



Pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental dengan Pangan Lokal Bergizi pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi

Nutrition and Mental Health Support Using Nutritious Local Foods Among Pregnant Women with Anemia in the Bojong Rawalumbu Public Health Center Area, Bekasi City

Khairizka Citra Palupi^{1*}, Sitti Rahmah Marsidi², Maya Fernandya Siahaan¹, Zalfa Mulyadewi¹, Annisa Mega Aurelia¹, Meyrina Arung Setyasih¹, Rima Putri Resmana¹, Alvia Soliah³, Gladys Faradillah¹, Lewiyshefa Vandra Kamila¹

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

³ Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi, Indonesia

*Email Korespondensi: khairizka.citra@esaunggul.ac.id

Abstrak

Anemia dan gangguan kesehatan mental seperti depresi serta kecemasan merupakan dua kondisi yang sering dialami ibu hamil dan berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil anemia mengenai gizi dan kesehatan mental melalui pendekatan edukatif berbasis pangan lokal bergizi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi, dengan melibatkan 8 ibu hamil anemia. Metode pengabdian dilakukan melalui penyuluhan dan pembagian materi edukasi. Evaluasi efektivitas dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test sebanyak 20 pertanyaan. Hasil menunjukkan adanya interaksi diskusi aktif dan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 80,62 menjadi 82,22 setelah penyuluhan. Kesimpulannya, pendampingan gizi dan kesehatan mental dengan pangan lokal bergizi merupakan sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil anemia. Pengabdian selanjutnya disarankan mencakup demonstrasi pengolahan pangan lokal dan sesi konsultasi kesehatan mental guna meningkatkan kesadaran emosional serta membekali keterampilan dasar dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Kata kunci: Gizi, Kesehatan Mental, Pangan Lokal, Ibu Hamil, Anemia

Abstract

Anemia and mental health disorders such as depression and anxiety are common conditions experienced by pregnant women, which can adversely affect both maternal and fetal health. This community engagement program aimed to improve the knowledge of pregnant women with anemia regarding nutrition and mental health through an educational approach utilizing locally available nutritious foods. The activity was conducted at Bojong Rawalumbu Public Health Center, Bekasi City, involving eight pregnant women with anemia. The intervention was carried out through counseling sessions and distribution of educational materials. The effectiveness of the intervention was evaluated using a pre-test and post-test questionnaire consisting of 20 questions. The results indicated active discussion and a knowledge score improvement from an average of 80.62 to 82.22 following the sessions. In conclusion, nutritional and mental health support using locally sourced nutritious foods proved to be an effective strategy in enhancing knowledge among pregnant women with anemia. Future community programs are recommended to include demonstrations of local food preparation and mental health consultation sessions to raise emotional awareness and equip mothers with basic skills to manage stress and anxiety.

Keywords: Nutrition, Mental Health, Local Food, Pregnant Women, Anemia

Pesan Utama:

- Pendampingan gizi dan kesehatan mental dengan pangan lokal bergizi dapat menjadi wadah dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil anemia di wilayah Puskesmas. Pendekatan psikologi dalam edukasi gizi serta pemanfaatan pangan lokal bergizi dapat menjadi alternative dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 5 September 2025
Accepted: 25 October 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.785>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT

Nutrition and Mental Health Support Using Nutritious Local Foods Among Pregnant Women With Anemia in the Bojong Rawalumbu Public Health Center Area, Bekasi City

- Nutrition and mental health support using locally sourced nutritious foods proved to be an effective strategy in enhancing knowledge among pregnant women with anemia.
- Through active discussion, the pregnant women gained insights on the importance of balanced nutrition, the psychological impact of anemia, and the potential role of local nutritious foods in supporting both physical and mental health during pregnancy.



Pregnant Women
with Anemia



MENTAL HEALTH

- Recommendations:
- Balanced Diet with Local Food Consumption
 - Mental Health Support

<https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi>

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok rentan mengalami anemia defisiensi besi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin dan perubahan fisiologis selama kehamilan (Kemenkes 2020). Kondisi ini berdampak pada peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi, termasuk bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, dan kematian perinatal (Rahman et al., 2016). Sementara itu, hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%, meningkat 11% dibandingkan data RISKESDAS 2013 (Kemenkes 2013; Kemenkes 2018).

Kondisi anemia pada ibu hamil berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 6 g/dL dikaitkan dengan hasil kehamilan yang buruk. Anemia selama kehamilan adalah kondisi dengan kadar hemoglobin < 11gr/dL pada trimester I dan III sedangkan trimester II kadar hemoglobin < 10,5gr/dL. Perubahan fisiologis selama kehamilan mempengaruhi kadar hemoglobin dan pada trimester kedua dan ketiga pertumbuhan janin cukup pesat, mencapai 90% dari seluruh proses pertumbuhan dan perkembangan selama kehamilan (Lee & Okam, 2011).

