

Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Anita Dyah Listyarini¹, Nadya Arum Kusuma², Nia Noor Permata Sari³,
Deana Sal'zhya Tiarani Putri⁴, Ahindanur El Habibah⁵

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
anitadyahlistyarini@gmail.com

²Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
nadyaarumkusuma@gmail.com

³Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
nianor.321@gmail.com

⁴Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
deanastp4@gmail.com

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
aelhabibah@gmail.com

Korespondensi Email : anitadyahlistyarini@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Anemia,
Pregnant Women,
Counseling.

Kata Kunci: Anemia, Ibu
Hamil, Edukasi

Abstract

Indonesia is a country that has three nutritional problems (triple burden), namely malnutrition (stunting and wasting), excess nutrition (overweight and obesity) and micronutrient deficiencies such as anemia. The prevalence of anemia in pregnant women and adolescent girls in Indonesia is still high and is a public health problem. The prevalence of anemia is 38% in pregnant women and out of 32 million pregnant women worldwide. After being given health education for 30 minute, it is hoped that counseling participants can understand anemia and how to prevent it. Lecture, discussion, Q&A on preventing anemia in pregnant women. Health education by conducting counseling is the right intervention for pregnant women because it will provide a good mindset that will have an impact on every decision making. The audience who attended this counseling event were 13 pregnant women, the audience seemed responsive and active in discussing during the counseling. Conclusion: There are differences in the results of the pre-test and post-test answers to participants' questions regarding the definition of anemia, symptoms, impacts, and how to prevent it.

Abstrak

Indonesia merupakan negara yang mempunyai tiga masalah gizi (triple burden) yaitu kekurangan gizi (stunting dan wasting), kelebihan gizi (overweight dan obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Prevalensi anemia pada ibu hamil dan remaja putri di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Prevalensi kejadian anemia sebanyak 38% terjadi pada ibu hamil dan dari 32 juta wanita hamil

diseluruh dunia. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan, diharapkan peserta penyuluhan dapat memahami tentang anemia dan cara pencegahannya. Ceramah, diskusi, tanya jawab mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Pendidikan kesehatan dengan melakukan penyuluhan merupakan intervensi yang tepat dilakukan kepada ibu hamil karena akan memberikan pola pikir yang baik yang akan berdampak pada setiap pengambilan keputusan. Pembahasan : Audien yang hadir dalam acara penyuluhan ini ada 13 ibu hamil, audien tampak responsive dan aktif dalam berdiskusi saat penyuluhan berlangsung. Ada perbedaan hasil pre test dan post test jawaban pertanyaan peserta mengenai pengertian anemia, gejala, dampak, dan cara pencegahannya.

Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal.[5] Hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh.[buku saku] Kekurangan oksigen dalam jaringan akan menyebabkan fungsi jaringan terganggu yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas dan menurunnya daya tahan tubuh.[5] Anemia pada saat kehamilan akan meningkatkan risiko komplikasi perdarahan, melahirkan bayi Berat Badan Lahir rendah (BBLR), Panjang Badan Lahir Rendah (PBLR) dan prematur. [5] Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. [6]

Prevalensi anemia pada ibu hamil tahun 2019 secara global yaitu 36,5%. [11] Kondisi ini ditunjukkan dengan hasil Riskesdas 2018, sebanyak 1 dari 2 ibu hamil anemia dan sebanyak 3-4 dari 10 remaja anemia.[buku saku] Penyebab anemia pada ibu hamil dan remaja putri diantaranya asupan makan, penyakit penyerta dan belum optimalnya konsumsi TTD. [5]

Rerata tingkat kecukupan energi dan protein pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) sebesar 72,3 persen dan 82,5 persen, Berdasarkan Riskesdas 2018, remaja putri mengonsumsi TTD sesuai standar masih sangat rendah yaitu sebesar 1,4% dan ibu hamil yang mengonsumsi TTD sesuai standar sebesar 38,1%. Salah satu target prioritas nasional dalam RPJMN 2020-2024 adalah penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024 melalui implementasi intervensi gizi spesifik maupun intervensi gizi sensitif. [5]

Upaya pencegahan anemia dalam kehamilan dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap menjadi positif melalui edukasi tentang asupan gizi yang cukup selama kehamilan, dimana edukasi bisa diberikan saat melakukan kunjungan ANC, dimana pemeriksaan kehamilan di era adaptasi [9]

