

Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Konsumsi Rambutan untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Selpyani Sinulingga^{1*}, Sirly Patriani²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: selpyani@gmail.com

Abstract

The Prevalence of anaemia in pregnant women worldwide has declined of 4.5 % over the past 19 years, while in Indonesia in 2019 the incidence of anemia among pregnant mothers has increased by 4.2 % from 2015. Riskesdas 2018 results show that 8.9% of pregnant women in Indonesia have anemia. Rambutan is one of the tropical plants that is rich in nutrients, rambutan contains vitamin C including potassium, magnesium, zinc, sodium, niacin, iron and protein. The iron can increase the amount of oxygen in the body that can help alleviate the symptoms of dizziness and fainting caused by iron deficiency or anaemia in pregnant women. The study was conducted in September 2022 until August 2023 at the PMB Putri Dewi. The aim of this study is to find out the picture of knowledge and attitude of pregnant mothers to consumption of rambutan to prevent anemia in pregnant women. This research is quantitative with a descriptive approach. Data collection is done with a questionnaire. The population is all pregnant mothers who are PMB Putri Dewi which numbered 40 people with samples according to the inclusion criteria of as many as 30 people. Data analysis is done univariately. The results of the study showed that the majority of pregnant mothers have good knowledge, but the vast majority still have a negative attitude to the consumption of rambutan during pregnancy. From the results of this study, it is expected that health workers and obstetric service providers should be more active in educating the public about the benefits of rambutan consumption to prevent anaemia in pregnant mothers.

Keywords: *attitude, consumption of rambutan, knowledge*

Abstrak

Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia mengalami penurunan sebanyak 4,5% selama 19 tahun terakhir, sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat 4,2% dari tahun 2015. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 8,9% ibu hamil mengalami anemia. Rambutan merupakan salah satu tanaman tropis yang kaya nutrisi, rambutan mengandung vitamin C termasuk Kalium, Magnesium, Seng, Natrium, Niasin, Zat besi dan Protein. Zat besi yang ada didalamnya mampu meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh yang dapat membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia pada ibu hamil. Penelitian dilakukan pada bulan September 2022 sampai dengan Agustus 2023 di PMB Putri Dewi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan pendekatan *Deskriptif*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada PMB Putri Dewi yang berjumlah 40 orang dengan sampel sesuai kriteria inklusi sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*. Analisa data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian didapatkan gambaran mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik namun mayoritas masih memiliki sikap negative dalam mengkonsumsi rambutan pada masa kehamilan. Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi petugas kesehatan dan penyedia layanan kebidanan agar lebih aktif memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: konsumsi rambutan, pengetahuan, sikap

PENDAHULUAN

Menurut WHO 2020 prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia telah mengalami penurunan sebanyak 4,5% selama 19 tahun terakhir, dari tahun 2000 sampai dengan tahun 2019, sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat 4,2% dari tahun 2015 sebesar 42,1%. Berdasarkan Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 8,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kurangnya atau rendahnya ketersediaan zat besi, asam folat dan vitamin B12 di dalam tubuh ibu hamil. Kematian yang disebabkan oleh anemia pada ibu hamil sebanyak 40% di Negara berkembang yang disebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut bahkan keduanya saling berinteraksi (Amini et al., 2018).

Kejadian anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah karakteristik ibu hamil yaitu pendapatan keluarga, pendidikan ibu, Umur ibu, pengetahuan ibu, kepatuhan konsumsi tablet Fe, jarak kehamilan dan status gizi ibu. Menurut Novianti & Aisyah anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11 gr/dl yang terjadi pada ibu hamil. Anemia memiliki pengaruh yang tidak baik bagi ibu hamil dan berakibat fatal jika tidak segera diatasi seperti keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan pendarahan serta syok (Novianti et al., 2018).

Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, maka janin yang dikandungnya juga akan sehat. Namun apabila seorang ibu mempunyai permasalahan dalam pemenuhan nutrisi pada saat kehamilannya, maka akan berdampak tidak baik atau menyebabkan kelainan pada janin yang ada dalam kandungannya. Jika seorang ibu hamil mengalami anemia akibat kekurangan Fe dan berlangsung lama, akan berpengaruh pada penurunan jumlah darah untuk membawa oksigen, akibatnya janin tidak bisa mendapatkan cukup oksigen yang dibutuhkan untuk pertumbuhan normal, khususnya pada otak. Akibat lain yang terjadi karena anemia adalah resiko persalinan preterm meningkat. Saat persalinan, jumlah perdarahan yang lebih dari normal(>500ml) memungkinkan ibu mengalami infeksi setelah melahirkan (Fathonah, 2016).