Selain anemia, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan juga menjadi isu penting selama kehamilan. Prevalensi depresi dan kecemasan dalam rentang 10-29,6% selama kehamilan. Sementara itu,

prevalensi depresi perinatal sekitar 19,2%, dimana prevalensi lebih tinggi di trimester kedua dan ketiga dibandingkan trimester pertama. Depresi dan gangguan kecemasan merupakan suatu masalah kesehatan mental yang umum ditemui dalam populasi (WHO, 2017). Kemenkes memperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah sampai puncak tahun 2030 yang akan memberikan dampak terhadap penurunan produktivitas manusia dalam jangka panjang dan akan menjadi beban tambahan bagi negara (Kemenkes RI, 2016)

Masalah gangguan kesehatan mental dalam bentuk depresi dan kecemasan ini lebih sering terjadi di kalangan wanita dibandingkan pria. Secara global, wanita 4,6% lebih mungkin dibandingkan pria untuk memiliki gangguan mental dalam bentuk depresi, dibandingkan dengan pria 2,6% (WHO, 2017). Hasil lain dari data WHO menunjukkan, sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita pasca persalinan di seluruh dunia mengalami depresi (Woody et al., 2017). Selanjutnya WHO melaporkan di negara berkembang beresiko lebih tinggi yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% pasca melahirkan (WHO, 2018). Terjadinya depresi dan gangguan kecemasan mungkin memiliki banyak etiologi, termasuk faktor perilaku, biologis, sosial, dan psikologis (Humer et al., 2020; LeBlanc et al., 2009). Depresi dan gangguan kecemasan pasca melahirkan, memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu faktor usia ibu saat menikah dan hamil, kehamilan yang tidak direncanakan, paritas, pendidikan, komplikasi selama proses persalinan, dukungan sosial, ekonomi, pekerjaan, dan pola asupan (Azad et al., 2019; Do et al., 2018; Gebregziabher et al., 2020; Liu et al., 2016; Setiawati, Dwi Natalia Purnamawati, 2020; Toru et al., 2018). Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara anemia dan depresi pada wanita selama kehamilan, hal tersebut karena kekurangan zat besi menyebabkan gejala depresi seperti sulit berkonsentrasi, tidak dapat fokus pada saat melakukan dan memikirkan suatu hal. Zat besi sangat penting untuk fungsi otak, yang dapat memengaruhi perilaku psikologis, serta kadar zat besi yang rendah dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi saat kehamilan (Tran et al., 2013, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi anemia dan kesehatan mental ibu hamil. Salah satu faktor yang memiliki peran kuat dalam mengatasi anemia dan kesehatan mental ibu hamil adalah makanan. Berbagai zat gizi diperlukan untuk sintesis serta modulasi dalam sistem transmisi saraf dan pembentukan hemoglobin. Kualitas diet terlibat dalam pembentukan sel darah merah dan pengaturan suasana hati (Bodnar & Wisner, 2005; Rachenberg & Humphries, 2013). Kebutuhan zat gizi meningkat selama kehamilan dan menyusui. Kekurangan zat gizi berdampak negatif pada pembentukan hemoglobin dan transmisi saraf saat kehamilan (Sparling et al., 2017)

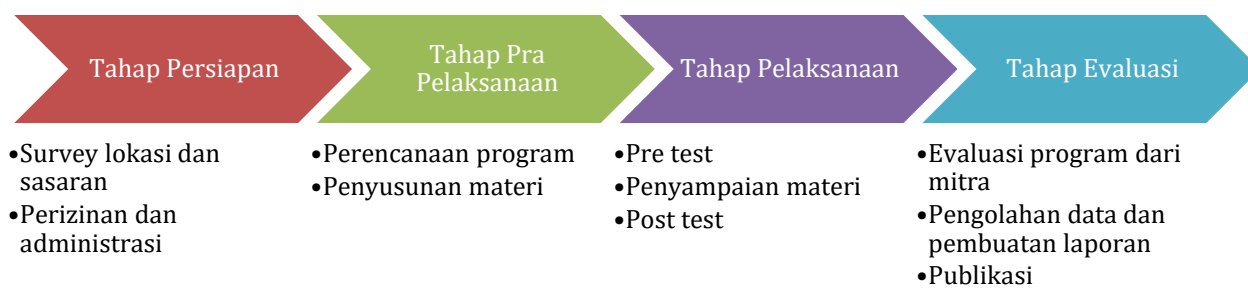
Makanan tidak hanya memberikan kontribusi untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental. Makanan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, termasuk metabolisme di otak (Huot et al., 2004). Kualitas Menjaga asupan makanan yang sehat dan bergizi selama masa kehamilan memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin dan memastikan perkembangan saraf janin yang optimal (Vilela et al., 2014) serta mencegah masalah kesehatan mental pada anak di masa depan (O'Neil et al., 2014). Ibu hamil dengan kualitas diet yang berkualitas dan kebiasaan makan yang sehat telah dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada ibu hamil (Baskin et al., 2015; Paskulin et al., 2017). Ibu yang kurang mengonsumsi buah dan kacang-kacangan lebih besar kemungkinannya untuk menderita gangguan mental (Paskulin et al., 2017).

