

**EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS “GS”****Rona Riasma Oktobriarani***

Prodi D III Kebidanan STIKes Pelita Ilmu Depok

Article Info**Article History:**

Received 17 September 2024.

Revised 17 Oktober 2024

Accepted 18 Oktober 2024

Keywords:

Anemia

Edukasi

Kehamilan

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan dapat berpengaruh buruk terutama saat kehamilan, persalinan, dan nifas. Anemia pada kehamilan merupakan salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil. Edukasi pencegahan anemia pada kehamilan telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas “GS” Bogor Jawa Barat untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap pencegahan dan resiko yang ditimbulkan akibat anemia pada kehamilan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah presentasi materi, tanya jawab, diskusi dan membagikan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan. Hasil yang diperoleh dari edukasi pencegahan anemia pada kehamilan yaitu pengetahuan ibu meningkat sebesar 70% untuk kategori baik, pengetahuan dalam kategori cukup meningkat menjadi 30% dan pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 0%. Kegiatan ini sangat diapresiasi oleh para ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia pada kehamilan sehingga diharapkan dapat meminimalkan resiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan bayi rendah, perdarahan serius saat melahirkan, depresi pasca melahirkan, bayi yang anemia, dan anak dengan keterlambatan perkembangan.

ABSTRACT

Anemia during pregnancy can have adverse effects, especially during pregnancy, childbirth, and the postpartum period. Anemia in pregnancy is one of the indirect causes of maternal mortality. Anemia prevention education has been conducted in the working area of the “GS” health center to enhance knowledge and awareness about the prevention and risks associated with anemia during pregnancy. The methods used in this community service activity include presentations, Q&A sessions, discussions, and distributing questionnaires to assess pregnant women’s knowledge about anemia during pregnancy. The results from the anemia prevention education show that maternal knowledge improved by 70% in the good category, knowledge in the adequate category increased to 30%, and knowledge in the poor category decreased to 0%. This activity was highly appreciated by pregnant women as it enhanced their understanding of anemia prevention during pregnancy, which is expected to minimize the risks of premature birth, low birth weight, serious bleeding during childbirth, postpartum depression, anemia in infants, and developmental delays in children.

*Corresponding Author: Ronariasma@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia pada dunia berkisar 40-80% jumlah penduduk di usia remaja (15-24 tahun) sebesar 32 % dan lebih banyak dialami perempuan (27%) dibandingkan laki-laki (20%). (1, 2)

Kematian ibu baik secara langsung ataupun tidak langsung sebanyak 15-20% disebabkan oleh anemia, di sisi lain anemia juga berkaitan dengan angka kesakitan ibu. Anemia merupakan masalah global dari kesehatan masyarakat yang mempengaruhi kondisi kesehatan manusia, pembangunan sosial bahkan ekonomi baik di negara berkembang sampai negara maju. Frekuensi anemia dalam kehamilan di dunia berkisar 10% - 20% dan jumlah penderita anemia di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi yakni 63,5 %. Angka kejadian anemia di Indonesia bisa semakin tinggi disebabkan penanganan anemia hanya dilaksanakan ketika ibu hamil bukan dimulai sebelum kehamilan. Total jumlah penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 50,9% yang artinya dari 10 ibu hamil, sebanyak 5 orang terdiagnosis menderita anemia. (3)

Penyebab anemia dalam kehamilan biasanya disebabkan karena kekurangan gizi (malnutrisi), kekurangan zat besi dalam diet, kekurangan asam folat, kelainan darah, malabsorpsi, kehilangan darah yang massif seperti riwayat persalinan yang lalu dan penyakit-penyakit kronik seperti TBC paru, malaria, dan cacing usus. Anemia dalam kehamilan dapat berpengaruh buruk terutama saat kehamilan, persalinan, dan nifas. Proses kehamilan membutuhkan asupan tambahan zat besi untuk meningkatkan kuantitas sel darah merah dan membentuk sel darah merah janin dan plasenta. Semakin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melewati proses melahirkan maka akan semakin banyak kehilangan zat besi yang kemudian tubuh akan menjadi semakin mudah terkena anemia. (3, 4)