Pengetahuan seorang ibu hamil akan sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dan perilakunya. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi selama kehamilan sebagian besar akan memiliki kesadaran untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik juga, namun apabila pengetahuannya kurang akan salah dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya selama kehamilan. Pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi sangat berpengaruh pada pemenuhan nutrisi selama hamil. Asupan nutrisi yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil setiap hari yaitu karbohidrat sebanyak 135-175 gram, protein 80 gram, lemak 10 gram, vitamin A 25 mg, vitamin D 10 mg, vitamin E 15 mg, vitamin C 70 mg, kalsium dan fosfor 1200-1500 mg, zat besi 15 mg, asam folat 400 mg dan iodium sebanyak 200 µg/hari. (Fathonah, 2016). Penelitian-penelitian terdahulu telah menjelaskan tentang anemia yang terjadi pada ibu hamil, salah satunya yaitu penelitian Kadir (2019) yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Kadir, 2019).

Rambutan (*Nephelium Lappaceum L*) merupakan tanaman buah yang berasal dari Indonesia dan Malaysia. Rambutan terbagi kedalam beberapa jenis, yakni : aceh kering

manis, lebak bulus, seilengkeng, aceh pao-pao, sinyonya, aceh garing, aceh 6 B, aceh padang bulan, aceh biji, aceh gundul, aceh kuning, sitangkue, simacan dan binjai (R.Satmoko, 2017).

Rambutan merupakan salah satu sumber zat besi yang baik. Buah ini memiliki beberapa manfaat kesehatan. Rambutan juga mengandung vitamin C termasuk Kalium, Magnesium, Seng, Natrium, Niasin, Serta dan Protein. Zat besi yang ada didalamnya mampu meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh.hal ini dapat membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia. Selain tu penelitian juga telah membuktikan bahwa daging buah rambutan, biji dan kulitnya mengandung antioksidan kuat yang disebut flavonoid yang dikenal mampu mengurangi kadar kolesterol serta memiliki atribut anti kanker serta anti inflamasi (Nurjanah, 2013).

Menurut Notoadmodjo (Notoatmodjo, 2014) pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Sedangkan sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Menurut Siskawati dalam penelitiannya mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan ibu maka informasi yang dimilikinya semakin baik.

Hasil penelitian (Kadir, 2019) dengan judul Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten oalemo menjelaskan bahwa mayoritas Ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi zat besi yakni 35 orang (62,5%), dipengaruhi oleh efek samping yang kurang nyaman dirasakan oleh ibu ketika mengkonsumsi zat besi, seperti mual muntah, dan nyeri ulu hati. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil menjadi kurang/tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sehingga menyebabkan anemia. Alasan lain yaitu mereka lupa, malas, dan bosan jika setiap hari harus mengkonsumsi zat besi tersebut. Untuk itu diperlukan alternative untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil.

Menurut (Sugiarto, 2021) Buah rambutan dapat mengatasi masalah anemia karena buah ini diperkaya dengan zat besi yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah (eritrosit). Rambutan merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi yang ada didalam rambutan mampu meningkatkan oksigen dalam tubuh. Hal ini membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di PMB Putri Dewi pada bulan September 2022 diketahui bahwa buah rambutan merupakan salah satu jenis buah yang banyak disukai dan dikonsumsi, namun sebagian besar masyarakat belum mengetahui manfaat rambutan bagi kesehatan terutama pada ibu hamil. Berdasarkan wawancara sederhana pada 5 orang ibu hamil, diperoleh gambaran bahwa ke 5 ibu hamil tidak mengetahui manfaat rambutan untuk mencegah anemia dan ibu hanya mengkonsumsi rambutan dalam porsi kecil dikarenakan kekhawatiran ibu karena persepsi mereka buah rambutan dapat memicu batuk. Hal ini bisa terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan dan akses informasi yang didapat oleh ibu hamil tentang manfaat rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil sehingga mempengaruhi sikap ibu dalam pemanfaatan rambutan bagi kesehatan ibu hamil.

Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di PMB Putri Dewi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang berada PMB Putri Dewi yang berjumlah 40 orang dengan sampel sesuai kriteria inklusi sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan-bulan September tahun 2022 s.d Agustus tahun 2023 dan pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner.

