

Scrapbook as Educational Media for Meal Plan Knowledge and Consumption Level of Pregnant Women With Anemia

Scrapbook Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Meal Plan dan Tingkat Konsumsi Ibu Hamil Dengan Anemia

Taufik Hidayat¹, Ahmad Rizqie Kurniawan², Adisurya Saputra^{3*}

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Cahaya Bangsa

Corresponding Author: adisurya.twins@gmail.com

Received: 15-08-2024, Revised: 19-12-2024, Accepted: 21-12-2024

ABSTRAK

Salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan pengetahuan tentang meal plan sehat serta konsumsi zat besi dan asam folat. Media edukasi yang kreatif, seperti scrapbook, dapat menjadi alat interaktif dan efektif untuk menyampaikan informasi penting mengenai pola makan bergizi bagi ibu hamil. Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas penggunaan scrapbook sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan meal plan dan tingkat konsumsi makanan pada ibu hamil dengan anemia. Metode penelitian menggunakan Pre Eksperimen dengan One Group Pre test-Post test. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling terdiri 24 responden (ibu hamil dengan anemia). Pengambilan data menggunakan kuisioner dan wawancara food recall selama 3 hari tidak berurutan. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon dan didapatkan hasil adanya pengaruh scrapbook sebagai media edukasi terhadap pengetahuan Meal Plan ibu hamil dengan anemia dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan untuk variabel tingkat konsumsi tidak ada pengaruh dengan anemia (energi p value = 0,133), (protein p value = 0,259), (lemak p value = 0,116) dan (karbohidrat p value = 0,61). Saran dan implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa scrapbook tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil terkait meal plan, tetapi juga memberikan dampak luas dalam praktik kesehatan masyarakat, kebijakan, dan pendidikan. Implementasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan anemia pada ibu hamil, sekaligus mendukung keberlanjutan lingkungan dan peningkatan kualitas layanan kesehatan.

Kata Kunci: Scrapbook, Pengetahuan, Meal Plan, Ibu Hamil, Anemia

ABSTRACT

One of the efforts to prevent anemia in pregnant women is by increasing knowledge about healthy meal plans and consumption of iron and folic acid. Creative educational media, such as scrapbooks, can be an interactive and effective tool to convey important information about nutritious diets for pregnant women. This study aims to measure the effectiveness of using scrapbooks as an educational media in improving meal plan knowledge and food consumption levels in pregnant women with anemia. The research method used Pre Experiment with One Group Pre test-Post test. Sampling using purposive sampling consisted of 24 respondents (pregnant women with anemia). Data collection using questionnaires and food recall interviews for 3 non-consecutive days. Data analysis was carried out with the Wilcoxon test and the results showed that there was an effect of scrapbooks as an educational medium on Meal Plan knowledge of pregnant women with anemia with p value = 0.000 ($p < 0.05$). While for consumption level variables there is no influence with anemia (energy p value = 0.133), (protein p value = 0.259), (fat p value = 0.116) and (carbohydrate p value = 0.61). The suggestions and implications of this study indicate that scrapbooks are not only effective in improving the knowledge and behavior of pregnant women related to meal plans, but also have a broad impact in public health practice, policy, and education. Implementation of the results of this study is expected to contribute.

Keywords: Scrapbook, Knowledge, Meal Plan, Pregnant Women, Anemia



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah kekurangan sel darah merah. Hemoglobin besar dalam sel darah merah mengantarkan O₂ ke seluruh jaringan manusia. Anemia defisiensi besi sering terjadi selama kehamilan. Zat besi saat kehamilan memiliki peran penting sebagai pembentuk plasma dan sel darah merah. Efek dari anemia pada konsekuensi berupa potensi risiko seperti ibu hamil dapat mengakibatkan

konsekuensi keguguran, persalinan prematur, gangguan pertumbuhan janin, kerentanan terhadap infeksi, perdarahan, serta pecahnya ketuban sebelum waktunya (Putri, Sari, dan Detaviani 2024).

Kondisi anemia ibu hamil terjadi akibat dari kekurangan zat besi, yang dipicu oleh meningkatnya kebutuhan zat besi yang berlipat ganda selama periode kehamilan. Kebutuhan ini muncul karena volume darah meningkat tanpa peningkatan yang sama pada volume plasma. Kebutuhan dorongan ini adalah untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi yang sedang berkembang (Syaiful et al. 2019). Ini termasuk langkah-langkah untuk mengurangi kehilangan darah selama persalinan. Perkiraan menunjukkan bahwa kurang dari separuh wanita hamil memiliki simpanan zat besi yang cukup. Akibatnya, kemungkinan kekurangan zat besi meningkat di kemudian hari pada kehamilan. Anemia yang menetap selama kehamilan menimbulkan risiko bagi ibu dan anak, termasuk peningkatan kemungkinan perdarahan, persalinan dini, dan berat badan lahir rendah (Hanafie Das, Halik, dan Iman 2022).