Faktor lain yang juga dapat menyebabkan anemia pada kehamilan diantaranya, jumlah zat besi yang di absorpsi dari makanan dan cadangan dalam tubuh tidak tercukupi, kekurangan zat gizi untuk pembentukan darah, asam folat ataupun vitamin B12, gangguan reabsorpsi dan kurang masuknya asupan zat besi di dalam makanan yang di konsumsi oleh ibu hamil. (5)

Pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil harus diatasi secara tepat. Tidak hanya dengan mengonsumsi tablet Fe saja tetapi juga diperlukannya asupan zat besi di dalam makanan yang di konsumsi sehari-harinya oleh ibu hamil. Ibu hamil harus tahu berbagai makanan yang mengandung zat besi sehingga dapat menaikkan kadar hemoglobinnya dan terhindar dari anemia. Makanan-makanan tersebut diantaranya daging merah, hati, ikan, sereal, telur, susu, sayuran berwarna hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan. (6, 7)

Adapun jumlah anemia pada ibu hamil di Kota Bogor pada tahun 2019 sebesar 7,60% (1.895) kasus. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas "GS" dari 10 ibu hamil terdapat 7 orang yang memiliki pengetahuan kurang tentang upaya untuk mencegah anemia saat hamil, penting bagi setiap ibu hamil untuk memperhatikan asupan makanan dan pola hidup sehari-hari karena itu peneliti tertarik untuk melakukan edukasi pencegahan anemia pada kehamilan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah presentasi materi, tanya jawab, diskusi dan membagikan kuesioner pre test dan post test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan. Tujuan edukasi pencegahan anemia pada kehamilan di wilayah kerja puskesmas "GS" dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap pencegahan dan resiko yang ditimbulkan akibat anemia pada kehamilan. Sasaran dalam kegiatan edukasi ini adalah para ibu hamil di wilayah kerja puskesmas "GS", yang berjumlah 20 orang.

Langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan: Mempersiapkan materi yang akan disampaikan.
- 2) Tahap Pelaksanaan: Melakukan kegiatan edukasi pencegahan anemi pada kehamilan, Memberikan kesempatan tanya jawab dan diskusi, Memberikan kuesioner pre test dan post test (lembar kuesioner diberikan sebelum kegiatan edukasi dan setelah kegiatan edukasi). Durasi waktu pada tahap pelaksanaan edukasi pencegahan anemia pada kehamilan yakni 30 menit.
- 3) Tahap Evaluasi: Menganalisa hasil yang telah dicapai oleh peserta edukasi, Membuat laporan kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada kehamilan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh ibu hamil sejumlah 20 orang. Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuesioner pre test. Setelah edukasi selesai dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test. Berdasarkan dari hasil pre test dan post test yang diisi oleh ibu hamil untuk mengukur tingkat pengetahuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre test pengetahuan pencegahan anemia pada kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	3	15%
Kurang	17	85%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar peserta sebelum diberikan edukasi tentang pencegahan anemia pada kehamilan memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 17 orang (85%). Hanya 3 orang (15%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel 2. Hasil post test pengetahuan pencegahan anemia pada kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	14	70%
Cukup	6	30%
Kurang	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 2 hasil post test diketahui bahwa sebagian besar peserta setelah diberikan edukasi tentang pencegahan anemia pada kehamilan memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 14 orang (70%). Hanya 6 orang (30%) saja yang memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki pengetahuan kurang.