Ibu yang memenuhi kriteria inklusi akan diambil menjadi responden penelitian, dan sebelum pengisian kuesioner seluruh responden telah diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang penelitian yang akan dilakukan dan kemudian responden diminta untuk menandatangani persetujuan menjadi responden. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis secara *univariat*

HASIL

Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 27 responden (90%) memiliki usia 20-35 tahun dan 3 responden (10 %) memiliki umur >35 tahun. Selanjutnya, tidak ada responden (0%) yang memiliki pendidikan rendah (SD dan SLTP) dan 30 responden (100%) menamatkan pendidikan tinggi (SMA dan Perguruan Tinggi). Kemudian, sebanyak 25 responden (83,3%) bekerja sebagai IRT, 2 responden (6,7%) bekerja sebagai pedagang, 2 responden (6,7%) bekerja swasta, 1 responden (3,3%) bekerja sebagai guru. Kemudian, sebanyak 20 responden (66,7%) memiliki anak <2 dan 10 responden (33,3%) memiliki anak ≥ 2

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	>35 tahun	3	10
	20-35 tahun	27	90
2.	Pendidikan		
	Rendah	0	0
	Tinggi	30	100
3.	Pekerjaan		
	IRT	25	83,3
	Pedagang	2	6,7
	Pegawai Bank	2	6,7
	Guru	1	3,3
	Jumlah anak		
4.	<2	20	66,7
	≥ 2	10	33,3

2. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi rambut untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 11 responden (36,7%) memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 4 responden (13,3%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 15 responden (50 %) memiliki pengetahuan baik tentang Konsumsi Rambut Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil yang dapat dilihat pada table 2 berikut ini:

Tabel 2 Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	11	36,7
Cukup	4	13,3
Baik	15	50

3. Gambaran Sikap ibu hamil tentang konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi

Hasil penelitian menunjukkan didapatkan bahwa sebanyak 19 responden (63,3%) memiliki sikap negative dan sebanyak 11 responden (36,7%) memiliki sikap positif terhadap Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. yang dapat dilihat pada table 3 berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap ibu hamil tentang konsumsi rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	19	63,3
Positif	11	36,7

4. Gambaran Konsumsi Rambutan pada ibu di PMB PMB Putri Dewi A S. SiT M.Kes

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa sebanyak 17 responden (56,7%) tidak mengkonsumsi dan sebanyak 13 responden (43,3%) mengkonsumsi rambutan pada masa kehamilan, yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Distribusi Konsumsi Rambutan pada ibu di PMB PMB Putri Dewi

Pelaksanaan Pijat Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak mengkonsumsi	17	56,7
Mengkonsumsi	13	43,3

PEMBAHASAN

A. Ibu tentang Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang konsumsi buah rambutan untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pengetahuan responden yang baik ini jika dilihat dari karakteristik responden, sebagian besar berumur 20-35 tahun. Kategori umur ini merupakan usia reproduksi sehat, sehingga tingkat kematangan responden juga lebih baik secara reproduktif maupun cara berpikirnya. Umur mempengaruhi perilaku seseorang. Karena umur berhubungan dengan tingkat kematangan dan kekuatan seseorang untuk berpikir dan bekerja. Menurut teori bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental).

Dilihat dari segi pendidikan, lebih banyak responden berpendidikan SMA dan beberapa responden yang menamatkan pendidikan dijenjang perguruan tinggi. Menurut Notoadmodjo (2014) semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pendidikan mempunyai peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Tingkat pendidikan masyarakat dikaitkan dengan kemampuan dalam menyerap dan menerima informasi dalam bidang kesehatan dan keluarga. Hal ini bertujuan melihat bahwa semakin tinggi pendidikan

yang dimiliki responden, maka semakin mudah dan berwawasan luas mengetahui tentang manfaat mengkonsumsi buah rambutan pada masa kehamilan. Dilihat dari segi pekerjaan ibu, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga dan dilihat dari jumlah anak, sebagian besar responden adalah ibu dengan paritas < 2 (ibu yang mempunyai anak kurang dari 2 orang).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari aspek pengetahuan, mayoritas ibu mengetahui tentang buah rambutan dan beberapa manfaat yang terkandung dalam buah rambutan, salah satunya adalah mengkonsumsi buah rambutan dapat memberikan tenaga atau energi kepada ibu hamil karena dengan cita rasa yang manis rambutan banyak mengandung energi, karbohidrat dan berbagai vitamin sehingga dengan kandungan gizi yang cukup banyak ini bisa membantu ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Menurut (Khamzah, 2020) didalam setiap 100 gram (sekitar 3 buah rambutan) terkandung 69 kalori, 18,1 gram karbohidrat, serta 58 mg vitamin. Kadar serat rambutan juga cukup tinggi, sekitar 2 gram per 100 gram berat buah.

