

**INTERVENSI PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DAN PENCEGAHAN ANEMIA DI
KELAS IBU HAMIL PUSKESMAS RAWAT INAP CEMPAKA****Dicky Septiannoor Khaira^{1*}, Rahmat Hidayat², Bio Putri Ayanti³**¹⁻²Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Teknologi,
Universitas Borneo Lestari³Program Studi Diploma Tiga Analisis Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari

Email Korespondensi: dickysk@unbl.ac.id

Disubmit: 25 Juni 2025

Diterima: 10 Juli 2025

Diterbitkan: 17 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.21285>**ABSTRAK**

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab stunting pada anak. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Banjarbaru tahun 2023, Puskesmas Rawat Inap Cempaka memiliki prevalensi tertinggi anemia pada ibu hamil sebesar 25,77%. Minimnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia menjadi tantangan dalam upaya pengendalian stunting. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia melalui intervensi penyuluhan di kelas ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Rawat Inap Cempaka, Kota Banjarbaru. Sebanyak 29 ibu hamil mengikuti penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa 10 butir pernyataan benar atau salah. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan media *poster* dan *leaflet*, serta disertai diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 75,9% peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang (nilai <70). Setelah penyuluhan, 51,7% peserta mencapai kategori pengetahuan baik (nilai 80-90). Persentase peningkatan pengetahuan berdasarkan *N-Gain Score* adalah 77,58% yang termasuk dalam kategori efektivitas tinggi. Intervensi penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penyuluhan yang kontekstual, interaktif, dan menggunakan pendekatan partisipatif berperan penting dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya asupan gizi selama kehamilan. Saran yang dapat diberikan adalah melaksanakan kegiatan serupa secara berkala di kelas ibu hamil dan melibatkan anggota keluarga agar tercapai dampak yang lebih luas dalam pencegahan anemia dan stunting.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pencegahan Anemia, Ibu Hamil, Stunting**ABSTRACT**

Anemia in pregnant women is one of the main risk factors contributing to stunting in children. According to the 2023 Banjarbaru City Health Profile, Puskesmas Rawat Inap Cempaka had the highest prevalence of anemia among pregnant women, at 25.77%. Limited knowledge among pregnant women about balanced nutrition and anemia prevention remains a challenge in stunting

control efforts. This activity aimed to improve pregnant women's knowledge of balanced nutrition and anemia prevention through educational interventions in antenatal classes. The community service activity was carried out at Puskesmas Rawat Inap Cempaka, Banjarbaru City, and was attended by 29 pregnant women. Knowledge was measured using pre-test and post-test instruments consisting of 10 true or false statements. The educational materials were delivered using posters and leaflets, accompanied by interactive discussions. Evaluation results showed that before the intervention, 75.9% of participants had knowledge levels categorized as poor (score <70). After the intervention, 51.7% of participants reached the good knowledge category (scores between 80-90). The percentage increase in knowledge based on the N-Gain Score was 77.58%, which falls into the high effectiveness category. The intervention on balanced nutrition and anemia prevention proved effective in increasing pregnant women's knowledge. Contextual, interactive education using a participatory approach played a significant role in raising awareness of the importance of adequate nutrition during pregnancy. The suggestion that can be given is to carry out similar activities periodically in pregnant women's classes and involve family members to achieve a wider impact in preventing anemia and stunting.

Keywords: *Balanced Nutrition, Anemia Prevention, Pregnant Women, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 19,8%, sehingga berbagai upaya harus dilakukan untuk mengatasinya (Kemenkes RI, 2025). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian stunting adalah anemia pada ibu hamil, yang dapat berdampak pada pertumbuhan janin serta perkembangan kognitif anak di masa mendatang (Beal *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait stunting, faktor yang sangat memengaruhi terjadinya penurunan stunting di Kota Banjarbaru adalah anemia pada ibu hamil. Apabila prevalensi anemia ibu hamil dapat ditekan, maka terdapat peluang besar untuk percepatan penurunan stunting di Kota Banjarbaru (Sari *et al.*, 2024).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Banjarbaru (2023) menunjukkan sebesar 25,77% ibu hamil anemia terdapat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Cempaka (Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, 2024). Data tersebut menyatakan pula bahwa wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Cempaka menjadi peringkat pertama penyumbang prevalensi ibu hamil anemia di Kota Banjarbaru, kemudian disusul oleh wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin dan Puskesmas Banjarbaru Selatan pada peringkat kedua dan ketiga.