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa anemia pada ibu hamil telah mencapai prevalensi di seluruh dunia sebesar 41,8%. Dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia Selatan, terdapat rentang prevalensi global yang luas untuk kondisi ini. Angka anemia pada ibu hamil di Amerika Serikat mencapai 48,9% menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Menurut Riskesdas, jumlah tersebut kini meningkat 37,1% dibandingkan tahun 2013 (Marlina 2024). Berdasarkan data yang disajikan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan pada periode 2021-2023, terdapat fluktuasi dalam grafik kejadian anemia pada ibu hamil di Kota Banjarbaru. Pada tahun 2021 di Banjarbaru ibu hamil anemia mencapai 1689 orang, di tahun 2022 mengalami penurunan dengan total kasus ibu hamil anemia sebanyak 1361 orang, lalu pada tahun 2023 mengalami peningkatan dengan total kasus 1563 ibu hamil dengan anemia (Nurapriliana, Maslani, dan Daiyah 2023).

Penyebab anemia pada ibu hamil ada beberapa seperti dilansir Fadli & Fatmawati tahun 2020. Usia, pendidikan, usia kehamilan, jumlah kehamilan (paritas), jarak antar kehamilan, penggunaan pil zat besi (Fe), derajat pemahaman, dan penilaian perawatan prenatal merupakan variabel yang perlu dipertimbangkan (Fadli dan Fatmawati 2020). Kekurangan gizi selama kehamilan adalah penyebab lain anemia. Studi Mariana dkk. pada tahun 2018 menemukan bahwa beberapa wanita hamil mungkin mengonsumsi makanan sehat namun tetap mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa variabel selain kekurangan zat besi, vitamin B12, protein, dan asam folat, serta kalsium untuk perkembangan tulang dan gigi, berkontribusi terhadap perkembangan anemia (Pratiwi, Pabidang, dan Waryana 2023).

Pemberian edukasi gizi pada dasarnya menjadi alternatif yang mampu memberikan kebutuhan pengetahuan dasar mengenai Meal Plan bagi ibu hamil dan lebih efektif daripada pemberian tambahan tanpa ada penjelasan untuk apa makanan tersebut dikonsumsi. Pesan-pesan edukasi gizi bisa diberikan melalui media edukasi kesehatan karena media tersebut berfungsi untuk memudahkan penyerapan informasi kesehatan oleh masyarakat atau kelompok tertentu, termasuk ibu yang menghadapi anemia (Owa dan Rochmawati 2020).

Penggunaan media selama edukasi gizi dapat memudahkan peneliti dalam menyampaikan materi kepada klien/responden, untuk itu pemilihan media yang tepat pada sasaran ibu hamil dengan anemia perlu diperhatikan. Media *scrapbook* dipilih pada penelitian ini karena media tersebut mengandung lebih banyak gambar di bandingkan tulisan, sehingga responden dapat membaca ulang media tersebut dan lebih menarik di baca sampai akhir karena tidak banyak tulisan. *Scrapbook* sebagai media edukasi dapat mencakup informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya lingkungan yang sehat bagi kesehatan mereka dan janin (Murjani et al. 2020; Saputra dan Ariani 2019).

Pada tahun 2023, terdapat total 1.563 perempuan yang menderita anemia di seluruh wilayah kerja puskesmas Banjarbaru, berdasarkan data studi perencanaan yang dilakukan oleh dinas kesehatan kota tersebut. Pada tahun 2023, Puskesmas memperkirakan terdapat 219 kasus anemia ibu dari total 576 kelahiran di wilayah Puskesmas Landasan Ulin Utara (Nurapriliana et al. 2023)..

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, terlihat bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil masih mencapai angka yang signifikan dan jika tidak ditanggulangi akan berdampak bukan hanya pada keselamatan bayi tetapi juga keselamatan ibu, sehingga perlu upaya untuk melakukan peningkatan pengetahuan mengenai Meal Plan dan perbaikan tingkat konsumsi pada ibu melalui edukasi gizi dan menggunakan bantuan berupa media *scrapbook* untuk memudahkan pemahaman ibu serta menggunakan formulir wawancara *food recall* selama 3 hari tidak berurut untuk menganalisis dari segi tingkat konsumsi ibu. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penggunaan *scrapbook* sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan meal plan dan tingkat konsumsi makanan pada ibu hamil dengan anemia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperimen (one Group Pretest Posttest)* untuk melihat pengaruh kejadian anemia pada ibu hamil terhadap pengetahuan mengenai *meal plan* dan tingkat konsumsi dilihat dari perbedaan antara *pretest* dan *posttest* untuk kategori pengetahuan serta hasil wawancara *food recall* selama 3 hari secara tidak berurut. Penelitian ini mengambil populasi ibu hamil dengan anemia sebanyak 219 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari total pasien ibu hamil dengan anemia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara, dan didapatkan besaran sampel sebanyak 24 responden yang didapat dengan rumus *slovin*. Rumus *slovin* merupakan metode yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari suatu populasi dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan tertentu. Rumus ini sangat berguna dalam penelitian ketika populasi yang akan diteliti cukup besar (Hardani et al. 2020; Hermawan dan Pd 2019). Kriteria eksklusi ibu hamil dengan komplikasi (Diabetes, Preeklamsia, Eklamsia).

