konseling ini tidak hanya mengajarkan prinsip gizi seimbang yang lengkap, namun juga berfokus pada pemenuhan jenis zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil, khususnya zat besi, protein, dan vitamin penunjang penyerapan zat gizi lainnya (Almatsier, 2020). Perubahan positif ini juga didukung oleh perbaikan pengetahuan ibu dalam memilih, mengolah, dan mengombinasikan makanan misalnya rutin mengonsumsi sayur dan buah yang kaya vitamin C yang berfungsi membantu penyerapan zat besi dari makanan sumber nabati maupun hewani, serta mulai menghindari atau mengurangi minum teh atau kopi tepat setelah makan karena diketahui kandungan tanin dan kafein di dalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan dapat dipahami dan mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga secara bertahap asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh terpenuhi dan kadar hemoglobin mengalami perbaikan (Kemenkes RI, 2021).

Peningkatan kadar hemoglobin ini berkaitan erat dengan pemahaman ibu yang semakin baik mengenai susunan menu makan sehari-hari sesuai pedoman isi piringku yang menekankan porsi dan keragaman makanan. Konseling isi piringku mengajarkan prinsip gizi seimbang yang lengkap, tidak hanya berfokus pada satu jenis zat gizi saja (Almatsier, 2020). Perubahan positif ini juga didukung oleh perbaikan pengetahuan ibu dalam memilih, menolah, dan mengombinasikan makanan misalnya rutin mengonsumsi sayur dan buah yang kaya vitamin C bersamaan dengan makanan sumber zat besi, serta mulai menghindari minum teh atau kopi tepat setelah makan karena diketahui menghambat penyerapan zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan saat konseling berhasil dipahami dan mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari responden. Zat penghambat seperti tanin dalam teh dan kafein dapat menurunkan penyerapan zat besi hingga 50-70%, sedangkan penambahan makanan sumber vitamin C dapat menetralkan sebagian pengaruh buruk tersebut (Supriasa, 2022).

Meskipun rata-rata kadar hemoglobin sudah meningkat, belum semua ibu hamil mencapai nilai normal. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain yang butuh waktu lebih lama untuk perbaikan, kepatuhan minum tablet tambah darah yang belum sempurna, keterbatasan ekonomi dalam membeli bahan makanan yang dianjurkan, atau kondisi kesehatan lain yang mempengaruhi penyerapan zat gizi (Notoatmodjo, S (2018).

Menurut peneliti, peningkatan Hb terjadi karena pesan Isi Piringku mudah dipahami dan diterapkan. Ibu terbiasa mengatur porsi dan ragam makanan. Asupan gizi terpenuhi, konseling sederhana dan terarah terbukti efektif menjaga kadar Hb ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhayati dkk (2023) yang menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan media visual mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan memperbaiki pola konsumsi makanan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Pengaruh Konseling Isi Piringku terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Desa Karangbong

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling isi piringku. Diperoleh nilai p-value 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan Konseling Isi Piringku. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Konseling Isi Piringku berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Desa Karangbong.

Perhitungan statistik dengan uji wilcoxon yang dipakai karena data berpasangan, jumlah sample kecil, dan tidak berdistribusi normal menghasilkan bukti bahwa perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konseling bukan kebetulan, melainkan benar-benar akibat intervensi yang diberikan. Secara teori, konseling isi piringku bekerja dengan mengubah pengetahuan menjadi keterampilan menyusun menu makan sehari-hari yang lengkap dan seimbang, mengatur porsi karbohidrat, lauk, serta sayur dan buah yang kaya vitamin C. Penerapan pola makan ini secara bertahap memperbaiki asupan bahan baku pembentuk hemoglobin, sehingga kadar Hb akan naik dan kejadian anemia berkurang seiring tubuh menyerap dan memanfaatkan at gizi secara maksimal (Dahlan, S 2020).

Perubahan perilaku makan yang bennar dan konsisten dapat memperbaiki status gizi zat besi dalam waktu 4-8 minggu, jika asupan zat besi, protein, dan vitamin C terpenuhi, cadangan zat besi tubuh akan terisi kembali, produksi bergerak dari kategori anemia menuju nilai n ormal (Kemenkes RI, 2020). Hasil kegiatan konseling pada pertemuan pertama sebagian besar ibu hamil awalnya bellum memahami secara utuh bahwa kondisi lemas,pusing atau cepat lelah yang dirasakan merupakan tanda anemia

yang berbahaya bagi kehamilan, setelah konseling, ibu mulai menyadari pentingnya mencegah dan mengatasi anemia demi kesehatan diri serta janin yang dikandungnya. Pada pertemuan kedua ibu hamil mulai memahami cara menyusun menu makan sendiri dengan pembagian piring : setengah sayur dan buah, seperempat karbohidrat, dan seperempat lauk pauk, ibu juga menjadi tahu jenis makanan apa saja yang mengandung zat besi tinggi, makanan yang membantu penyerapannya, serta kebiasaan yang justru menghambat penyerapan zat besi seperti minum teh/kopi bersamaan dengan jam makan. Hasil pada pertemuan ketiga secara umum pemahaman ibu hamil sudah meningkat pesat dan sebagian besar sudah dapat menyebutnya kembali prinsip makan yang benar serta contoh menu yang disarankan. Ibu juga menyadari bahwa konsumsi makanan bergizi harus didukung dengan kepatuhan minum tablet tambah darah untuk hasil yang maksimal.

Menurut peneliti, kenaikan kadar Hb bukan kebetulan melainkan benar-benar akibat intervensi konseling. Pedoman Isi Piringku yang sederhana membantu ibu menyusun menu harian dengan mudah, sehingga asupan zat besi dan vitamin C terpenuhi dan anemia pun berkurang secara nyata.

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pendidikan kesehatan melalui konseling mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai gizi selama kehamilan, maka semakin besar kemungkinan ibu menerapkan pola makan sesuai pedoman Isi Piringku sehingga resiko anemia dapat berkurang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lestari dan Novitasari (2022) yang menyatakan bahwa konseling gizi efektif meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah sehingga berdampak terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Hasil serupa juga ditemukan oleh penelitian Nurhayati dkk. (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi gizi terhadap penurunan kejadian anemia pada ibu hamil.

Meskipun demikian, peningkatan kadar hemoglobin tidak hanya dipengaruhi oleh konseling, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia kehamilan, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, kondisi kesehatan ibu, status gizi sebelum hamil, penyakit penyerta, serta dukungan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi.

Oleh karena itu, konseling Isi Piringku sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan disertai pemantauan rutin selama pemeriksaan antenatal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Konseling Isi Piringku terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Desa Karangbong, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan Konseling Isi Piringku, sebagian besar ibu hamil mengalami anemia dengan kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal yaitu 10,20.
2. Setelah diberikan Konseling Isi Piringku, terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu menjadi 11,28.
3. Terdapat pengaruh Konseling Isi Piringku terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Desa Karangbong. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan, khususnya dibidang kesehatan, dapat mengembangkan kurikulum atau materi ajar yang menekankan pentingnya konseling gizi, khususnya “konseling isi piringku”. Sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

Bagi Profesi Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan peran edukatifnya melalui kegiatan konseling isi piringku guna mencegah anemia pada ibu hamil serta meningkatkan status gizi ibu selama masa kehamilan.

Bagi Responden

Diharapkan ibu hamil yang menjadi responden dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari konseling isi piringku dengan menerapkan pola makan seimbang, bergizi, dan sesuai kebutuhan selama kehamilan agar terhindar dari anemia.

Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat memberikan edukasi yang berkesinambungan kepada ibu hamil mengenai pentingnya asupan zat gizi, terutama zat besi, serta melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap efektifitas konseling gizi dalam mencegah anemia.

Bagi Tempat Peneliti (Pustu Karangbong)