Faktor yang mempengaruhi upaya ibu hamil dalam melakukan pencegahan anemia antara lain pengetahuan dan sikap. Jika pengetahuan ibu hamil mengenai anemia baik, ibu dapat lebih mengerti hal-hal yang dapat menunjang kualitas kehamilan, memilih bahan makanan dan konsumsi suplemen yang dapat mencegah kondisi yang mengancam ibu dan bayi seperti anemia. Pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya merupakan langkah awal dalam menanggulangi anemia pada diri sendiri. [10]

Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Bila ibu hamil mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pencegahan anemia maka resiko terjadi anemia selama kehamilan dapat diminimalisir.[4]

Program untuk mencegah anemia yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. Namun masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi tentang tablet Fe yang diberikan oleh petugas kesehatan. Selain itu dapat juga dipengaruhi oleh efek samping yang kurang nyaman dirasakan oleh ibu ketika mengonsumsi tablet Fe. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil tidak patuh dan menimbulkan anemia pada ibu hamil [2]

Dalam rangka meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil dan remaja putri diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang anemia, bahaya, dampak, dan penanggulangannya, termasuk suplementasi TTD untuk ibu hamil dan remaja putri. Upaya tersebut perlu dilakukan secara luas, melalui media penyebarluasan informasi dan edukasi kepada seluruh tenaga kesehatan, guru, kader termasuk kader kesehatan sekolah dan semua stakeholder terkait. Selanjutnya informasi tersebut diteruskan dalam memberikan edukasi kepada remaja putri dan ibu hamil.[5]

Tenaga kesehatan memiliki peran dalam memberikan promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Teknik konseling sangat cocok dilakukan karena interaksi dalam dua arah dan dapat mengikuti kebutuhan ibu hamil. Bentuk dari dukungan tenaga kesehatan bagi ibu hamil untuk mencegah anemia adalah memberikan kesempatan pilihan pengaturan menu makanan, kesempatan menyampaikan keluhan, keyakinan akan kemampuan ibu hamil, memberikan kesempatan bertanya, dan mendengarkan cerita dari ibu hamil. Upaya dari berbagai pihak secara komprehensif dalam upaya pencegahan anemia kehamilan sangat penting untuk dilaksanakan dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di dunia. [7]

Metode

Tahap persiapan dari penyuluhan adalah pembuatan banner dan ppt (powerpoint) yang digunakan untuk dipresentasikan kepada ibu hamil pada saat penyuluhan, persiapan tempat, alat – alat seperti paku payung, meja, kursi, dan sebagainya. Peserta dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil di wilayah posyandu Desa Terban, Jekulo, Kudus.

Evaluasi dalam kegiatan ini peserta yang hadir sebanyak 13 orang. Waktu, pelaksanaan dan setting tempat sudah dilaksanakan sesuai rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluh sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Diskusi saat penyuluhan menarik karena Bahasa yang digunakan komunikatif, selain itu pemilihan tema yaitu mengenai “pencegahan anemia pada ibu hamil” sangat menarik perhatian peserta. Antusias ibu – ibu hamil juga terlihat sehingga proses edukasi lebih tersampaikan. Untuk evakuasi proses kegiatan penyuluhan pukul: 16.00 s/d 17.20 WIB. 20 menit lebih lama dengan jadwal yang telah direncanakan.

Hasil dalam kegiatan edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan dan wawasan ibu – ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia saat hamil dengan memperbaiki pola makan, mengubah pola makan, mengubah pola hidup sehari – hari, dan mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Serta dapat mengetahui tanda gejala dan dampak dari anemia pada saat hamil.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara langsung dilaksanakan pada tanggal 3 juni 2025 di Aula Balai Desa Terban Jekulo Kudus. Sasaran penyuluhan ini ditunjukkan kepada ibu hamil yang dihadiri oleh 13 orang yang bertema pencegahan anemia.

