

Upaya Pencegahan Anemia pada Kehamilan

Elvira Yamba Kodi¹, Masruroh²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, elvirayamba99@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : elvirayamba99@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

*Keywords: Education,
Pregnancy Anemia*

Kata Kunci: Edukasi,
Anemia Kehamilan

Abstract

Anemia in pregnancy is one of the national problems because it reflects the value of the socio-economic welfare of the community and its influence is very large on the quality of human resources. Anemia that occurs in pregnant women can have an impact on the growth and development of the fetus and is at risk of complications during pregnancy, childbirth, and postpartum. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women regarding the prevention of anemia in pregnancy. Community service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage is to prepare by collaborating with partners. The Second Stage is to provide counseling on the prevention of anemia in pregnant women. The Third Stage is to conduct an evaluation by providing post-test questions. From the results of community service, it was found that before the counseling, the majority of pregnant women's knowledge levels were in the poor category, namely 6 people (75%), and after the counseling, the level of knowledge of pregnant women regarding the prevention of anemia was in the good category, namely 8 people (100%). This shows that there was an increase in the knowledge of pregnant women before and after the counseling. It is hoped that health workers can increase health promotion with attractive and easy-to-understand media for pregnant women to change the behavior of pregnant women towards the prevention of anemia in pregnancy.

Abstrak

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak terjadinya gangguan pertumbuhan maupun perkembangan pada janin serta beresiko terjadinya komplikasi pada masa kehamilan, persalinan, nifas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia pada kehamilan. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua Memberikan

penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan soal posttest. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang yaitu 6 orang (75%), dan sesudah penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia dalam kategori baik yaitu 8 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan dengan media yang menarik dan mudah dipahami kepada ibu hamil untuk merubah perilaku ibu hamil terhadap pencegahan anemia pada kehamilan.

Pendahuluan

Masa kehamilan mengakibatkan terjadinya berbagai macam perubahan-perubahan fisiologis pada ibu hamil. Salah satu perubahan terjadi pada sistem hematologi. Perubahan ini seringkali mengakibatkan ibu hamil mengalami anemia dalam kehamilan apabila kurang tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh (Rokhana et al., 2022)

Indonesia masih mengalami permasalahan anemia pada ibu hamil dimana kejadian ini menjadi salah satu permasalahan dari empat masalah gizi utama, selain kekurangan kalori, protein, vitamin A, dan penyakit gondok endemik. Kematian pada ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia selama kehamilan (Abidah dan Yasi, 2019). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 40% ibu hamil yang ada di dunia mengalami anemia (Bakhtiar et al., 2021). Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebesar 48,9% dengan kelompok usia 15-24 tahun yang mengalami anemia sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 sebesar 33,6% dan usia 45-54 sebesar 44%. Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 sebesar 37,1% (Kemenkes RI, 2018)

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu, hamil disebut "potensiil danger to mother andchild" (potensiil membahayakan ibu dan anak). Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Sjahriani & Faridah, 2019)

Penyebab anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia defisiensi zat besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah. Zat besi diperlukan otak bayi untuk berkembang sejak dini. Kekurangan zat besi sebelum kehamilan, jika tidak diatasi, dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil (Roosley, 2016).

Anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak terjadinya gangguan pertumbuhan maupun perkembangan pada janin serta beresiko terjadinya komplikasi pada masa kehamilan, persalinan, nifas bahkan dapat menyebabkan kematian pada ibu maupun anak (Revinel & Subiyatin, 2021). Akibat dari peningkatan risiko komplikasi ini sehingga perlu dilakukan pencegahan sedini mungkin (Abas et al., 2021). Dimulai dari memberikan pemahaman melalui pemberian pengetahuan sebab kejadian anemia terjadi sebagian besar disebabkan faktor tingkat pengetahuan yang rendah (Suwarny & Purnama, 2022). Pengetahuan yang baik dan sikap yang positif dapat mendukung perilaku ibu hamil dalam melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia. Ibu hamil seringkali tidak memiliki

pengetahuan tentang anemia, seperti apa itu anemia, dampak yang dapat ditimbulkan dan bahkan tidak mengetahui cara pencegahannya dan pengobatannya (Triana et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian (Riza, 2023) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dalam kehamilan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik maka akan berperilaku baik untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.

Berdasarkan pengkajian yang dilaksanakan di Desa Umbu Wangu, Kecamatan Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur masih didapatkan ibu hamil yang mengalami anemia dan belum tau cara mencegah anemia pada kehamilan, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pencegahan anemia kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai cara pencegahan anemia pada ibu hamil.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Umbu Wangu, Kecamatan Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 November 2024 yang diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan pengkajian permasalahan mitra, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk melakukan pengabdian Masyarakat. Tahap Kedua melakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu hamil tentang anemia kehamilan dan dilanjutkan dengan pemberian materi oleh tim pengabdian masyarakat. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest dan tanya jawab. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Desa Umbu Wangu, Kecamatan Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perijinan terhadap mitra yaitu Kader Desa Umbu Wangu, Kecamatan Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafrudin, 2016).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 10 November 2024, yang diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuis pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuis yang langsung di isi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang anemia kehamilan

Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	2	25
Kurang	6	75
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan kurang mengenai pencegahan anemia kehamilan sebanyak 8 orang (75%) dan pengetahuan cukup

sebanyak 2 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pencegahan anemia kehamilan.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Menurut Ismail (2018) dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Penyampaian materi dengan pemberian pemahaman tentang untuk menyampaikan informasi tentang anemia pada ibu hamil meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta penanganan/ pencegahan anemia ibu hamil.