Rambutan merupakan salah satu sumber zat besi yang baik. Buah ini memiliki beberapa manfaat kesehatan. Rambutan juga mengandung vitamin C termasuk Kalium, Magnesium, Seng, Natrium, Niasin, Serta dan Protein. Zat besi yang ada didalamnya mampu meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh. hal ini dapat membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia. Selain itu penelitian juga telah membuktikan bahwa daging buah rambutan, biji dan kulitnya mengandung antioksidan kuat yang disebut flavonoid yang dikenal mampu mengurangi kadar kolesterol serta memiliki atribut anti kanker serta anti inflamasi (Nurjanah, 2013).

Definisi anemia pada kehamilan menurut WHO adalah bila kadar hemoglobin (Hb) < 11 g/dl. Ibu hamil yang menderita anemia mempunyai peluang mengalami perdarahan saat melahirkan yang dapat berakibat pada kematian (Dai, 2021). Berdasarkan hal tersebut diperlukan Upaya untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil.

Menurut (Sugiarto, 2021) Buah rambutan dapat mengatasi masalah anemia karena buah ini diperkaya dengan zat besi yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah (eritrosit). Rambutan merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi yang ada didalam rambutan mampu meningkatkan oksigen dalam tubuh. Hal ini membantu meringankan gejala pusing dan kelesuan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Gejala atau sindrom anemia terdiri atas rasa lemah, lesu, cepat lelah, telinga mendenging, mata berkunang-kunang, kaki terasa dingin dan sesak nafas. Pada pemeriksaan seperti kasus anemia lainnya ibu hamil tampak pucat yang mudah dilihat pada conjungtiva, mukosa mulut, telapak tangan dan jaringan dibawah kuku (Astutik, Reni Yuli; Ertiana, 2018). Beberapa gejala inilah yang dapat dicegah dengan konsumsi buah rambutan.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang buah rambutan dan manfaatnya untuk mencegah anemia pada ibu hamil di PMB Putri Dewi sudah cukup baik namun masih ada ibu yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang diterima oleh ibu. Selain itu, belum adanya penyuluhan tentang konsumsi rambutan dapat mencegah anemia dari pihak penyedia layanan kesehatan. Apabila rambutan dikonsumsi dengan takaran dan Teknik yang benar maka rambutan menjadi terapi untuk mencegah terjadinya kasus anemia pada ibu hamil.

Semakin tinggi pengetahuan seseorang semakin mudah untuk menerima hal-hal yang baru, sebaliknya apabila pengetahuan kurang akan lebih sulit untuk bersikap dan bertindak serta pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan dari lima peninderaan individu seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman perabaan, dan perasa terhadap suatu objek tertentu. (Notoatmodjo, 2017). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Kusbiantoro, 2019) bahwa apabila penerimaan perilaku baru atau

adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lebih lama.

B. Gambaran Sikap Ibu tentang Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif namun masih terdapat 36,7 % responden yang bersikap negatif. Sikap negatif ini diperoleh dari rekapitulasi jawaban responden dimana rata-rata dari mereka tidak setuju pada beberapa pernyataan - pernyataan yang tertuang pada kuesioner. Berdasarkan pernyataan sikap yang tercantum dalam kuesioner, banyak dari responden yang setuju bahwa rambutan adalah salah satu jenis buah yang banyak disukai dan memiliki manfaat untuk kesehatan. Namun masih banyak responden yang tidak setuju bahwa konsumsi buah rambutan baik untuk ibu hamil karena menurut persepsi dan pengalaman ibu mengkonsumsi rambutan akan memicu terjadinya batuk pada ibu hamil. Hal ini membuktikan bahwa pengalaman dan pemahaman responden belum memadai dikarenakan konsumsi buah rambutan dengan takaran yang cukup dan teknik yang tepat tidak akan menimbulkan efek batuk pada ibu hamil. Pengalaman dan Pemahaman seseorang akan mempengaruhi dalam menentukan sikap.