Media yang digunakan berupa ppt dan metodenya yaitu penjelasan disertai sesi tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman tentang apa itu anemia, gejala, dampak, cara pencegahan.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sebagian besar ibu hamil menunjukkan sikap positif dan kesiapan dalam mengkonsumsi tablet Fe serta memperbaiki pola makan dan aktifitas gerak. Terlihat dari keterlibatan peserta dalam bertanya dan berdiskusi menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi dua arah berhasil menciptakan suasana belajar yang efektif.

Diharapkan edukasi semacam ini dapat dilakukan secara berkala untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Balai Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus:



Gambar 1
Absensi dan pembagian konsumsi



Gambar 2
Kegiatan penyuluhan,
diskusi, dan tanya jawab



Gambar 3
Pembagian hadiah untuk
peserta



Gambar 4
Foto bersama dengan
peserta penyuluhan

Simpulan dan Saran

Simpulan

Sebagian besar peserta penyuluhan sangat aktif dan antusias dalam berdiskusi mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan penulis melakukan pre test berupa pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui apakah peserta sebelumnya mengetahui materi yang akan disampaikan penulis berupa pengertian anemia, gejala, dampak, dan cara pencegahannya, akan tetapi peserta belum mengetahui materi yang akan disampaikan oleh penulis. Setelah kegiatan penyuluhan penulis tidak lupa melakukan post test berupa pertanyaan kepada peserta, hasilnya peserta sudah mengetahui pengertian anemia, gejala, dampak, dan cara pencegahannya.

Hasil dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan Ibu hamil tentang gejala – gejala anemia, dampaknya pada ibu hamil dan bayinya, serta pentingnya menjaga pola makan dan mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia pada ibu hamil.

Saran

Diharapkan peserta mampu menjaga pola makan dan mengkonsumsi gizi seimbang agar tidak mengalami kekurangan gizi khususnya zat besi, dan dapat menerapkan apa saja yang telah diajarkan dan dianjurkan oleh penulis untuk mengatasi dan mencegah anemia pada ibu hamil serta bayi yang dikandungnya, tanda dan gejala awal sampai gejala berbahaya yang ada pada ibu hamil ketika terjadi anemia sehingga masalah yang dihadapi dapat teratasi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang telah memberikan tugas kepada kami. Kepala Desa Terban kecamatan Jekulo kabupaten Kudus yang telah memberi izin penyelenggaraan kegiatan penyuluhan kepada kami. Bidan Desa Terban kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus yang telah memberikan izin dan membantu proses hingga terselenggaranya kegiatan penyuluhan pencegahan anemia kepada Ibu Hamil di Aula Balai Desa Terban. Kader Posyandu Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus yang telah memberikan izin penyelenggaraan kegiatan penyuluhan dan membantu dalam kelancaran kegiatan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Fauziyah, T. H. N., & Pongoh, A. (2022). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Telur Ayam Rebus Dan Buah Pepaya*. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1089-1101.
- Devi, D., Lumentut, A. M., & Suparman, E. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia pada Kehamilan di Indonesia*. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 2021, 9(1), 204–211. doi: 10.35790/ecl.v9i1.32415
- Erryca, P., Suratiah, S., & Surinati, D. A. K. (2022). *Gambaran upaya pencegahan anemia pada ibu hamil*. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 275-288.
- Fadli, F., & Fatmawati, F. (2019). *Analisis faktor penyebab kejadian anemia pada ibu hamil*. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 137–146.
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Buku Saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri*. *Kementrian Kesehatan*. Jakarta. Available at: <https://repository.kemkes.go.id/book/841>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. *Kemenkes RI*. 2020. Available at: https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil_keshatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf.
- Mirwanti, A., Sari, K., Yanti, L. D., Juliandari, K. A., Elisiaa, E., Risna, N., ... & Kharisma, E. (2021, December). *Literatur Riview Penanganan dan Pencegahan Anemia*

- Dalam Kehamilan.* In CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN (pp. 164-170).
- Oktaviani, E., Purqoti, D. N., & Syamdarniati, S. (2021). *Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia.* Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat, 69-74.
- Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia Dalam Upaya Menurunkan AKI Pada Kader Posyandu.* Jurnal Keperawatan Komprehensif, 2018, 4, 7-12
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. *Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah.* Jurnal Sains Dan Kesehatan, 2021, 3(4), 489-505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>
- WHO. *The Global Health Observatory.* Available at:https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children. 2019b.