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner berjenis tertutup atau berstruktur. Kualitas alat pengukuran yang diterapkan selama pengumpulan data penelitian akan mempengaruhi validitas data yang dihasilkan. Kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden menggunakan skala Guttman dengan pilihan jawaban “Benar dan Salah”. Kuesioner terdiri dari 30 item yang di uji validitas dan reliabilitas didapatkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0.444 dan dinyatakan valid sedangkan pengukuran reliabilitas dengan uji statistic Cronbach Alpha diperoleh $r = 0.655 > r_{0.60}$. Kategori dalam pengukuran pengetahuan dibagi menjadi 3 yaitu Baik 76%-100%, Cukup 56%-75%, dan Kurang $\leq 55\%$ (Gultom, Manik, dan Sitepu 2022)

Media *Scrapbook* yang digunakan dalam melakukan edukasi kepada ibu hamil dengan anemia. Isi di dalam *scrapbook* adalah pengertian anemia pada ibu hamil, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia, Meal Plan, bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan serta cara mengkonsumsi tablet tambah darah. Ukuran media 25 cm x 17,5 cm (B5 landscape).

Pengambilan data diawali mengidentifikasi karakteristik ibu hamil, kadar Hb, usia, jarak kehamilan dan pendidikan ibu. Kemudian dilanjutkan dengan *pre test* yaitu pengukuran pengetahuan *meal plan* sebelum diberikan edukasi menggunakan *scrapbook* dan *post test* dilakukan setelah pemberian edukasi dengan media *scrapbook*. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon* karena data tidak terdistribusi normal.

3. HASIL

Responden pada penelitian ini dikategorikan berdasarkan kriteria umur, paritas, pendidikan, jarak kehamilan, usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan. Persentase karakteristik responden disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=24)

Karakteristik	n	%
Umur		
Berisiko (<20 dan >35 tahun)	6	25.0
Tidak Berisiko (20-35tahun)	18	75.0
Paritas		
Berisiko (≥ 4)	6	25.0
Tidak berisiko (<4)	18	75.0
Jarak Kehamilan		
<2 Tahun	4	16.6
>2 Tahun	20	83.3
Usia Kehamilan		
Trimester 1	4	16.6
Trimester 2	9	37.6
Trimester 3	11	45.8
Pendidikan		
SD/SMP	8	33.3
SMA	6	25.0
D3/S1	10	41,7
Pekerjaan		
IRT	19	79.1
Wiraswasta	3	12.6
Swasta	2	8.3

Pada tabel 1 diatas menyajikan data karakteristik responden yang didapatkan selama penelitian. Sebagian responden ibu hamil yang mengalami anemia berumur 20-35 tahun sebanyak 18 responden (75.0%), jumlah paritas sebagian besar 2 tahun 18 responden (75.0%), usia kehamilan yang mengalami anemia tertinggi pada saat trimester ketiga sebanyak 11 responden (45.8%), pendidikan ibu hamil sebagian besar lulusan D3/S1 sebanyak 10 responden (41.7%) dan pekerjaan terbanyak ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (79.1%).

Tabel 2. Distrubusi Frekuensi Tingkat Pegetahuan meal plan

Tingkat Pengetahuan Meal Plan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	4	16.7	0	0
Cukup	15	62.5	0	0
Baik	5	20,8	24	100.0
Total	24	100.0	24	100.0

Berdasarkan tabel 2. di atas di ketahui bahwa pre test dan post test terdapat pengaruh yang signifikan. Distribusi frekuensi terbanyak saat pre test terdapat kategori cukup yaitu dengan 15 responden (62.5%), kategori kurang sebanyak 4 responden (16.7%), dan kategori baik sebanyak 5 responden (20.8%), setelah di lakukan edukasi terjadi perubahan skor pengetahuan mengenai *Meal Plan* yang dimana semua responden sudah termasuk kedalam kategori baik 100%.

Tabel 3. Rata rata Nilai Pengetahuan meal plan Pre Test dan Post Test

Pengetahuan	Min	Maks	Mean	<i>p value</i>
Pre Test	47	87	66.7	0.000
Post Test	80	100	87.5	

Tabel 3 merupakan hasil wilcoxon pada skor pengetahuan Meal Plan pre test dan post test menunjukan nilai $p = 0.000$ (<0.05) H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media scrapbook terhadap pengetahuan yang signifikan pada saat pre test dan post test. Pemberian edukasi menggunakan media scrapbook mengenai ibu hamil anemia merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan ibu hamil untuk membentuk Tindakan seseorang. Pada penelitian ini sasaran yang di berikan edukasi menggunakan media scrapbook adalah ibu hamil dengan masalah anemia dan diharapkan setelah adanya perbedaan yang signifikan ibu hamil dapat mengetahui kondisinya serta dapat mencegah dan mengatasi anemia dengan *Meal Plan* yang sesuai dengan kondisi kehamilan.