Sejauh ini, intervensi gizi untuk memperbaiki kualitas diet dengan menggunakan pangan lokal terkait anemia pada ibu hamil sudah banyak dilakukan. Namun, intervensi kesehatan mental untuk memperbaiki kualitas diet menggunakan pangan lokal masih belum banyak dilakukan pada ibu hamil. Hasil wawancara dengan ahli gizi di Puskesmas Kota Bekasi menunjukkan bahwa permasalahan anemia masih cukup tinggi. Salah satu hasil skrining anemia di Puskesmas Perwira bulan Juli dan Agustus menunjukkan bahwa prevalensi anemia 22.5% pada ibu hamil. Sejauh ini, intervensi dalam mengatasi anemia adalah edukasi dan pemberian tablet Fe. Masih belum ada intervensi mengenai kaitan anemia dengan kesehatan mental. Perhatian mengenai peran gizi terhadap kesehatan mental selama kehamilan juga belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, kami berencana untuk

melakukan Pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental dengan Pangan Lokal Bergizi pada Ibu Hamil Anemia di wilayah Puskesmas Bojong Rawa Lumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan terintegrasi dengan kegiatan Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi. Peserta kegiatan adalah ibu hamil yang mengalami anemia ringan hingga sedang, yang terdata melalui hasil skrining kadar hemoglobin oleh tenaga kesehatan Puskesmas. Hanya didapatkan 8 responden karena berdasarkan dari lokasi terdekat hanya ditemukan 8 responden yang sesuai inklusi program. Sebanyak 8 peserta direkrut menggunakan pendekatan purposive sampling, dengan kriteria: Ibu hamil trimester I-III, memiliki kadar hemoglobin < 11 g/dl dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pendampingan. Sebanyak 8 ibu hamil anemia dipilih secara purposive karena program ini menggunakan pendekatan pendampingan intensif dengan kriteria peserta spesifik dan waktu pelaksanaan yang terbatas, serta sebagai tahap awal pengembangan model Sekolah Gizi dan Kesehatan Mental. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pra pelaksanaan, pelaksanaan dan evaluasi seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan PKM Pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental dengan Pangan Lokal Bergizi pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi dilaksanakan pada bulan Desember 2024 – Februari 2025. Alat dan bahan yang digunakan dalam program pendampingan sebagai berikut :

1) Skrining Anemia pada Ibu Hamil

Ibu hamil yang mengikuti pendampingan akan menjalani skrining anemia yang dilakukan oleh puskesmas. Puskesmas akan mengundang ibu hamil terpilih untuk bisa mengikuti pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental

2) Sekolah Gizi dan Kesehatan Mental pada Ibu Hamil Anemia

Ibu hamil yang anemia akan mengikuti sekolah gizi dan kesehatan mental. Materi yang disampaikan di sekolah disusun dari hasil penelitian dan publikasi yang sudah dilakukan peneliti. Sebelum diberikan materi gizi mengenai pangan lokal bergizi yang mampu mengatasi anemia dan permasalahan kesehatan mental, maka peserta akan diberikan pengarahan mengenai permasalahan anemia oleh Ibu Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc sebagai Dosen Gizi dan permasalahan kesehatan mental oleh Ibu Siti Rahmah Marsidi, S.Psi, M.Psi sebagai Dosen Psikologi. Sebelum dilakukan edukasi, ibu hamil mengisi lembar FFQ (untuk mengetahui frekuensi makan), lembar kuesioner EPDS (untuk mendeteksi gejala depresi), dan lembar kuesioner pre test (untuk mengetahui pengetahuan ibu sebelum edukasi dilakukan). Pelaksanaan pendampingan ini berencana akan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat secara offline/online. Namun pada program ini hanya dilakukan penyuluhan, pendampingan tidak dilakukan karena keterbatasan waktu pelaksanaan program serta sumber daya tenaga pelaksana yang tersedia. Selain itu, program ini juga bekerja sama dengan pihak psikologi untuk membahas aspek kesehatan mental. Penyuluhan dilakukan

dengan tema yang berfokus sekolah gizi dan kesehatan mental. Alat dan bahan meliputi power point, booklet dan bahan makanan untuk demonstrasi.



Gambar 2. Media Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis situasi mendalam dengan ahli gizi Puskesmas Kota Bekasi menunjukkan bahwa permasalahan anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi. Salah satu hasil skrining anemia di Puskesmas Perwira bulan Juli dan Agustus menunjukkan bahwa prevalensi anemia 22.5% pada ibu hamil. Anemia menjadi salah satu permasalahan gizi pada ibu hamil di Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi. Selain anemia, permasalahan kesehatan mental pada ibu hamil juga menjadi salah satu isu kesehatan yang sangat penting diperhatikan. Anemia berhubungan dengan kesehatan mental. Intervensi anemia sudah dilakukan sesuai dengan arahan dari Pemerintah yaitu dengan edukasi dan pemberian tablet besi pada ibu hamil untuk mencegah anemia. Pendampingan terkait gizi dan kesehatan mental dengan menggunakan pangan lokal masih belum pernah dilakukan di Puskesmas Rawalumbu.