Gambar 1 Pemberian Materi

Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan post test dengan menggunakan kuesioner setelah di lakukan penyuluhan dan demontrasi. Adapun hasil post test sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa semua ibu hamil memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa semua responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan anemia kehamilan setelah dilakukan penyuluhan.

Sejalan dengan Fadilah & Veftisia (2023) menyatakan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya minum Tablet Tambah Darah dan bahaya anemia pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Didukung oleh Wulandari et al. (2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan yang berhubungan dengan kejadian anemia.

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kapasitas sel darah merah yang membawa oksisgen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Pada ibu hamil keadaan normal kadar Hb 11,0 g/dl di trimester I dan kadar Hb 10,5 g/dl di trimester II dan III. Ibu hamil dengan anemia memiliki resiko tinggi dalam proses kehamilan, persalinan dan tumbuh kembang janin (Sari et al., 2022)

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan yaitu dengan mengonsumsi makanan sumber zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebanyak 90 butir selama kehamilan dan mengonsumsi makanan fortifikasi zat besi (Safitri, 2020). Dianjurkan juga mengonsumsi sumber makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh seperti vitamin c atau asam askorbat yang terdapat di dalam jeruk, jambu biji dan bit serta menghindari konsumsi makanan yang dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh seperti teh dan kopi yang mengandung tannin (Sulastri, 2022). Selain itu, upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan anemia melalui pemberian penyuluhan kesehatan. Pemberian penyuluhan yang efektif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dalam pencegahan anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi (Yasmine et al., 2020).

Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil, dengan meningkatnya pengetahuan dengan sikap yang mendukung diharapkan ibu hamil akan secara sadar melakukan pencegahan dan penanganan anemia (Sukmawati et al., 2019).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang kinerja suatu perilaku kesehatan. Ketika ibu hamil mengetahui dan memahami akibat dari anemia dan cara pencegahannya, maka mereka akan berperilaku baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat atau resiko dari anemia kehamilan. Perilaku kesehatan tersebut berdampak pada penurunan kejadian anemia pada ibu hamil (Purbadewi & Ulvie, 2013).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan peningkatan pengetahuan (knowledge) yang ditujukan kepada masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi kepada masyarakat. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara mendistribusikan pesan, memberikan motivasi agar masyarakat tidak hanya mengetahui tetapi mampu memahami, dan memiliki kesadaran dan mampu melaksanakan suatu saran, nasihat, anjuran yang berkaitan dengan kesehatan (Hidayani, 2020).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pencegahan anemia yang diikuti oleh 8 orang ibu hamil didapatkan sebelum penyuluhan sebagian besar tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang yaitu 6 orang (75%). Setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik yaitu 8 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia sesudah dan sebelum penyuluhan.

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan dengan media yang menarik dan mudah dipahami kepada ibu hamil untuk merubah perilaku ibu hamil terhadap pencegahan anemia pada kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo dan program studi pendidikan profesi bidan. Ibu hamil dan Kader Desa Umbu Wangu, Kecamatan Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur yang bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pelayanan komunitas.

Daftar Pustaka

- Abas, I., Ramadhan, K., Manggasa, D. D., & Rantesigi, N. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.33860/mce.v1i1.662>
- Fadilah, N., & Veftisia, V. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Tablet Tambah Darah dan Anemia pada Ibu Hamil di Kelurahan Manggar. *Rosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 1194–1201.

- Purbadewi, L., & Ulvie, Y. N. S. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi*, 2(1).
- Revinel, R., & Subiyatin, A. (2021). MENUJU KEHAMILAN YANG SEHAT DENGAN BEBAS ANEMIA DI ERA PANDEMI COVID-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 424. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6007>
- Riza, N. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA DALAM KEHAMILAN DI GAMPONG CEURIH. *Getsempena Health Science Journal*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v2i1.2089>
- Rokhana, N., Handayani, H., Rahayu, N. A., Mamlukah, M., & Iswarawanti, D. N. (2022). Peningkatan Kapasitas Kader Dan Tokoh Masyarakat Melalui KBIH (Kelompok Bimbingan Ibu Hamil) Tentang Screening Anemia Dan Triple Eliminasi Ibu Hamil. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 124–134. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.439>
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *Anemia Kehamilan*. Taman Karya.
- Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106–115.
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pengaruh Edukasi pencegahan dan penanganan Anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- Sulastri, S. (2022). Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan “NUMIL.” *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(2), 295. <https://doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>
- Suwarny, & Purnama, T. (2022). Penyuluhan dan Edukasi Pencegahan Anemia Pada Masyarakat di Desa Wawatu, Kecamatan Moramo Utara. *Jurnal Pengabdian Saintek Mandala Waluya*, 2(1), 7–11.
- Wulandari, A., Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Mukarromah, A., & Lende, F. K. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 2(4), 11–14. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.139>
- Yasmine, R., Darmawati, & Fitri, A. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Anemia Dengan Motion Video Education (MVE). *Urnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 4(3).