Tingkat konsumsi pada ibu hamil sesuai rekomendasi Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2012 dalam (Wiswamadanti, 2022) terbagi dalam 5 kategori yaitu : Defisit tingkat berat ($<70\%$ AKG), defisit tingkat sedang (70-79% AKG), defisit tingkat ringan (80-89% AKG), normal (90-119% AKG), lebih ($\geq 120\%$ AKG).

Tabel 4. Pre Test dan Post Test Tingkat Konsumsi

Tingkat Konsumsi	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Energi				
Defisit tingkat berat	16	67	12	50
Defisit tingkat sedang	6	25	5	20,8
Defisit tingkat ringan	2	8	4	16,7
Normal	-	-	3	12,5
Lebih	-	-	-	-
Protein				
Defisit tingkat berat	17	70,8	12	50
Defisit tingkat sedang	2	8,3	7	29,1
Defisit tingkat ringan	-	-	5	20,8
Normal	5	20,8	-	-
Lebih	-	-	-	-

Lemak				
Defisit tingkat berat	5	20,8	3	12,5
Defisit tingkat sedang	2	8,3	1	4,1
Defisit tingkat ringan	5	20,8	3	12,5
Normal	8	33,4	10	41,7
Lebih	4	16,7	7	29,1
Karbohidrat				
Defisit tingkat berat	24	100	19	79
Defisit tingkat sedang	-	-	5	21
Defisit tingkat ringan	-	-	-	-
Normal	-	-	-	-
Lebih	-	-	-	-

Tabel 5. Rata-Rata Tingkat Konsumsi Pre Test dan Post Test

Tingkat Konsumsi	n	Mean	p value
Pre Test Energi	24	59.13	0.133
Post Test Energi	24	67.91	
Pre Test Protein	24	55.67	0.259
Post Test Protein	24	62.67	
Pre Test Lemak	24	100.56	0.116
Post Test Lemak	24	113.1	
Pre Test Karbohidrat	24	44.56	0.061
Post Test Karbohidrat	24	52.72	

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji statistik non parametrik menggunakan Uji *Wilcoxon* mengenai tingkat konsumsi menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Hasil statistic dari 4 zat gizi makro >0.05 yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media scrapbook terhadap tingkat konsumsi ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara.

Hasil statistik di atas menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh tetapi terjadi peningkatan rata – rata tingkat konsumsi seperti energi 59,13% menjadi 67,91% (meningkat 8,7%), protein 55,67% menjadi 62,67%(meningkat 7%), lemak 100,56% menjadi 113,1%(meningkat 12%) dan karbohidrat 44,56% menjadi 52,72%(meningkat 9,1). Meskipun demikian peningkatan tingkat konsumsi energi, protein, dan karbohidrat masih dalam kategori kurang jika di bandingkan dengan kebutuhan gizi ibu hamil.

4. DISKUSI

4.1. Pengaruh *Scrapbook* sebagai media edukasi Terhadap Pengetahuan meal plan Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan edukasi 66.7% yang berarti cukup kemudian setelah diberikan edukasi menggunakan media Scrapbook pengetahuan mengenai meal plan ibu hamil meningkat dengan rata-rata 87.5% yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20.8%. Hasil uji analisis nonparametrik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $0.00 < 0.05$ yang artinya edukasi menggunakan media *scrapbook* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara.

Penelitian ini mendukung konsep bahwa upaya preventif penanganan anemia pada ibu hamil meliputi upaya menjaga kesehatan ibu dan janin melalui pola makan bergizi. Oleh karena itu, pengetahuan ibu hamil mengenai hal ini sangatlah penting. Sesuai dengan penelitian (Khairunnisa 2022). Beberapa faktor turut menyebabkan tingginya kasus anemia pada ibu hamil, antara lain kurangnya pemahaman tentang anemia, ketidaktahuan mengenai tanda dan gejala anemia, serta kurangnya kesadaran akan dampak yang ditimbulkannya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nadiya dan Fazira 2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pemberian konseling gizi menggunakan media *scrapbook* terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kekurangan energi kronis dengan $p\text{ value} = 0,000$. Tujuan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil tentang penanganan anemia, dengan meningkatkan pengetahuan secara sadar ibu hamil melakukan pencegahan dan penanganan anemia.

Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian dari (Hindriati dan Herawati 2024) yang menyatakan bahwa pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil, memberikan informasi penting untuk

meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menjaga perilaku sehat sehingga anemia dapat diprediksi sedini mungkin dan diobati segera setelah terjadi.