Implementasi program Pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental di Puskesmas Rawalumbu, Kota Bekasi berjalan dengan lancar. Total ibu hamil mengalami anemia yang dijadikan responden pada kegiatan ini sebanyak 8 orang. Sebelum dilakukan edukasi, ibu hamil mengisi lembar FFQ (untuk mengetahui frekuensi makan), lembar kuesioner EPDS (untuk mendeteksi gejala depresi), dan lembar kuesioner pre test (untuk mengetahui pengetahuan ibu sebelum edukasi dilakukan). Sesi edukasi dilakukan dengan media *power point*. Sesi edukasi berjalan dengan lancar, didukung oleh antusiasme serta keterlibatan aktif dari para ibu hamil, sehingga tidak terdapat hambatan saat proses edukasi. Di akhir sesi edukasi, diberikan kesempatan bertanya pada ibu hamil. Setelah itu ibu hamil diberikan lembar post test untuk mengetahui pengetahuan ibu setelah edukasi dilakukan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n (%)
Umur	
Dewasa Akhir (25-44 tahun)	8 (100%)
Trimester	
Trimester I	3 (37,5%)
Trimester II	1 (12,5%)
Trimester III	4 (50%)
Paritas	
1	2 (25%)
2	3 (37,5%)
3	3 (37,5%)

Selain diskusi yang berjalan dengan interaktif selama proses kegiatan ini, didapatkan data karakteristik dari ibu hamil yang mengalami anemia. Diketahui sebagian besar responden berusia 30 tahun yang merupakan kategori dewasa akhir. Pada 4 dari 8 ibu (50%) berada pada trimester III, 3 dari 8 (37,5%) berada di trimester I, dan 1 ibu (12,5%) berada di trimester II. Sebagian besar responden sedang menjalani kehamilan kedua dan ketiga.

Tabel 2. Konsumsi Responden berdasarkan Kategori

Variabel	n (%)
Konsumsi Makanan Pokok	
> 2 kali sehari	8 (100%)
< 2 kali sehari	0 (0%)
Konsumsi Lauk Hewani	
> 3 kali sehari	4 (50%)
< 3 kali sehari	4 (50%)
Konsumsi Lauk Nabati	
> 3 kali sehari	1 (12,5%)
< 3 kali sehari	7 (87,5%)
Konsumsi Sayuran	
> 3 kali sehari	0 (0%)
< 3 kali sehari	8 (100%)
Konsumsi Buah	
> 2 kali sehari	5 (62,5%)
< 2 kali sehari	3 (37,5%)
Konsumsi Cairan	
> 8 gelas sehari (1 liter)	8 (100%)
< 8 gelas sehari (1 liter)	0 (0%)

Didapatkan hasil olah data untuk data FFQ seluruh ibu didapatkan untuk konsumsi kategori makanan pokok yaitu sudah mengonsumsi lebih dari 2 kali dalam sehari (100%). Sebagian besar ibu mengonsumsi 2 jenis makanan pokok yang berbeda. Jenis yang dikonsumsi pun beragam seperti nasi, kentang, ubi, singkong, dan jagung. Hal ini sesuai dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan konsumsi makanan pokok sebanyak 3 kali sehari dalam porsi yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Sitorus and Nurhayati, (2022), pada 92,5% ibu hamil mengonsumsi makanan pokok seperti nasi dengan frekuensi 1-3 kali sehari.

Pada kategori lauk hewani, pada 4 dari 8 ibu (50%) mengonsumsi lauk hewani lebih dari 3 kali per hari, sehingga dapat dikatakan sudah sesuai anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan untuk mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi seperti lauk hewani 3 kali per hari. Namun 4 dari 8 ibu (50%) mengonsumsi lauk hewani kurang dari 3 kali per hari, sehingga dapat dikatakan belum sesuai dengan anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Hal ini sejalan dengan penelitian Mumpuni, (2022) jika terdapat hubungan antara pola konsumsi yang berkaitan dengan konsumsi lauk hewani dengan kadar Hb ibu hamil ($p=0,000$). Pada penelitian Fitri *et al.*, (2016) mengatakan bahwa pada 74,7% ibu hamil yang menjadi subjek penelitiannya masih mengonsumsi lauk hewani kurang dari 3 kali per hari bahkan sebanyak 16,5% tidak mengonsumsi lauk hewani setiap hari.