Hasil yang diperoleh dari edukasi pencegahan anemia pada kehamilan yaitu pengetahuan ibu meningkat sebesar 70% untuk katagori baik, pengetahuan dalam katagori cukup meningkat menjadi 15% dan pengetahuan dalam katagori kurang menurun menjadi 0%. Edukasi tentang pencegahan anemia pada kehamilan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan informasi juga menanamkan keyakinan agar ibu hamil tidak hanya sekedar tahu dan mengerti namun juga dapat melakukan anjuran pencegahan anemia sehingga diharapkan dapat meminimalkan resiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan bayi rendah, perdarahan serius saat melahirkan, depresi pasca melahirkan, bayi yang anemic, dan anak dengan keterlambatan perkembangan.

Pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil harus diatasi secara tepat. Tidak hanya dengan mengonsumsi tablet besi/Fe saja tetapi juga diperlukannya asupan zat besi di dalam makanan yang dikonsumsi sehari-harinya oleh ibu hamil. Ibu hamil harus tahu berbagai makanan yang mengandung zat besi sehingga dapat menaikkan kadar hemoglobinya dan terhindar dari anemia. Makanan-makanan tersebut diantaranya daging merah, hati, ikan, sereal, telur, susu, sayuran berwarna hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan. (6, 8)

Penyerapan zat besi dapat meningkat bila ada zat asam dalam lambung dan dapat terhambat bila diminum bersamaan dengan makanan minuman yang mengandung alkohol, teh, kopi, coklat, buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, nanas, mangga kueni. Untuk meningkatkan penyerapan, tablet besi dapat diminum bersamaan dengan minum vitamin C/ jus buah jeruk atau minum bersamaan dengan makan daging atau ikan sehingga menstimulasi asam lambung. (9, 10)

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Agustina (2019) dengan judul perbandingan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi tablet besi dengan dan tanpa vitamin C menyatakan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara ibu hamil yang hanya mengonsumsi tablet besi dan ibu hamil yang mengonsumsi tablet besi bersamaan dengan vitamin C dikarenakan unsur vitamin C yang dapat mereduksi zat besi ferri kedalam bentuk fero sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh ibu hamil yang mengkonsumsinya. Jadi vitamin C ini bukanlah vitamin yang berfungsi menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil jika tidak diberikan bersamaan dengan tablet besi, vitamin C hanyalah sebagai pengantar/media dimana tablet besi yang mengandung zat besi tersebut dapat diserap dengan baik dan lebih maksimal oleh tubuh. (10)

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah terlaksananya edukasi pencegahan anemia pada kehamilan dapat disimpulkan bahwa: Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan anemia pada kehamilan, Kegiatan ini sangat diapresiasi oleh para ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia pada kehamilan.

Diharapkan para ibu hamil yang telah mengikuti kegiatan ini dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti edukasi serta dapat melakukan anjuran pencegahan anemia sehingga diharapkan dapat meminimalkan resiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan bayi rendah, perdarahan serius saat melahirkan, depresi pasca melahirkan, bayi yang anemic, dan anak dengan keterlambatan perkembangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Pelita Ilmu Depok dan juga para ibu hamil di wilayah kerja puskesmas "GS"

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan badan penelitian dan pengembangan Kesehatan; 2013.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan badan penelitian dan pengembangan Kesehatan; 2018.
3. Rahayu LDP, Suryani ES. Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto* 2018; 9(1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/396>
4. Madiah A. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi. *Human Care Journal* 2020; 5(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/800>
5. Prawihardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono prawihardjo; 2018.
6. Retnorini DL, Widatiningsih S, Masin. Pengaruh pemberian tablet fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan* 2017; 6(12): 8-16. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1908>
7. Proverawati A. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta. Nuha Media; 2011.
8. Apriliani FR, Avianty I, Nauli HA. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Tegal Gundil. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2021; 4(4). <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/view/5598>
9. Avivah EN, Wulandari RF, Susiloningtyas L. Pengaruh Cara Meminum Tablet FE terhadap Penyerapan zat Besi pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Pamenang-JIP* 2023; 5(1): 8-16. <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/129>
10. Agustina W. Perbandingan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Tablet Besi dengan dan Tanpa Vitamin C di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* 2019; 2(2). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/7080>