Anemia pada ibu hamil, terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat besi, dapat menghambat pertumbuhan janin karena kekurangan oksigen dan nutrisi yang diperlukan selama kehamilan (Meikawati *et al.*, 2021). Kurangnya asupan zat besi dan kesadaran akan pentingnya suplementasi zat besi menjadi salah satu penyebab utama tingginya kasus anemia di kalangan ibu hamil (Kemenkes RI, 2022). Puskesmas Rawat Inap Cempaka, terletak di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru, berdasarkan observasi awal dan studi

pendahuluan dengan bidan, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil kurang memahami gizi seimbang dan anemia pada masa kehamilan.

Masalah yang ditemukan dilapangan adalah belum efektifnya penyuluhan gizi seimbang dan anemia yang diberikan kepada ibu hamil. Selain itu, banyak ibu hamil yang masih memiliki pola makan yang tidak seimbang dengan konsumsi protein hewani yang rendah dimana berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi. Pendapat Riza (2023) dan Utami & Fitriani (2023) menyatakan bahwa edukasi dalam bentuk penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu hamil agar terhindar dari anemia. Penyuluhan sudah sering dilakukan namun belum efektif untuk meningkatkan pengetahuan para ibu hamil.

Oleh karena itu, tim pelaksana melaksanakan intervensi yang mencakup penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia kepada para ibu hamil yang terdaftar dalam kelas ibu hamil menjadi langkah strategis dalam upaya menurunkan angka stunting.

Dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia sebagai salah satu strategi utama dalam pengendalian stunting.

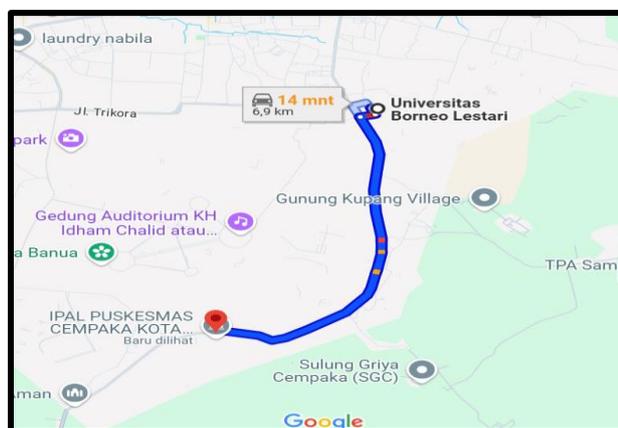
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan masalah yaitu belum efektifnya penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia kepada ibu hamil sehingga berdampak kurangnya pengetahuan ibu hamil. Pada akhirnya, hal ini berpotensi memperburuk yaitu melahirkan anak yang stunting.

Sehubungan dengan masalah yang ditemukan, maka rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh efektifitas intervensi penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Rawat Inap Cempaka?

Lokasi atau peta tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan tersebut di Puskesmas Rawat Inap Cempaka Kota Banjarbaru yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peta dan Jarak dari Universitas Borneo Lestari menuju ke Puskesmas Rawat Inap Cempaka

3. KAJIAN PUSTAKA

Penyuluhan gizi seimbang merupakan strategi promotif-preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi, khususnya pada kelompok rentan seperti ibu hamil (Kartinawati & Pradnyawati, 2022). Gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keberagaman pangan, kebersihan, dan aktivitas fisik (Putri et al., 2023). Pada masa kehamilan, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan, dan ketidakseimbangan asupan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk anemia (Khaira et al., 2024).

Anemia pada ibu hamil, khususnya anemia defisiensi besi, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. WHO (2023) menyebutkan bahwa sekitar 35,5% ibu hamil di dunia mengalami anemia. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 27,7% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Anemia selama kehamilan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, gangguan tumbuh kembang janin, dan pada akhirnya anak akan stunting (Soliman et al., 2021) (Nadhiroh et al., 2023). Oleh karena itu, penyuluhan tentang pencegahan anemia, konsumsi sumber zat besi, dan perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD) sangat penting.