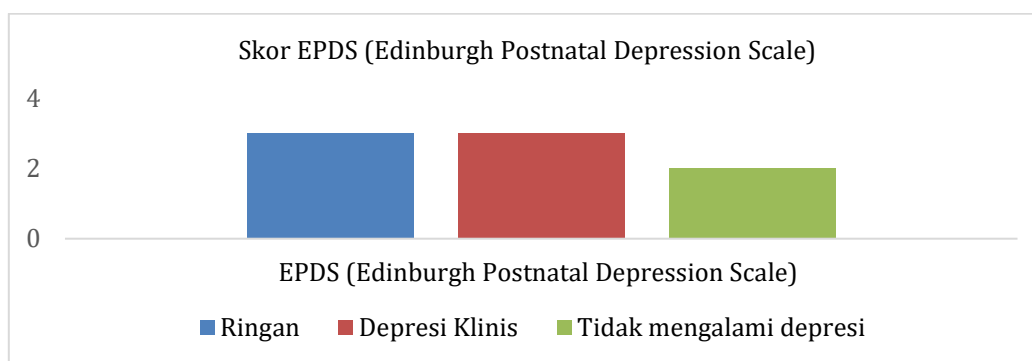
Pada kategori lauk nabati, responden mengonsumsi beragam jenis lauk nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Pada 7 dari 8 ibu (87,5%) mengonsumsi lauk nabati kurang dari 3 kali per hari, sehingga dapat dikatakan belum sesuai anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan untuk mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi seperti lauk nabati yang dikonsumsi sesuai kebutuhan. Namun 1 dari 8 ibu (12,5%) mengonsumsi lauk nabati lebih dari 3 kali per hari, sehingga dapat dikatakan sudah sesuai dengan anjuran prinsip PGS. Sebagian besar responden menggunakan metode memasak goreng dan tumis. Pada penelitian terdahulu, ibu hamil dengan KEK cenderung mengalami anemia. Ibu hamil dengan KEK cenderung memiliki asupan protein rendah. Asupan protein didapatkan dari lauk hewani dan nabati (Aminin *et al.*, 2014)

Pada kategori sayuran, responden mengonsumsi beragam jenis sayuran seperti bayam, kangkung, sawi, toge, wortel, kacang panjang, timun, kol, dan labu siam. Seluruh ibu mengonsumsi sayuran kurang dari 3 kali sehari (100%). Sehingga dapat dikatakan belum sesuai dengan anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan untuk mengonsumsi 3-4 porsi sayur setiap hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Suryani, (2018) bahwa ada hubungan dengan konsumsi sayuran rendah dengan anemia pada ibu hamil ($p=0,004$).

Pada kategori buah, responden mengonsumsi beragam jenis buah seperti melon, anggur, semangka, naga, pisang, pear, mangga, jeruk, apel, dan jambu. Pada 5 dari 8 ibu (62,5%) mengonsumsi buah kurang dari 2 kali dalam sehari, sehingga dapat dikatakan belum sesuai dengan anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan untuk mengonsumsi 2-3 porsi buah setiap hari. Namun 3 dari 8 ibu (37,5%) mengonsumsi buah

lebih dari 2 kali dalam sehari, sehingga dapat dikatakan sudah sesuai anjuran prinsip PGS. Konsumsi buah dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Buah-buahan banyak mengandung vitamin C yang dapat mempermudah absorpsi zat besi (Pratiwi et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa ada pengaruh konsumsi jus buah-buahan dengan peningkatan hemoglobin ibu hamil (Suryani, 2021).

Pada kategori cairan, konsumsi air putih responden dengan rata-rata sehari meminum 1 liter air putih sehari. Hal ini sesuai dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang menganjurkan untuk mengonsumsi 8 gelas per hari. Jika hidrasi tidak tercukupi dan disertai dengan kurangnya asupan zat besi, risiko terjadinya anemia dapat meningkat (Larasati, 2018). Pola makan pada ibu hamil dengan anemia perlu diperhatikan jenis dan jumlah makanannya. Jenis dan jumlah makanan perlu dipenuhi selama masa kehamilan. Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu faktor terjadinya anemia pada masa kehamilan karena dapat terjadi defisiensi zat besi (Gozali, 2019). Edukasi gizi seperti pemberian pedoman gizi seimbang yang berbasis pangan lokal dapat meningkatkan asupan makan seperti konsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah (Ginting et al., 2020)



Gambar 3. Skor EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

Hasil olah data dari EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*) pada 3 dari 8 ibu (37,5%) terdapat kemungkinan mengalami depresi ringan, 3 dari 8 ibu (37,5%) terdapat kemungkinan mengalami depresi yang klinis, dan 2 dari 8 ibu (25%) tidak mengalami depresi. Pada penelitian terdahulu ditemukan ibu hamil dengan anemia (31,6%) memiliki risiko depresi (Primada et al., 2024). Anemia secara signifikan meningkatkan risiko depresi maternal baik sebelum dan sesudah melahirkan yang menunjukkan risiko 50% lebih tinggi dibanding ibu tanpa anemia (Kwak et al., 2022). Depresi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti dukungan suami, tingkat kesiapan personal, tingkat aktivitas, pengalaman traumatik, usia ibu, dan kondisi kesehatan ibu (Marwah et al., 2023; Yazia & Suryani, 2022). Pada hasil olah data kami, sebagian besar ibu kemungkinan mengalami depresi (75%) memiliki pola konsumsi lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang belum sesuai dengan anjuran prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pola makan yang mematuhi pedoman gizi berkaitan dengan gejala depresi yang lebih rendah (Wang et al., 2023; Yelverton et al., 2022). Depresi juga dapat mempengaruhi asupan ibu selama kehamilan sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi yang dapat berdampak buruk pada kehamilan dan keturunan (Jin et al., 2024).

