Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 2 (2025)

EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Martini[1], Elisa Murti Puspitaningrum[2]*
[1] Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
email: martini.mubarok@gmail.com
[2] Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
*email: elisamurtip@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana kurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin (Hb) sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruh jaringan. Masih terdapat ibu hamil yang anemia dan kurang patuh mengkonsumsi tablet FE. Metode kegiatan dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi kepada ibu hamil di Puskesmas Sriwijaya Mataram, Lampung Tengah. Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pre-test terlebih dahulu. Sedangkan post-test dilaksanakan setelah dilakukan penyuluhan dan tanya jawab. Selain penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kadar HB dan senam hamil. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sriwijaya Mataram, Lampung Tengah pada tanggal 13 Agustus 2024 dengan jumlah 12 ibu hamil, 2 dosen serta mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sriwijaya Mataram dengan perbedaan mean sebesar 28,7%. Ibu hamil perlu mengonsumsi satu Tablet Tambah Darah (TTD)/hari minimal 90 hari selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan kejadian anemia saat kehamilan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Anemia, Ibu Hamil

Anemia is a condition where there is a lack of red blood cells (erythrocytes) in the blood circulation or hemoglobin (Hb) mass so that it is unable to fulfill its function as an oxygen carrier to all tissues. There are still pregnant women who are anemic and do not comply with consuming FE tablets. The method of the activity is carried out by providing education to pregnant women at the Sriwijaya Mataram Health Center, Central Lampung. Before conducting counseling, a pre-test is carried out first. Meanwhile, the post-test was carried out after counseling and questions and answers. In addition to counseling, HB levels and pregnancy exercises were checked. The counseling activity was carried out in the Pregnant Women's Class of the Sriwijaya Mataram Health Center, Central Lampung on August 13, 2024 with a total of 12 pregnant women, 2 lecturers and students from the Tanjungkarang Ministry of Health Polytechnic.After the counseling activity was carried out for pregnant women, there was an increase in pregnant women's understanding of anemia prevention in the Pregnant Women's Class of the Sriwijaya Mataram Health Center with a mean difference of 28.7%. Pregnant women need to take one Blood Supplement Tablet (TTD)/day for at least 90 days during pregnancy as an effort to prevent anemia during pregnancy.

Keywords: *Knowledge, Anemia, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kehamilan memberikan perubahan yang besar terhadap tubuh seorang ibu hamil. Salah satu perubahan yang besar yaitu pada sistem hematologi. Ibu hamil sering kali mengalami anemia selama masa kehamilan. Anemia fisiologis merupakan istilah yang sering digunakan untuk menyebut penurunan kadar hemoglobin (Hb) yang terjadi selama kehamilan normal. Volume plasma darah meningkat sekitar 1250 ml (atau 45%) di atas normal pada akhir gestasi dan walaupun massa eritrosit sendiri meningkat sekitar 25%, ini tetap mengarah pada penurunan konsentrasi Hb (Sarwono, 2016).

Berdasarkan Survei Demokrasi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, prevelansi anemia sebanyak 75,9% pada remaja puteri. Kriteria orang lain yang terkena anemia apabila hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12g%, dan pada ibu hamil sebesar 39%. Prevelansi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Anemia merupakan penyakit kekurangan sel darah merah. Apabila jumlah sel darah merah berkurang, asupan oksigen dan aliran darah menuju otak juga semakin berkurang. Selain itu, sel darah merah juga mengandung hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Apabila hal tersebut terjadi, seseorang dapat merasakan pusing, bahkan pingsan (Arantika & Fatimah, 2019)

Penanganan anemia dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Suplementasi zat besi merupakan salah satu cara farmakologi dalam mengatasi anemia dengan konsumsi minimal 90 tablet selama kehamilan yang mengandung 60mg/hari (Hatijar, 2020). Defisiensi zat besi, terhitung lebih dari separuh kasus adalah penyebab paling umum anemia selama kehamilan. Seorang ibu hamil dengan berat badan 55 kg diperkirakan membutuhkan sekitar 1200 mg zat besi selama kehamilan. Kebutuhan zat besi harian meningkat dari sekitar 0,8 mg pada trimester pertama menjadi 4-5 mg selama trimester kedua dan >6 mg pada trimester ke-3.

Oleh karena itu berdasarkan fenomena tersebut Dosen Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Prodi DIII Kebidanan Metro akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topic pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan menggunakan metode leaflate dan banner di Puskesmas Sriwijaya Mataram, Lampung Tengah.

IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah yang terjadi pada kegiatan ini adalah masih terdapat ibu hamil yang anemia dan kurang patuh mengkonsumsi tablet FE.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode kegiatan dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi kepada ibu hamil di Puskesmas Sriwijaya Mataram, Lampung Tengah. Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pre-test terlebih dahulu. Sedangkan post-test dilaksanakan setelah dilakukan penyuluhan dan tanya jawab. Selain penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kadar HB dan senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sriwijaya Mataram, Lampung Tengah pada tanggal 13 Agustus 2024 dengan jumlah 12 ibu hamil, 2 dosen serta mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar HB Ibu Hamil



Gambar 2. Senam Hamil

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Pre-Test			Post-Test			Perbedaan Mean
Mean	**Min**	**Max**	**Mean**	**Min**	**Max**	
57,4	25	91,7	86,1	66,7	100	28,7

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil maka diperoleh peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa nilai mean pada pre-test adalah sebesar 57,4 dengan nilai minimal sebesar 25 dan nilai maksimum sebesar 91,7. Nilai mean pada post-test sebesar 86,1 dengan nilai minimum 66,7 dan maksimum sebesar 100. Perbedaan mean pre-test dan post-test adalah 28,7.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Penyuluhan