Rencana program penyuluhan ini didasarkan pada teori *Health Belief Model* (HBM) yang menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan terjadi ketika individu menyadari risiko masalah kesehatan, memahami manfaat tindakan preventif, dan merasa mampu melakukan tindakan tersebut (Irawati et al., 2024). Penyuluhan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif, mendorong ibu hamil untuk memahami pentingnya konsumsi pangan bergizi seimbang dan mengidentifikasi sumber zat besi dari pangan lokal yang tersedia di sekitarnya (Ningrum et al., 2020). Penyampaian informasi dalam kelas ibu hamil yang interaktif dapat meningkatkan persepsi risiko dan memotivasi perubahan perilaku (Retnowati et al., 2023).

Program ini berkontribusi dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil serta memperkuat peran Puskesmas sebagai pusat edukasi kesehatan berbasis masyarakat. Kegiatan ini juga mendukung capaian indikator SDGs dan RPJMN dalam penurunan angka anemia ibu hamil. Dengan menggabungkan pendekatan edukatif dan pemberdayaan lokal, program ini berpotensi menjadi model intervensi yang berkelanjutan di layanan primer. Kontribusi penting dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil melalui pendekatan berbasis masyarakat yang kontekstual dan partisipatif. Integrasi konsep gizi seimbang dengan edukasi anemia yang memanfaatkan sumber pangan lokal dapat memperkuat ketahanan pangan keluarga dan meningkatkan status gizi ibu hamil secara berkelanjutan (Fathul et al., 2025).

4. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di kelas ibu hamil Puskesmas Rawat Inap Cempaka Kota Banjarbaru. Kegiatan mulai dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 yaitu tahap persiapan meliputi kegiatan koordinasi dan perizinan dengan Bidan dari Puskesmas Rawat Inap Cempaka untuk melaksanakan kegiatan di kelas ibu hamil, dimana mengundang seluruh ibu hamil dari 3 (tiga) kelas ibu hamil yang dijadikan 1

(satu). Masing-masing kelas ibu hamil berjumlah 10 (sepuluh) orang ibu hamil. Ibu hamil yang hadir memenuhi undangan adalah sekaligus menjadi peserta kegiatan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada kelas ibu hamil yang bertempat di Aula Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Adapun kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Sebelum diberikan penyuluhan, peserta diberikan kuesioner *pre-test* sebanyak 10 butir dalam bentuk pernyataan terkait pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia.
- b. Pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia menggunakan bantuan media *poster* dan *leaflet*. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif.
- c. Setelah selesai penyuluhan, peserta diberikan lagi kuesioner yaitu *post-test* yang sama dengan kuesioner sebelumnya meliputi pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia.

Kuesioner *pre-post test* sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen untuk mengukur pengetahuan peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan 1 (satu) kali kegiatan yaitu pada tanggal 24 Juni 2025 di 3 (tiga) kelas ibu hamil yang digabung menjadi 1 (satu) kelas ibu hamil bertempat di Aula Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Peserta yang hadir mengisi presensi dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sebanyak 29 orang.

Pertama-tama, sebelum dilakukannya penyuluhan. Masing-masing peserta diberikan kuesioner *pre-test* yang berisi 10 butir pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah dengan durasi 15 menit.



Gambar 2. Peserta Sedang Mengisi Kuesioner *Pre-Test*

Setelah peserta selesai mengisi kuesioner. Selanjutnya diberikan penyuluhan yang berisi informasi pentingnya gizi seimbang, zat gizi yang penting untuk ibu hamil, rekomendasi sumber bahan makanan untuk ibu hamil, cara pencegahan anemia selama kehamilan, dan tips pola makan sehat dan seimbang untuk ibu hamil dengan durasi sekitar 30 menit.

Peserta cukup fokus memperhatikan penyuluhan yang diberikan. Selain itu, peserta juga antusias memberikan pertanyaan dan ada pula peserta yang membagikan pengalamannya merasakan dan berhasil melalui anemia pada kehamilan trimester 2.



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pencegahan Anemia kepada Para Ibu Hamil

Setelah selesai sesi penyuluhan dan tanya jawab interaktif, dilanjutkan dengan evaluasi pengetahuan peserta yaitu pengisian kuesioner *post-test* yang butir pernyataannya sama dengan yang terdapat dalam kuesioner *pre-test* sebelumnya.