Hasil olah data rerata hasil pre test adalah 80,62 dan hasil post test adalah 82,22 yang berarti pengetahuan dalam kategori baik. Data ini menunjukkan terjadi peningkatan skor pengetahuan responden, sehingga dapat diartikan program ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi dan kesehatan mental pada ibu hamil yang mengalami anemia. Pada penelitian Turrahmi et al., (2022) edukasi gizi dan mendukung kesehatan mental dapat mencegah kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil pengabdian masyarakat yang kami lakukan menjawab beban masalah anemia pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh asupan gizi dan kesehatan mental, seperti yang dapat dilihat dari hasil wawancara pada pengabdian masyarakat kami terkait frekuensi konsumsi makanan dan depresi ibu yang saling berhubungan. Anemia paling sering disebabkan oleh kekurangan zat gizi seperti zat besi yang dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi ibu, sehingga dapat berpotensi berdampak pada kesehatan ibu dan bayi nya kelak (Kemppinen et al., 2022).

Tabel 3. Tingkat Skor Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%

Kurang (<60%)	0	0%	0	0%
Cukup (60 – 74%)	1	12,5%	0	0%
Baik (75 – 100%)	7	87,5%	8	100%

Hasil pengabdian kami sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan ada pengaruh pemberian edukasi gizi dan kesehatan mental dengan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil (Maulidah, 2016; Nahrisah et al., 2020; Nurhidayah, 2022; Ulfa et al., 2024). Kehamilan merupakan kondisi yang dapat merubah fisik maupun psikososial seorang wanita karena terjadi perkembangan reproduksi dan janin (Nurhidayah, 2022). Ibu hamil sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental karena terdapat perubahan yang dirasakan (Christin, 2022). Kesehatan mental ibu hamil berkaitan dengan asupan makanan. Pola makan yang mematuhi pedoman gizi berkaitan dengan gejala depresi yang lebih rendah (Wang et al., 2023; Yelverton et al., 2022). Pola makan yang rendah menyebabkan defisiensi zat gizi seperti zat besi yang dapat mempengaruhi produksi hemoglobin pada tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil (Setyawati & Syaury, 2014). Edukasi gizi dengan pemanfaatan pangan lokal yang dapat memperbaiki kebutuhan gizi ibu hamil. Pangan lokal selain mudah dijumpai, pangan lokal kaya akan zat gizi seperti zat besi, protein, karbohidrat, lemak dan asam folat yang dapat membantu terhindar dari defisiensi gizi ibu hamil selama kehamilannya (Gening, 2018).

KESIMPULAN

Program PKM Pendampingan Gizi dan Kesehatan Mental dengan Pangan Lokal Bergizi pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Bojong Rawalumbu, Kota Bekasi berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 8 ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta.. Selain itu, hasil kuesioner EPDS menunjukkan 75% ibu memiliki kemungkinan mengalami depresi, yang sebagian besar disertai pola makan belum sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS), khususnya konsumsi sayur (100% kurang), lauk nabati (87,5% kurang), dan buah (62,5% kurang).

Kegiatan pendampingan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dan kesehatan mental berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai hubungan antara asupan gizi, anemia, dan kesehatan mental. Saran untuk pengabdian selanjutnya untuk mendemonstrasi contoh olahan pangan lokal yang bergizi dan melakukan konsultasi kesehatan mental untuk meningkatkan kesadaran ibu akan kondisi emosinya dan memiliki keterampilan dasar untuk menghadapi stress dan kecemasan.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh LPPM Esa Unggul, hibah nomor 037/LPPM/KONTRAK-INT/ABD/XI/2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ahli gizi dan seluruh jajaran Puskesmas Rawalumbu, Kota Bekasi serta ibu hamil yang berpartisipasi dalam pendampingan gizi dan kesehatan mental.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aminin, F., Wulandari, A., & Lestari, R. . (2014). Pengaruh kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 5(2).
- Azad, R., Fahmi, R., Shrestha, S., Joshi, H., Hasan, M., Khan, A. N. S., Chowdhury, M. A. K., Arifeen, S. El, & Billah, S. M. (2019). Prevalence and risk factors of postpartum depression within one year after birth in urban slums of