Pengetahuan terjadi karena adanya orang yang mengamati suatu obyek melalui indera penglihatan dan pendengaran (Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono 2019). Edukasi tentang bahaya anemia dan pencegahan anemia Ketika ibu hamil memahami tentang anemia, maka perilaku kesehatannya pun meningkat sehingga dapat terhindar dari risiko anemia (Yunita 2021). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang anemia pada kehamilan, seperti tingkat pendidikan, tempat tinggal, status keluarga inti dan riwayat anemia sebelumnya. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi pemahaman dan kesadaran akan pencegahan anemia pada kehamilan. Faktor pendidikan tinggi dapat bereaksi lebih rasional terhadap informasi yang diterima dan memikirkan perkembangan informasi yang diterima (Astuti, Saputra, dan Setyawati 2024; Manurung, Fahrurrozi, dan Gumelar 2023). Sejalan dengan penelitian tersebut pada penelitian ini sebagian besar responden termasuk dalam kategori pendidikan tinggi (SMA/S1) sehingga dalam proses edukasi responden mudah memahami materi yang diberikan.

Media pendidikan kesehatan merupakan alat yang digunakan oleh para pendidik untuk menyampaikan materi yang bersifat open source. Media juga dapat disebut alat karena berfungsi membantu dan menyajikan sesuatu dalam pembelajaran atau pelatihan. Alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk menjelaskan materi yang diterima kepada responden. Media yang digunakan dalam proses pendidikan mempunyai syarat-syarat antara lain harus menarik, disesuaikan dengan tujuan, mudah dipahami, jelas, ringkas dan relevan dengan pesan yang disampaikan (Munayarokh et al. 2022). Pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa media *scrapbook* dengan rincian ukuran 25 cm x 17,5 cm disajikan dengan gambar dan kalimat yang padat agar tidak memberatkan pembaca dalam memahaminya. Media ini dipilih sebagai alat bantu edukasi karena memiliki daya tarik dari segi warna dan di beberapa halaman terdapat bagian yang harus ditarik sehingga responden tertarik dan diharapkan dapat mengingat hal tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Baroroh et., al, 2018 yang menyatakan bahwa edukasi gizi ibu hamil memiliki dampak positif bagi ibu hamil yaitu dengan dibuktikannya hasil dari *pre test* (*mean* = 71,2) dan *post test* (*mean* = 89,5) mengalami peningkatan sehingga ibu hamil mendapatkan beberapa ilmu mengenai edukasi terkait (Baroroh et al. 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Diora, 2023 yang memberikan informasi tentang kepentingan nutrisi kepada ibu hamil memiliki efek positif, yang mengakibatkan pemahaman serta kemampuan ibu hamil dalam menerapkan pentingnya asupan gizi yang seimbang selama masa kehamilan (Diora Gabrielle 2023).

Media *scrapbook* saat ini lebih sering digunakan kepada anak-anak dan remaja karena dapat dijadikan sebagai terapi dan juga sebagai seni tempel menempel. Sejalan dengan penelitian dari S.R. Park dan Y.J.Cha ditahun 2023 yang penelitian mengenai terapi psikologi berbasis keluarga dengan menggunakan media *scrapbook* dan penelitian dari (Snyder, Malhotra, dan Kaimal 2021) dengan melakukan penelitian kepada anak di poli pediatrik dengan pendekatan seni rupa (membuat media *scrapbook*). Oleh karena itu, peneliti menggunakan *scrapbook* karena saat ini masih jarang yang menggunakan media tersebut kepada ibu hamil. Media *scrapbook* menjadi faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Prayoga, Masyhudi, dan Muthi'ah 2022) yang menyatakan bahwa faktor sumber informasi berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat dengan nilai *p value*= 0,000, dalam penelitian ini sumber informasi yang dimaksud adalah edukasi gizi dengan menggunakan media *scrapbook*.

4.2 Pengaruh Scrapbook sebagai media edukasi Terhadap Tingkat Konsumsi Ibu Hamil dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara

Berdasarkan hasil uji statistik nonparametrik menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna edukasi gizi menggunakan media *scrapbook* terhadap tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara. Hasil uji statistik nonparametrik tingkat konsumsi energi yaitu $0.133 > 0.05$, tingkat konsumsi protein $0.259 > 0.05$, tingkat konsumsi lemak $0.116 > 0.05$ dan tingkat konsumsi karbohidrat $0.61 > 0.05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Hilda Yadlin, n.d.) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan asupan zat gizi ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi dengan hasil uji statistik energi ($p=0,0514$), protein ($p=0,611$), karbohidrat ($p=0,098$) dan lemak ($p=0,327$). Pendidikan gizi melalui penyuluhan, edukasi maupun konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku responden. Pelaksanaan konseling gizi dalam penelitian tersebut hanya dua minggu sehingga belum dapat memenuhi asupan zat gizi yang diperlukan.