Gambar 4. Peserta Sedang Mengisi Kuesioner *Post-Test*

Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta yang dalam hal ini adalah para ibu hamil dengan cara membandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa hasil pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia adalah sebagai berikut:

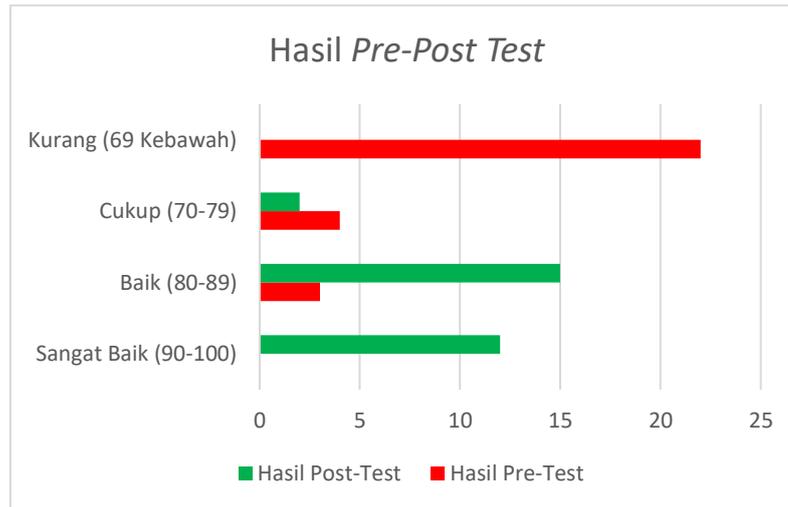


Diagram 1. Hasil *Pre-Post Test* Pengetahuan Ibu Hamil tentang

Berdasarkan diagram 1. disajikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 22 orang atau 75,9% memiliki pengetahuan dalam kategori kurang yaitu nilai kurang dari 70. Setelah diberikan penyuluhan dan tanya jawab interaktif diketahui memberikan dampak positif dibuktikan dengan hasil *post-test* yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 15 orang atau 51,7% memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu rentang nilai 80 sampai dengan 90. Selain itu, ditemukan pula hasil nilai persentase *N-Gain Score* sebesar 77,58%, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang telah diberikan sudah efektif. *N-Gain Score* adalah persentase peningkatan pengetahuan atau pemahaman peserta setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Beda antara Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Mean	n	p-value
Hasil <i>Pre-Test</i>	56,55	29	0,000
Hasil <i>Post-Test</i>	90,34	29	

Berdasarkan tabel 1. disajikan bahwa uji beda (*Paired T-Test*) secara statistik antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test* terdapat selisih yaitu peningkatan skor sebesar 33,79. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test* dengan p-value 0,000 (<0,05).

b. Pembahasan

Mengacu pada hasil evaluasi berupa *pre-post test*, kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia serta metode penyuluhan yang diterapkan sudah efektif. Sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas peserta (22 dari 29 orang atau 75,9%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah, dengan nilai *pre-test* berada di bawah kategori cukup (<70). Hal ini

menunjukkan bahwa sebelum diberikan informasi yang benar dan komprehensif, sebagian besar ibu hamil belum memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia dalam kehamilan.

Setelah dilakukan intervensi penyuluhan yang disampaikan secara informatif dan interaktif, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *post-test*, di mana 15 orang (51,7%) mencapai nilai kategori baik (rentang nilai 80-90). Dengan demikian, terjadi pergeseran distribusi pengetahuan dari kategori kurang ke kategori baik, menunjukkan keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Berdasarkan hasil analisis secara statistik *paired t-test* didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test* dengan *p-value* 0,000. Hal ini menunjukkan setelah diberikannya penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Elsharkawy et al (2022) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi atau informasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan para ibu hamil agar terhindar dari menderita anemia, selain itu juga upaya dini untuk mengendalikan stunting.

Secara kontrasif, terlihat adanya perbedaan yang mencolok antara kondisi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum intervensi, hanya sebagian kecil peserta yang memahami pentingnya zat gizi mikro dan makro, serta langkah pencegahan anemia. Sementara setelah intervensi, lebih dari separuh peserta dapat memahami dan mengingat informasi penting yang disampaikan dalam materi (Nilakesuma et al., 2023).