- Dhaka, Bangladesh. *Plos One*, 14(5), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215735>
- Baskin, R., Hill, B., Jacka, F. N., O'Neil, A., & Skouteris, H. (2015). The association between diet quality and mental health during the perinatal period. A systematic review. *Appetite*, 91, 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.017>
- Bodnar, L. M., & Wisner, K. L. (2005). Nutrition and Depression: Implications for Improving Mental Health Among Childbearing-Aged Women. *Biological Psychiatry*, 58(9), 679–685. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.05.009>
- Christin, D. I. L. (2022). Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan. *Kementrian Kesehatan RI*.
- Do, T. K. L., Nguyen, T. T. H., & Pham, T. T. H. (2018). Postpartum Depression and Risk Factors among Vietnamese Women. *BioMed Research International*, 2018(1), 1–5. <https://doi.org/10.1155/2018/4028913>
- Fitri, Y. P., Briawan, D., Tanziha, I., & Madanijah, S. (2016). Tingkat Kecukupan dan Bioavailabilitas Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Kota Tangerang. *The Indonesia Journal of Public Health*, 12(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/mkmi.v12i3.1083>
- Gebregziabher, N. K., Netsereab, T. B., Fessaha, Y. G., Alaza, F. A., Ghebrehiwet, N. K., & Sium, A. H. (2020). Prevalence and associated factors of postpartum depression among postpartum mothers in central region, Eritrea: a health facility based survey. *BMC Public Health*, 20(1), 1614. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09676-4>
- Gening, F. (2018). Survey Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 1(3 SE-Articles). <https://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/395>
- Ginting, M., Mustafa, A., & Jaladri, I. (2020). Pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan, asupan, dan status gizi ibu hamil. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(2), 104–108. <https://www.academia.edu/download/94387466/pdf.pdf>
- Gozali, W. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v2i3.17448>
- Humer, E., Pieh, C., & Brandmayr, G. (2020). Metabolomics in Sleep, Insomnia and Sleep Apnea. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(19), 7244. <https://doi.org/10.3390/ijms21197244>
- Huot, R. L., Brennan, P. A., Stowe, Z. N., Plotsky, P. M., & Walker, E. F. (2004). Negative Affect in Offspring of Depressed Mothers Is Predicted by Infant Cortisol Levels at 6 Months and Maternal Depression during Pregnancy, but Not Postpartum. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032(1), 234–236. <https://doi.org/10.1196/annals.1314.028>
- Jin, X., Zhu, J., Wang, N., Sun, L., Yu, J., Wang, S., & Sun, G. (2024). Eating behavior during pregnancy mediates the association between depression and diet quality--a new strategy for intervention in pregnancy. *Frontiers in Public Health*, Volume 12. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1339149>
- Kemenkes RI. (2016). *Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat*.
- Kemppinen, L., Mattila, M., Ekholm, E., Huolila, L., Pelto, J., Karlsson, H., Mäkikallio, K., & Karlsson, L. (2022). Gestational anemia and maternal antenatal and postpartum psychological distress in a prospective FinnBrain Birth Cohort Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 704. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05032-z>
- Kwak, D.-W., Kim, S., Lee, S.-Y., Kim, M.-H., Park, H.-J., Han, Y.-J., Cha, D.-H., Kim, M.-Y., Chung, J.-H., Park, B., & Ryu, H.-M. (2022). Maternal Anemia during the First Trimester and Its Association with Psychological Health. *Nutrients*, 14(17), 3505. <https://doi.org/10.3390/nu14173505>
- Larasati, E. W. (2018). Hubungan antara Kekurangan Energi Kronis (KEK) Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu

- Hamil di RSKDIA Siti Fatimah Makassar 2018. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamoni*, 2(2).
- LeBlanc, M., Mérette, C., Savard, J., Ivers, H., Baillargeon, L., & Morin, C. M. (2009). Incidence and Risk Factors of Insomnia in a Population-Based Sample. *Sleep*, 32(8), 1027–1037. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.8.1027>
- Lee, A. I., & Okam, M. M. (2011). Anemia in Pregnancy. *Hematology/Oncology Clinics of North America*, 25(2), 241–259. <https://doi.org/10.1016/j.hoc.2011.02.001>
- Liu, X., Yan, Y., Li, F., & Zhang, D. (2016). Fruit and vegetable consumption and the risk of depression: A meta-analysis. *Nutrition*, 32(3), 296–302. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2015.09.009>
- Marwah, D. S., Zata, K. N., Naufal, M., Fadhillah, M. I., & Fithri, N. K. (2023). Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil dan Implikasinya pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8).
- Maulidah, R. (2016). *Pengaruh media paket edukasi hamil cantik dan sehat tanpa anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di puskesmas jambe kabupaten tangerang*.
- Mumpuni, E. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dan pola konsumsi dengan kadar hb ibu hamil di puskesmas sidoarjo*.
- Nahrisah, P., Somrongthong, R., Viriyautsahakul, N., Viwattanakulvanid, P., & Plianbangchang, S. (2020). Effect of Integrated Pictorial Handbook Education and Counseling on Improving Anemia Status, Knowledge, Food Intake, and Iron Tablet Compliance Among Anemic Pregnant Women in Indonesia: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 13*, 43–52. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S213550>
- Nurhidayah. (2022). Media Booklet Education in Improving Mental Health Knowledge for Pregnant Women in the Samata Health Center Area. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Pencerah*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jikp.v11i2.400>
- O'Neil, A., Itsiopoulos, C., Skouteris, H., & Opie, R. (2014). Preventing mental health problems in offspring by targeting dietary intake of pregnant women. *BMC Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12916-014-0208-0>
- Paskulin, J. T. A., Drehmer, M., Olinto, M. T., Hoffmann, J. F., Pinheiro, A. P., Schmidt, M. I., & Nunes, M. A. (2017). Association between dietary patterns and mental disorders in pregnant women in Southern Brazil. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(3), 208–215. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2016>
- Pratiwi, L., Liswanti, Y., Nawangsari, H., Dayanangsih, D., Fitriani, H., Alfiani, F., & Yulistianingsih. (2022). *Anemia pada ibu hamil*.
- Primada, L. F., Wardani, N. D., & Pramono, M. B. A. (2024). The Level of Depression in Third Trimester Pregnancy, With and Without Anemia. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 24(1), 32–38. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v24i1.18655>
- Rachenberg, K., & Humphries, D. (2013). Nutritional interventions in depression and perinatal depression. *Yale Journal of Biologu and Medicine*, 86(2), 127–137.
- Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada*, 9(1).
- Rahman, M. M., Abe, S. K., Rahman, M. S., Kanda, M., Narita, S., Bilano, V., Ota, E., Gilmour, S., & Shibuya, K. (2016). Maternal anemia and risk of adverse birth and health outcomes in low- and middle-income countries: systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(2), 495–504. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.107896>
- Setiawati, Dwi Natalia Purnamawati, D. P. H. J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian depresi postpartum di Kabupaten Bogor tahun 2019. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/mpjh.v1i1.7019>
- Setyawati, B., & Syauqy, A. (2014). Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 antara Ibu