Kejadian anemia pada ibu hamil dapat dicegah dengan mengkonsumsi tablet Fe sesuai program pemerintah yaitu 90 tablet selama kehamilan dan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, rambutan, jambu dan lain-lain) dan makanan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan teh adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi (Fatimah; Arantika, 2019). Perilaku konsumsi buah rambutan dapat membantu mencegah terjadinya anemia dikarenakan buah rambutan memiliki nilai kandungan gizi yang cukup tinggi dengan kandungan zat besi dan vitamin C yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut Azwar dalam (Budiman & Riyanto A, 2013) sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, faktor media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama serta faktor emosional. Sikap negatif juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang. Beberapa responden mengaku tidak konsumsi buah rambutan selama masa kehamilan karena tidak mengetahui dengan jelas manfaat buah rambutan terhadap ibu hamil terutama dalam mencegah anemia. Menurut asumsi peneliti bahwa sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi buah rambutan sudah bersikap positif, namun masih ada sebagian ibu yang masih bersifat negatif. Sikap positif ibu ditunjukkan oleh kesediaan ibu untuk mengkonsumsi buah rambutan karena dapat memberikan sensasi menyenangkan dan menyegarkan dari rasa manis buah rambutan, namun sikap negatif menandakan bahwa mereka tidak memahami tentang takaran dan teknik konsumsi rambutan yang tepat untuk ibu hamil sehingga dengan kebiasaan yang sering dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi rambutan secara langsung dengan menggocek kulit rambutan menggunakan mulut dan mengkonsumsinya dalam porsi yang besar menyebabkan beberapa ibu mengalami radang tenggorokan dan menimbulkan gejala batuk.

Buah rambutan selain memiliki banyak manfaat bagi kesehatan termasuk pada ibu hamil jika dikonsumsi dengan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan. Namun konsumsi buah rambutan juga harus diperhatikan. Pada ibu hamil mengkonsumsi buah rambutan harus dikupas/dikocek dengan pisau atau tangan, hindari menggunakan mulut karena pada kulit rambutan kebersihannya tidak terjamin dan dapat membawa kuman masuk ke dalam tubuh

dan dapat menginfeksi. Buah rambutan dengan kondisi terlalu matang tidak dianjurkan dikonsumsi oleh ibu hamil dikarenakan buah rambutan yang terlalu matang mengandung senyawa alkohol yang dapat berakibat buruk pada ibu dan janin. Selain itu kandungan gula pada rambutan yang terlalu matang menjadi berlebih sehingga dapat menimbulkan penyakit diabetes (Khamzah, 2020). Dengan demikian pemberian informasi dan edukasi tentang konsumsi buah rambutan pada ibu hamil sangatlah penting. Penyuluhan merupakan salah satu cara pendekatan pada masyarakat yang baik dan efektif dalam rangka menyampaikan pesan atau informasi kesehatan dengan tujuan untuk mengubah perilaku dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat yang menjadi target atau sasaran penyuluhan. Oleh karena itu pengetahuan ibu perlu ditingkatkan dengan pemberian informasi dan motivasi secara terus menerus

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan ibu tentang Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil sebagian besar (50 %) adalah memiliki pengetahuan Baik. Sikap ibu tentang Konsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil mayoritas negatif (63,3%) dan Sebesar 43,3 % ibu telah mengkonsumsi Rambutan Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di PMB Putri Dewi.

SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian maka diharapkan bagi PMB agar dapat meningkatkan layanan kebidanan dengan ikut serta memperbaharui pengetahuan dan keterampilan bidan dalam melakukan edukasi. Selain itu diharapkan agar bidan lebih aktif melakukan edukasi kepada masyarakat untuk membantu menyebarkan informasi tentang konsumsi rambutan pada ibu hamil. Sedangkan bagi responden diharapkan agar dapat lebih aktif mencari informasi tentang konsumsi buah rambutan pada ibu hamil, baik melalui berbagai media seperti media cetak dan media elektronik maupun melalui petugas kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim dan Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (PPPMP) STIKes Baiturrahim yang telah memberikan pendanaan hibah internal sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan Pimpinan PMB Putri Dewi beserta seluruh pengurus yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, A., Pamungkas, C. E., & Harahap, A. P. H. P. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 108.
- Astutik, Reni Yuli; Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Dai, N. F. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. PT. Nasya Expanding Management.
- Fathonah, S. (2016). *Gizi & Kesehatan untuk Ibu Hamil : Kajian Teori & Aplikasinya*. Erlangga.
- Fatimah; Arantika. (2019). *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Pustaka Pelajar.
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and*

- Research*, 1(2), 54–63. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2396>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Khamzah, S. N. (2020). *Sayangi Janin Anda!* Laksana.
- Kusbiantoro, D. (2019). Perilaku pijat bayi berhubungan dengan pengetahuan dan dukungan keluarga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novianti, S., Aisyah, I. S., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I., & Siliwangi Tasikmalaya, U. (2018). *Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Bblr*. 4(1), 6–8.
- Nurjanah, N. (2013). *Ancaman! Di Balik Segarnya Buah & Sayur*. Pustaka Bunda.
- R.Satmoko. (2017). *Hidup Sehat Dengan Terapi Juz*. Hikam Pustaka.
- Sugiarto, R. T. (2021). *Ensiklopedi Makanan dan Gizi, Buah-buahan dan Susu*. Hikam Pustaka.