No	PERNYATAAN	Pre-test		Post-test	
		B	**%**	**B**	**%**
1	Anemia adalah kondisi kurang zat besi pada darah	6	50	11	91,7
2	Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan keguguran	4	33,3	12	100
3	Kelahiran bayi dengan berat lahir rendah adalah dampak dari anemia selama hamil	9	75	12	100
4	Periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sejak masa kandungan hingga usia 2 tahun	3	25	8	66,7
5	Apakah kecukupan gizi ibu ketika hamil akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak?	7	58,3	10	83,3
6	Tablet penambah darah harus diminum rutin selama hamil	8	66,7	12	100
7	Teh dan kopi penghambat zat besi dalam darah	11	91,7	12	100
8	Sayur hijau dan daging sumber zat besi yang bermanfaat bagi ibu hamil	6	50	12	100
9	Minum tablet tambah darah sebaiknya dibarengi dengan vit C	8	66,7	12	100

Berdasarkan tabel 2 hasil penyuluhan diperoleh hasil pengisian kuesioner pada pre-test paling sedikit menjawab benar adalah pada soal no 4, yaitu sebanyak 3 orang (25%). Sedangkan pada pengisian post-test paling sedikit menjawab benar pada no 4, yaitu sebanyak 8 orang (66,7%) bahwa periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sejak masa kandungan hingga usia 2 tahun,.

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi saat kehamilan, yang dipicu oleh perubahan fisiologis maternal. Pada kondisi awal, pasien akan memiliki toleransi yang rendah untuk melakukan aktivitas fisik, sesak saat beraktivitas ringan, serta mudah lelah. Apabila derajat anemia makin parah, tanda dan gejala klinis pun menjadi lebih jelas, seperti penurunan kinerja dan daya tahan, apatis, gelisah, gangguan kognitif dan konsentrasi, sesak, berdebar, pusing berputar, serta ditemukan seluruh tubuh pucat (Kemenkes, 2021).

Selain soal no. 4, terdapat no 10 yang paling sedikit dijawab benar pada soal posttest, yaitu sebanyak 10 orang (83,3%) bahwa kecukupan gizi ibu ketika hamil akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anemia dikaitkan dengan buruknya perkembangan kognitif dan motorik pada anak-anak, dan kapasitas kerja pada orang dewasa, yang memengaruhi pembangunan

ekonomi negara. Kegagalan dalam mengurangi anemia dapat mengakibatkan jutaan wanita mengalami gangguan kesehatan dan kualitas hidup, serta dapat mengganggu perkembangan dan pembelajaran anak-anak. Anemia merupakan indikator gizi buruk dan kesehatan yang buruk (WHO, 2021).

Anemia defisiensi besi pada maternal dapat menyebabkan gangguan kinerja fisik, kesulitan bernafas, kelelahan, palpitasi, kesulitan tidur, penurunan kinerja kognitif dan perilaku serta depresi postpartum. Anemia pada kehamilan berhubungan dengan peningkatan resiko preeklamsia, perdarahan pasca salin, infeksi dan lama rawat inap. Pada janin dan bayi yang dilahirkan, anemia defisiensi besi dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat, berat badan lahir rendah dan kelahiran preterm. Anak yang lahir dengan defisiensi besi beresiko mengalami kesulitan perkembangan kognitif, sosial-emosional, fungsi adaptif dan motorik (Abu & Jan, 2015).

Satu tablet zat besi mengandung 60 mg *elemental iron* dan 0,25 *folic acid*. Apabila ibu hamil mengonsumsi satu tablet zat besi (mengandung 60 mg Fe), maka diharapkan jumlah zat besi yang diserapi tubuh sebesar 6 – 8 mg zat besi. Apabila pola ini diterapkan selama 90 hari, maka terdapat sekitar 720 mg zat besi yang diperoleh dari suplementasi dan ditambah sebesar 180 mg zat besi dari asupan harian ibu dengan asumsi diserap secara maksimum. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi satu Tablet Tambah Darah (TTD)/hari minimal 90 hari selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan kejadian anemia saat kehamilan (Kemenkes, 2020).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sebaiknya TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman sumber vitamin C yang terdapat pada buah seperti jeruk, jambu, mangga, apel, tomat, buah naga, dan pada sayur seperti daun pepaya, bayam serta daun ubi. Sementara itu, tidak dianjurkan minum TTD bersamaan dengan konsumsi teh, kopi, susu, dan obat maag/lambung karena dapat mengurangi penyerapan zat besi (Yahya, 2017).



Gambar 3. Penyuluhan pada Ibu Hamil

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sriwijaya Mataram dengan perbedaan mean sebesar 28,7%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Sriwijaya Mataram yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

Arantika, M, & Fatimah. (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Pustaka Baru Press

Hatijar, S. I. S & Yanti, L. C. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan.* CV. Cahaya Bintang Cemerlang

Kemenkes RI. (2018). Indonesia Demographic and Health Survey. Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19.* Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2021). Anemia dalam Kehamilan. Diakses di : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan

Abu & Jan. (2015). The Impact of Maternal Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia on Child's Health. *Saudi Med 36*(2)

WHO. (2021). Anemia pada Wanita dan Anak-Anak. Diakses di : https://www-who-int.translate.goog/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Yahya, H. (2017). Analisis Kandungan Vitamin C pada Buah Naga yang Diperjualbelikan Di Sekitar Kota Makassar. *Jurnal Media Laboran*, 7(1), pp. 20-23.