Sejalan dengan penelitian ini bahwa hasil tingkat konsumsi energi, protein dan karbohidrat seluruh responden besar tingkat defisit berat dan sedang. Hal ini berkaitan dengan ketidaksadaran ibu hamil anemia mengenai makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan jangka waktu intervensi yang singkat. Pelaksanaan

penelitian ini hanya satu minggu sehingga belum dapat melihat perubahan yang signifikan dari segi perbaikan tingkat konsumsi ibu hamil anemia (Raudatul 2022).

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah dari (Hariyani et al. 2024) dengan hasil uji statistik energi $p = 0.147$, protein $p = 0.494$, lemak $p = 0.712$ dan karbohidrat $p = 0.126$ yang menunjukkan tidak ada pengaruh makna pendidikan gizi terhadap asupan makan dasar, tetapi terjadi perubahan dari segi rata-rata asupan sebelum diberikan pendidikan gizi yaitu rata-rata kecukupan energi 66,4% menjadi 69,4%, protein 82,7% menjadi 86,3%, lemak 74,4% menjadi 72,2% dan karbohidrat 62,2% menjadi 68,7%.

Pada penelitian ini secara statistik menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media *scrapbook* terhadap tingkat konsumsi ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Utara, namun dilihat dari angka hasil recall terjadi peningkatan tingkat konsumsi energi (8,7%), protein (7%), lemak (12%) dan karbohidrat (9,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ginting Martinus., et., al 2021 yang menyatakan bahwa edukasi gizi dengan pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal dapat meningkatkan asupan zat gizi makro energi (11,4%), lemak (9,87%), protein (9,25%) dan karbohidrat (4,84%).

Edukasi gizi untuk melihat perubahan tingkat konsumsi tidak efisien jika hanya dilakukan sekali, namun harus dengan berulang kali. Pada penelitian ini edukasi gizi hanya dilakukan sekali dan waktu intervensi selama seminggu. Hasil dari tingkat konsumsi menunjukkan adanya peningkatan tetapi peneliti tidak dapat melihat perubahan tingkat konsumsi yang signifikan. Pada penelitian (Sari et al., 2019) dilakukan dua kali edukasi dengan 4 kali *recall* 24 jam sehingga pada penelitian tersebut terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan energi dan protein. *Food Recall* bagian atas 4 kali yaitu sebelum edukasi (FR 1 dan FR2 dilakukan selama 2 hari berurutan sebelum edukasi atau 2 x 24 jam) dan setelah edukasi (FR 3 sehari setelah diberikan edukasi selama 2 x 24 jam dan FR4 dilakukan 1 minggu setelah edukasi yaitu 2 x 24 jam).

Pada penelitian ini tingkat konsumsi energi pada ibu hamil mengalami peningkatan namun masih dalam kategori defisit, hal ini juga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya anemia pada ibu hamil. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh (Maigoda dan Rizal 2024), di mana dikemukakan bahwa defisit konsumsi energi bisa menyebabkan anemia. Fenomena ini terjadi karena protein yang seharusnya digunakan untuk proses pembentukan sel darah merah kemudian digunakan untuk menghasilkan energi atau menghasilkan glukosa. Penggunaan protein untuk tujuan energi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh. Kurangnya keseimbangan dalam asupan energi dapat mengakibatkan berkurangnya asupan zat besi dan menurunkan efisiensi penyerapan zat besi. Kurangnya kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya jenis makanan yang tidak dapat mencapai nilai gizi pada ibu hamil, kebiasaan ibu hamil melewatkan sarapan pagi, makan terburu-buru, porsi makan terlalu kecil, asupan protein terbatas, gula dan minyak berlebih, asupan rendah. makanan ringan dan kecenderungan untuk sering makan makanan cepat saji (Mariana, Wulandari, dan Padila 2018).

Selama kehamilan, protein merupakan salah satu zat gizi makro yang perlu mendapat perhatian. Selama kehamilan, tambahan protein diperlukan untuk mendukung proses pembentukan sel yang penting bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Fungsi protein adalah mengangkut zat besi dalam bentuk transferrin (Ghiffari et al. 2021). Penelitian ini menemukan bahwa asupan protein selama kehamilan rendah akibat mual dan anoreksia selama kehamilan. Kekurangan protein juga berdampak pada kekurangan vitamin B kompleks, karena sebagian vitamin B terdapat pada makanan yang mengandung protein. Sejalan dengan penelitian (Maia, 2018) dari bahwa tidak adanya hubungan asupan protein (p value 0,515) dengan anemia dapat disebabkan oleh faktor lain seperti asupan zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah.

Pada penelitian ini sebagian besar pendidikan ibu adalah SMA/SL dimana termasuk ke dalam kategori pendidikan tingkat tinggi, tetapi pendidikan yang tinggi tidak dapat membuat ibu memperbaiki pola konsumsinya. Sejalan dengan penelitian ini menurut (Charina et al. 2022) seseorang yang mempunyai pengetahuan yang baik, belum tentu memiliki pola konsumsi yang baik terhadap sayur dan buah.