- Hamil Trimester III Anemia dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggunharjo Kabupaten Grobogan. *Journal Of Nutrition College*, 3(1), 228–234. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Sitorus, R. S., & Nurhayati. (2022). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 121–126.
- Sparling, T. M., Henschke, N., Nesbitt, R. C., & Gabrysch, S. (2017). The role of diet and nutritional supplementation in perinatal depression: a systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1). <https://doi.org/10.1111/mcn.12235>
- Suryani. (2021). *Pengaruh konsumsi jus buah-buahan, kacang, dan sayur dengan hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe*.
- The World Bank. (2019). *Prevalence of anemia among pregnant women (%)*.
- Toru, T., Chemir, F., & Anand, S. (2018). Magnitude of postpartum depression and associated factors among women in Mizan Aman town, Bench Maji zone, Southwest Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 442. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2072-y>
- Tran, T. D., Biggs, B.-A., Tran, T., Casey, G. J., Hanieh, S., Simpson, J. A., Dwyer, T., & Fisher, J. (2013). Psychological and Social Factors Associated with Late Pregnancy Iron Deficiency Anaemia in Rural Viet Nam: A Population-Based Prospective Study. *PLoS ONE*, 8(10), e78162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078162>
- Tran, T. D., Tran, T., Simpson, J. A., Tran, H. T., Nguyen, T. T., Hanieh, S., Dwyer, T., Biggs, B.-A., & Fisher, J. (2014). Infant motor development in rural Vietnam and intrauterine exposures to anaemia, iron deficiency and common mental disorders: a prospective community-based study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-8>
- Turrahmi, H., Deviana, M., & Kamila, S. (2022). *Konseling Online Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi (Koneksi) sebagai Pencegahan Anemia dan Mendukung Kesehatan Mental Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Jakarta Pusat DKI Jakarta*.
- Ulfa, M., Tina Sari, L., & Wibisono, W. (2024). Empowering Pregnant Women Through Psychoeducation with A Combination of Mindfulness to Improve Mental Health. *Journal of Community Service for Health*, 5(2), 029–035. <https://doi.org/10.26699/jcsh.v5i2.1146>
- Vilela, A. A. F., Farias, D. R., Eshriqui, I., Vaz, J. dos S., Franco-Sena, A. B., Castro, M. B. T., Olinto, M. T. A., Machado, S. P., Moura da Silva, A. A., & Kac, G. (2014). Prepregnancy Healthy Dietary Pattern Is Inversely Associated with Depressive Symptoms among Pregnant Brazilian Women. *The Journal of Nutrition*, 144(10), 1612–1618. <https://doi.org/10.3945/jn.114.190488>
- Wang, P., Yim, I. S., & Lindsay, K. L. (2023). Maternal Diet Quality and Prenatal Depressive Symptoms: The Moderating Role of Economic Well-Being. *Nutrients*, 15(12), 2809. <https://doi.org/10.3390/nu15122809>
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.
- WHO. (2018). WHO Recommendation on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience: Summary. *The Lancet*, 387(10017), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1742-4755-10-19.5>
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 219, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>
- Yazia, V., & Suryani, U. (2022). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 837–856.
- Yelverton, C. A., Rafferty, A. A., Moore, R. L., Byrne, D. F., Mehegan, J., Cotter, P. D., Van Sinderen, D., Murphy, E. F., Killeen, S. L., & McAuliffe, F. M. (2022). Diet and mental health in pregnancy: Nutrients of importance based on large observational cohort data. *Nutrition*, 96, 111582. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111582>