Diharapkan Pustu Karangbong dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan refrensi dalam menyusun program pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan anemia melalui pendekatan konseling gizi menggunakan metode isi piringku. Selain itu, diharapkan pihak pustu karangbong dapat lebih aktif menerapkan dan mengembangkan materi konseling isi piringku secara terstruktur, terjadwal, dan berkelanjutan kepada ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan menurunkan angka kejadian anemia di Desa Karangbong.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi, data pendukung, dan perbandingan bagi peneliti lain yang berminat meneliti topik sejenis. Meningkatkan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk turut mempertimbangkan serta mengamati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dan kejadian anemia, antara lain kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, serta pola makan secara menyeluruh. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang luas, menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam, serta memperpanjang waktu pengamatan, guna mendapatkan hasil yang lebih lengkap dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Čermák, J., & Písačka, M. (2018). Autoimmune hemolytic anemia. *Vnitřní Lekarství*, 64(5), 514–519. <https://doi.org/10.36290/VNL.2018.072>
- Di, A., & Wawatu, D. (2025). RESEARCH ARTICLE <https://jurnal.academiccenter.org/index.php/IJCD>. 03(01), 101–109.
- Febriani, A. Y. U., & Sijid, S. T. A. (2021). Review : Anemia Defisiensi Besi. November, 137–142.
- Gladeva Yugi Antari. (2022). Gambaran Komplikasi Ibu Hamil Risiko Tinggi (4T). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 10–14. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i2.357>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2022). Increasing mother's knowledge through “Isi Piringku” education as an effort to prevent stunting among toddlers in Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency. *Community Empowerment*, 7(11), 1961–1966. <https://doi.org/10.31603/ce.7899>
- Irab, S. P., Togodly, A., Sinaga, S., Sinaga, E., Sinaga, E., & Prima, M. F. (2024). Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat. 8(September), 3167–3174.
- Kusuma, F. A. (2024). Pemodelan Klasifikasi Anemia Aplastik Menggunakan Teknik Oversampling Dan K-Nearest Neighbors. *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*, 12(3). <https://doi.org/10.23960/jitet.v12i3.4326>
- Lailla, M., Zainar, Z., & Fitri, A. (2021). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Digital Terhadap Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Cyanmethemoglobin. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*, 3(2), 63–68. <https://doi.org/10.14710/jplp.3.2.63-68>
- Marhaeni, D. (2017). *Konseling nutrisi untuk ibu hamil anemia*.
- Nainggolan, O., Nainggolan, E., & Sihotang, U. (2021). Kebahagiaan dan Hubungannya dengan Hipertensi di Indonesia : Analisis Data Indonesian Family Life Survey (IFLS5) Tahun 2014. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(3), 171–182. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i3.4036>
- Novianti, S. (2024). Faktor-Faktor Perilaku yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.69688/jkn.v2i1.79>
- Oktrina Gustanela, & Hadi Pratomo. (2021). Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1894>
- Pengabdian, S. (2023). Skema Pengabdian kepada masyarakat Unggulan (PkMU).
- Pratiwi, R., & Widari, D. (2018). Hubungan Konsumsi Sumber Pangan Enhancer Dan Inhibitor

- Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. In *Amerta Nutrition* (Vol. 2, Issue 3, p. 283). <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.283-291>
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Q, A. (2017). Bab Iii Kerangka Konsep Dan Hipotesis. 31–34. [http://repository.unpas.ac.id/30689/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30689/5/BAB%20III.pdf)
- Rika Widianita, D. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Sayekti, W. N., St, S., Keb, M., & Kehamilan, A. A. (2025). BAB II Anemia Dalam Kehamilan. 1(April), 27–34.
- Sitepu, S. A., Purba, T. J., Sari, N. M., Sitepu, M. S., & Hayati, E. (2021). Dampak Anemia Pada Ibu Hamil Dan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(4), 47–53. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v1i4.728>
- Soleha, M. U. (2024). Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.34>
- Sukmawati, E., Ajsal, A. A. A., Purba, A., Abdullah, V. I., Putri, A. A. S., Ischak, N. I., Radhia, M. Z., Johan, R. B., Lestari, T., Muthoharoh, S., Yulia, M., & Widiyawati, R. (2023). *Epidemiologi Kesehatan Ibu Hamil Berbasis Evidence Based*.
- Vina Noufal Fauzia, Emi Sutrisminah, & Arum Meiranny. (2024). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 795–804. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4738>
- Vira, A., Mutoharoh, N., & Indarjo, S. (2024). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT* Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. 8(1), 22–30. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeiahttps://doi.org/10.15294/higeia/v8i1/65548>
- Yunawati, I., Jufri, N., Salma, W. O., Wati, V., & Said, N. (2025). Pengecekan Tingkat Hemoglobin pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo Sebagai Upaya Identifikasi Risiko Anemia. 1.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>