Pendidikan dan pekerjaan dapat menjadi faktor pendukung terpenuhinya kebutuhan gizi pada ibu hamil. Namun, kedua faktor ini juga dapat menjadi penghambat karena sebenarnya bergantung pada ibu sendiri, jika ibu berpendidikan tinggi dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki maka tingkat konsumsi ibu hamil dapat meningkat. Menurut penelitian lain, pendidikan dan pekerjaan merupakan faktor yang mendukung penerapan pengetahuan, karena jika ibu berpendidikan tinggi dan mempunyai pekerjaan yang baik maka hal ini sangat mendukung pemberian ASI Eksklusif (Farida et al. 2022).

Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil adalah dengan mengenalkan pola makan kaya zat besi, memperbanyak konsumsi sayur dan buah berdaun hijau tua, serta memadukan makanan yang memperlancar penyerapan zat besi, seperti vitamin C seperti jus jeruk. Disarankan juga untuk menghindari minuman seperti teh dan kopi yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (Yuliaswati dan Dewi 2023). Sejalan dengan penelitian (Khairani 2022) yang menyatakan bahwa pola makan ibu hamil berkontribusi terhadap

penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga menjamin gizi yang cukup dan bervariasi serta dapat menurunkan risiko terjadinya anemia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan scrapbook sebagai media edukasi menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan anemia mengenai Meal Plan. Sebagian besar responden (79,1%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, sementara 20,9% lainnya tetap berada dalam kategori baik sejak awal. Selain itu, sebelum diberikan edukasi, tingkat konsumsi energi, protein, dan karbohidrat pada ibu hamil dengan anemia cenderung mengalami defisit berat, sementara konsumsi lemak cenderung berlebih. Setelah edukasi, terjadi peningkatan dalam kategori tingkat konsumsi, meskipun perubahan ini tidak merata di seluruh responden. Hasil *recall* menunjukkan adanya peningkatan konsumsi energi sebesar 8,7%, protein sebesar 7%, lemak sebesar 12%, dan karbohidrat sebesar 9,1%. Namun, meskipun edukasi menggunakan scrapbook terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan responden (p value = 0,000), hasil penelitian menunjukkan bahwa media ini tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat, dengan nilai p yang seluruhnya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, *scrapbook* efektif sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi dampaknya terhadap perubahan pola konsumsi gizi ibu hamil dengan anemia masih memerlukan kajian lebih lanjut.

REFERENSI

- Astuti, Noormailida, Adisurya Saputra, dan Febri Setyawati. 2024. "Hubungan Sikap Dengan Kepatuhan Perawat Dalam Pengisian Fall Risk Assessment Di Rs Kalimantan Selatan: The Relationship Between Attitudes And Nurse Compliance In Filling Fall Risk Assessment At The South Kalimantan Hospital." *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar* 15(1):5–9.
- Baroroh, Hanif Nasiatul, Esti Dyah Utami, Laksmi Maharani, dan Ika Mustikaningtiyas. 2018. "Pengaruh Edukasi Penggunaan Obat pada Ibu Hamil Dan Menyusui Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu di Desa Cendana, Kutasari, Purbalingga." *Acta Pharmaciae Indonesia* 6(1):40–45.
- Charina, Maria Selviana, Sidarta Sagita, Sangguana Marthen Jacobus Koamesah, dan Rahel Rara Woda. 2022. "Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal* 10(1):197–204.
- Darsini, Darsini, Fahrurrozi Fahrurrozi, dan Eko Agus Cahyono. 2019. "Pengetahuan; artikel review." *Jurnal Keperawatan* 12(1):13.
- Diora Gabriele, Madumey. 2023. "Hubungan Usia, Paritas, Dan Kadar Hemoglobin Ibu Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) DI RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Periode 2021-2022."
- Fadli, Fadli, dan Fatmawati Fatmawati. 2020. "Analisis faktor penyebab kejadian anemia pada ibu hamil." *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah* 15(2):137–46.
- Farida, F., R. K. Fitriani, M. Nafiisah, dan R. Indawati. 2022. "Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif di Desa Pelem, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Bojonegoro." *Media Gizi Kesmas* 11(1):166–73.
- Ghiffari, Eugidia Mayang, Harna Harna, Dudung Angkasa, Yulia Wahyuni, dan Lintang Purwara. 2021. "Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil." *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 5(1):10–23.
- Gultom, Rany Ulina, Risda Mariana Manik, dan Aprilita Br Sitepu. 2022. "Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di smp swasta bahagia jalan mangan i no. 60 mabar kecamatan medan deli provinsi sumatera utara tahun 2021." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 7(2).
- Hanafie Das, St Wardah, Abdul Halik, dan Bustanul Iman. 2022. "Prenatal education process based on local wisdom in Indonesia." *Education Research International* 2022.
- Hardani, Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, dan Evi Fatmi Utami. 2020. "Metode penelitian kualitatif & kuantitatif."
- Hariyani, Salsa Dila Fitria, Yanti Hermayanti, Ahmad Yamin, Mamat Lukman, dan Tetti Solehati. 2024. "Gambaran Kebiasaan Pola Makan pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)." *Journal of Telenursing (JOTING)* 6(1):534–42.
- Hermawan, Iwan, dan M. Pd. 2019. *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Hindriati, Titik Artika, dan Netti Herawati. 2024. "Deteksi Dini dan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Penyengat Olak Kecamatan Jambi Luar Kota." *Indonesia Berdaya* 5(1):141–48.