Intervensi berupa penyuluhan ini juga terbukti efektif secara kuantitatif melalui nilai *N-Gain Score* sebesar 77,58%, yang masuk dalam kategori efektivitas tinggi. Nilai ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang substansial, yang tidak hanya menggambarkan perubahan nilai absolut, tetapi juga menilai efektivitas intervensi dalam konteks potensi maksimal peningkatan (Hake, 1999).

Temuan ini dapat menjadi tambahan informasi perihal penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan anemia dapat dilakukan dan terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia. Pernyataan ini relevan dengan pendapat Sabriana et al., (2022) dan Hafizah et al., (2023) yang mengemukakan bahwa peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Pengetahuan dapat menjadi faktor yang menentukan ibu hamil dapat menerapkan hidup yang sehat seperti menerapkan asupan gizi yang seimbang dan mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan (Wahyuni MS et al., 2023) ; (Risyati et al., 2024). Selain itu, Apabila pengetahuan tentang gizi seimbang dan pengetahuan tentang anemia ibu hamil semakin baik, maka dapat menjadi peluang untuk menurunkan risiko terjadinya masalah pada kehamilan dan pada akhirnya dapat pula mengendalikan terjadinya stunting pada bayi dan balita. Pendapat ini relevan dengan hasil penelitian Meikawati et al., (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki riwayat anemia akan memiliki risiko 17 kali untuk memiliki anak yang stunting.

Pengetahuan yang baik pada ibu hamil tentang gizi seimbang memiliki dampak yang baik pula bagi ibu hamil, karena ibu hamil dapat

memilih dan mengonsumsi bahan makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin C, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia kehamilan dan stunting (Fajrin et al., 2022). Pendapat ini relevan dengan hasil penelitian (Tang & Sholzberg, 2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil keliru dalam pemilihan bahan makan yang tinggi zat besi dan vitamin C, sehingga terjadi anemia defisiensi besi ketika masa kehamilan.

Berdasarkan pendapat Sembiring *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan dibutuhkan edukasi atau penyuluhan kepada para ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang faktor risiko yang berdampak buruk bagi kehamilan dan janin yaitu malnutrisi seperti anemia dan kekurangan energi kronik (KEK). Ibu hamil yang mengalami anemia sangat berisiko untuk terjadi komplikasi pada kandungan selama masa kehamilan hingga berisiko pula melahirkan anak yang stunting (Nurhayati et al., 2024).

6. KESIMPULAN

Intervensi penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia yang dilaksanakan pada kelas ibu hamil di Puskesmas Rawat Inap Cempaka terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Penyuluhan yang diberikan secara interaktif, dengan materi yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan ibu hamil, efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang serta pencegahan anemia selama kehamilan sebagai salah satu strategi utama dalam pengendalian stunting.

Saran atau rekomendasi sebagai tindak lanjut adalah kegiatan penyuluhan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan dijadikan program rutin dalam kelas ibu hamil di Puskesmas agar dampak edukatifnya semakin luas dan berkelanjutan. Mengingat peran keluarga sangat penting dalam mendukung pola makan ibu hamil, maka dalam penyuluhan berikutnya dapat dipertimbangkan untuk melibatkan suami atau anggota keluarga lain. Sebaiknya pihak puskesmas melakukan monitoring dan evaluasi lanjutan terhadap perubahan perilaku konsumsi gizi ibu hamil setelah mengikuti setiap penyuluhan, guna menilai dampak jangka panjang dari kegiatan serupa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Lestari yang telah memberikan hibah pendanaan dan Kepala Puskesmas Rawat Inap Cempaka yang telah berkomitmen dan dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>

- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. (2024). *Profil Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. https://drive.google.com/drive/folders/12iSvbAzK95lqITteF4t22tRs_5v9vCrl
- Elsharkawy, N. B., Abdelaziz, E. M., Ouda, M. M., & Oraby, F. A. (2022). Effectiveness of Health Information Package Program on Knowledge and Compliance among Pregnant Women with Anemia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2724. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052724>
- Fajrin, F. I., Nikmah, K., & Agustina, L. (2022). Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui Kelas Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1-10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10055>
- Fathul, A., Mardani, R. S., & Iqbal, M. A. (2025). Pendampingan Masyarakat Desa Dadap Sambelia Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 312-325. <https://doi.org/https://doi.org/10.35914/tomaega.v8i2.3181>
- Hafizah, H., Yuliawati, E., Astuti, S. A. P., & Putri, C. Y. N. (2023). Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 603-609. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i4.455>
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change/Gain Score*. Dept. of Physics Indiana University.
- Irawati, D., Madinah, A., Wayanti, S., & Esyuananik, E. (2024). Health Belief Model Theory Approach to Analyze Pregnant Women's Ability to Prevent Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 31-38. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i1.4216>
- Kartinawati, K. T., & Pradnyawati, L. G. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Permasalahan Gizi di Indonesia. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39-44.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Anemia dalam Kehamilan*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2024 (SSGI 2024)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1YgAfPdbwUBcaRn6t7f7SchHgbsbCZQSci>
- Khaira, D. S., Hidayat, R., & Ramadhani, A. (2024). Pengaruh Status Gizi Kehamilan, ASI Eksklusif, dan Imunisasi Dasar dengan Stunting Pasca Pandemi Covid-19 di Kabupaten Balangan. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 35-42. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v9i1.349>
- Meikawati, W., Rahayu, D. P. K., & Purwanti, I. A. (2021). Berat Badan Lahir Rendah dan Anemia Ibu Sebagai Prediktor Stunting Pada Anak Usia 12-24 Bulan Di Wilayah Puskesmas Genuk Kota Semarang. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 13(1), 37-50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v13i1.5207>
- Nadhiroh, S. R., Micheala, F., Tung, S. E. H., & Kustiawan, T. C. (2023). Association Between Maternal Anemia and Stunting in Infants and Children Aged 0-60 Months: A Systematic Literature Review. *Nutrition*, 115, 112094. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112094>
- Nilakesuma, N. F., Susilawati, D., Kahirani, P. H., Syifa, R. F., Hardianan, N., & Gea, Y. (2023). Konseling Nutrisi Ibu Hamil menggunakan Model Food dari Media Playdough. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1291-1300. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8245>

- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550-555. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.5616>
- Nurhayati, E., Salsabila, N., Budhisantosa, N., Qomariana, W. Z., & Idris, V. (2024). Pengabdian Masyarakat “Cap Bumi” Cegah Anemia pada Ibu Hamil untuk Antisipasi Kelahiran Stunting di Posyandu Dahlia, Desa Cicadas, Kecamatan Ciampea. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 4140-4148. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.16389>
- Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., & Conterius, S. D. R. E. B. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). In A. Munandar (Ed.), *Media Sains Indonesia*.
- Retnowati, Y., Gusriani, G., & Umami, N. (2023). Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia dan Stunting. *Borneo Community Health Service Journal*, 3(2), 67-71. <https://doi.org/10.35334/neotyce.v3i2.4114>
- Risyati, L., Al-Tadom, N., & Kiah, F. K. (2024). Self Management Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 162-170. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12522>
- Riza, N. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Anemia dengan Kejadian Anemia dalam Kehamilan di Gampong Ceurih. *Getsempena Health Science Journal*, 2(1), 13-23. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v2i1.2089>
- Sabriana, R., Riyandani, R., & Rosmiaty, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 7-11. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.4>
- Sari, P. K., Khaira, D. S., Hidayat, R., Rahman, A. N., & Puspawati. (2024). *Faktor yang Memengaruhi Penurunan Stunting di Kota Banjarbaru*. Universitas Borneo Lestari.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and Long-term Consequences of Nutritional Stunting: From Childhood to Adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1), 1-12. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Tang, G. H., & Sholzberg, M. (2024). Iron deficiency anemia among women: An issue of health equity. *Blood Reviews*, 64(1), 101-159. <https://doi.org/10.1016/j.blre.2023.101159>
- Utami, E. S., & Fitriani, A. L. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) dengan Anemia Ringan Pada Ibu Hamil. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4), 1545-1553. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i4.3224>
- Wahyuni MS, S., Idwar, I., Hasritawati, H., & Madeni, B. (2023). Pendampingan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kek di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 1973-1981. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9578>
- World Health Organization. (2023). *Anaemia in Women and Children*. The Global Health Observatory. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children