- Khairani, Mutia. 2022. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kota tangerang selatan."
- Khairunnisa, Atikah. 2022. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen I."
- Maia, Lokot. 2018. "Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Di Puskesmas Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018."
- Maigoda, Tonny Cortis, dan Ahmad Rizal. 2024. *Buku Ajar Penatalaksanaan Gizi Masyarakat*. Penerbit NEM.
- Manurung, Alberth Supriyanto, Erry Utomo Fahrurrozi, dan Gumgum Gumelar. 2023. "Implementasi berpikir kritis dalam upaya mengembangkan kemampuan berpikir kreatif mahasiswa." *Jurnal Papeda; Vol 5(2)*.
- Mariana, Dina, Dwi Wulandari, dan Padila Padila. 2018. "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas." *Jurnal Keperawatan Silampari* 1(2):108–22.
- Marlina, Ita. 2024. "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di PMB Ita Marlina." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 24(1):221–25.
- Munayarokh, Munayarokh, Tati Herawati, Ribkha Itha Idhayanti, dan Nuril Nikmawati. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Fe." *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan* 2(1):18–24.
- Murjani, Akhmad, Taufik Hidayat, Anna Martiana Afida, Sri Erliani, Abd Basid, dan Juhriyansyah Dalle. 2020. "Health Oriented Spending and its Impact on Sustainable Ecological Footprint of ASEAN Countries: Taking No. of Hospitals, Budget Allocation for Health and R&D as Drivers." *Contemporary Economics* 477–89.
- Nadiya, Sarah, dan Frisca Fazira. 2022. "Pengaruh Scrapbook Sebagai Media Konseling Terhadap Pengetahuan Tentang Resiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen." *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* 8(1):127–36.
- Nuraprililia, Dhea Fauziah, Noorhayati Maslani, dan Isrowiyatun Daiyah. 2023. "Strategi Penyesuaian Diri Anggota Keluarga Leobisa Setelah Studi Literatur Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3(11):7979–84.
- Owa, Maria Goreti, dan Erna Rochmawati. 2020. "Efektivitas Edukasi TB melalui Booklet Berbahasa Tetun Terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Dalam Pencegahan Penularan TB Di Centru Saude Comoro, Dili, Timor Leste." *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan* 10(1):29–35.
- Pratiwi, Vera, Siswanto Pabidang, dan Waryana Waryana. 2023. "Hubungan antara kejadian kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia pada ibu hamil dengan panjang badan lahir pendek di Kabupaten Sleman." *Jurnal Ners* 7(1):293–302.
- Prayoga, Mohammad Abdi, Masyhudi Masyhudi, dan Nisa Muthi'ah. 2022. "Analisis faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencabutan gigi di Kota Samarinda." *Mulawarman Dental Journal* 2(1):1–10.
- Putri, Warrantia Citta Citti, Murtiyana Sari, dan Anita Detaviani. 2024. "Efektivitas Suplementasi Zat Besi Serta Pengaturan Pola Asupan Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1):412–18.
- Raudatul, Jannah. 2022. "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. N Dengan Diagnosa Medis Diabetes Mellitus Di Desa Burneh."
- Saputra, Adisurya, dan Nurlita Ariani. 2019. "Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Dengan Kepuasan Pasien Rawat Jalan Pengguna Kartu BPJS Di Rumah Sakit Daerah Idaman Kota Banjarbaru." *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 1(1):48–60.
- Snyder, Kathryn, Bani Malhotra, dan Girija Kaimal. 2021. "Team value and visual voice: Healthcare providers' perspectives on the contributions and impact of Art therapy in pediatric hematology/oncology clinics." *The Arts in Psychotherapy* 75:101808.
- Syaiful, Yuanita, S. Kep Ns, M. Kep, Lilis Fatmawati, dan S. ST. 2019. *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Wiswamadanti, Vidya. 2022. "Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi Di SMA Negeri 8 Denpasar."
- Yuliaswati, Enny, dan Rita Riyanti Kusuma Dewi. 2023. "Pengaruh Kurma Dalam Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Hidayah Sukoharjo." *Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan* 13(2):38–43.
- Yunita, Ika. 2021. "Penguatan Kader Kesehatan Melalui Edukasi Gizi Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil."