

PEMERIKSAAN KEHAMILAN DAN PENYULUHAN TENTANG GIZI PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH ANEMIA

Defacto Firmawati Zega^{1*}, Herlina Simanjuntak², Elseria Saragih³, Yanti⁴,
Dwi Pratiwi Kasmara⁵

^{1,2,3,5})Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKES Senior Medan

⁴)Program Studi Profesi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKES Senior Medan
e-mail: defactozega87@gmail.com¹, herlina_81@yahoo.co.id², elseriasaragih983@gmail.com³,
afriwanyanti@gmail.com⁴, dwipratiwi.kasmara@gmail.com⁵

Abstrak

Faktor penyebab tertinggi terjadinya kematian ibu dan anak pada masa kehamilan disebabkan karena anemia. Anemia merupakan suatu keadaan dimana tubuh kekurangan sel darah merah sehat yang dapat diukur dari kadar Hb. Anemia pada kehamilan disebabkan karena peningkatan kebutuhan zat besi dan asam folat untuk pertumbuhan janin. Desa Suka Mulia Hilir Namorambe merupakan salah satu desa sasaran kegiatan di Kabupaten Deli Serdang dengan data ibu hamil sebanyak 35 orang, terdapat 3 ibu hamil yang memiliki kadar Hb yang rendah. Kegiatan bertujuan untuk melihat perkembangan kehamilan dan memberikan penyuluhan gizi kepada para Ibu hamil agar bayi dan ibu tetap sehat sehingga dapat mengurangi angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Metode kegiatan dengan melakukan pemeriksaan kepada ibu hamil dan memberikan edukasi tentang pentingnya kebutuhan gizi pada ibu selama masa kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para Ibu hamil telah memahami pentingnya menjaga Kesehatan ibu selama masa kehamilan dan menjaga kesehatan anak serta mengkonsumsi makanan yang bergizi selama masa kehamilan.

Kata kunci: Kehamilan, Ibu hamil, Gizi, Anemia

Abstract

The highest cause of maternal and child mortality during pregnancy is anemia. Anemia is a condition in which the body lacks healthy red blood cells, which can be measured by Hb levels. Anemia in pregnancy is caused by an increased need for iron and folic acid for fetal growth. Suka Mulia Hilir Namorambe Village is one of the target villages for activities in Deli Serdang Regency with data on 35 pregnant women, there are 3 pregnant women who have low Hb levels. The activity aims to observe the progress of pregnancy and provide nutritional counseling to pregnant women so that babies and mothers remain healthy so as to reduce maternal mortality (MMR) and infant mortality (IMR). The method of activity is by conducting examinations on pregnant women and providing education about the importance of nutritional needs for mothers during pregnancy to prevent anemia. The results of the activity show that pregnant women understand the importance of maintaining maternal health during pregnancy and maintaining the health of their children and consuming nutritious food during pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Pregnant mother, Nutrition, Anemia

PENDAHULUAN

Tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) adalah penyebab utama mortalitas di negara Indonesia. Sekitar 40% kematian ibu pada masa kehamilan disebabkan oleh anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebanyak 37,1 persen prevalensi anemia terjadi pada ibu hamil dan ibu nifas (Utami, dkk, 2021). Anemia pada masa kehamilan merupakan masalah nasional yang memerlukan perhatian serius (Carolyn & Shinta, 2021). Anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb), penurunan jumlah sel darah merah, sehingga terjadi gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen. Selama masa kehamilan, kadar Hb kurang dari 11 g/dl akan menyebabkan terjadinya anemia (Utami dkk, 2021).

Menurut Lit, dkk (2022), terdapat beberapa klasifikasi anemia pada ibu hamil yaitu:

1. Anemia Hemolitik (0,7%)
2. Anemia Hipoplastik dan Aplastik (%)
3. Anemia Defisiensi Besi (62,3%)

Dampak anemia menyebabkan kematian pada ibu dan bayi dalam kandungan. Pada ibu hamil akan mengalami kesulitan bernafas, pingsan, kelelahan, peningkatan denyut jantung, susah tidur, kedian infeksi perinatal, pre eklamsi dan peningkatan resiko pendarahan (Hidayanti & M, 2020). Sedangkan pada bayi setelah lahir akan mengalami intra uterine growth retardation (IUGR), kelahiran premature atau bahkan keguguran, dan bayi yang lahir memiliki berat badan rendah. Sehingga diperlukan upaya dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan, salah satunya adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang yaitu nasi, lauk, sayur, buah dan susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya terutama mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pertumbuhan, pengaturan dan pelindung (Retnaningtyas dkk, 2022). Keanekaragaman konsumsi makanan meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Pengetahuan dan Pendidikan Ibu mempengaruhi pengambilan keputusan dalam memberikan gizi yang cukup bagi ibu dan bayinya serta lebih mudah menerima informasi sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia pada masa kehamilan (Purwaningtyas & Galuh, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kehamilan serta penyuluhan tentang gizi untuk mencegah terjadinya anemia di Desa Suka Mulia Hilir Namorambe, kabupaten Deli Serdang. Kegiatan bertujuan untuk melakukan pemeriksaan ibu hamil serta memberikan edukasi kepada ibu hamil akan pentingnya konsumsi makanan dengan nutrisi dan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh ibu dan bayi untuk mencegah terjadinya anemia, sehingga dapat mengurangi angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB).

METODE

Metode kegiatan berupa tindakan pemeriksaan kehamilan dan memberikan edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil. Kegiatan dilakukan selama 2 hari. Kegiatan Hari Ke-1, melakukan pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil yang dilakukan di BPM Herlina Simanjuntak dari 35 orang peserta didapatkan 3 diantaranya memiliki kadar Hb rendah atau anemia. Kegiatan hari Ke-2, melakukan sosialisasi di rumah warga tentang gizi seimbang yang perlu dikonsumsi oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Suka Mulia Hilir Namorambe dihadiri oleh 35 orang peserta ibu hamil. Kegiatan ini memiliki manfaat kepada ibu hamil terutama dalam pemeriksaan kehamilan yang dapat memantau perkembangan bayi yang dikandungnya. Selain itu kegiatan pengabdian memberikan edukasi tentang gizi seimbang serta makanan yang diperlukan selama masa kehamilan supaya tidak terjadi anemia. Kegiatan ini sangat disambut dengan antusias oleh masyarakat terutama ibu hamil.



Gambar 1. Pemeriksaan Kehamilan

Gambar 1. Pemeriksaan kehamilan yang dilakukan pada hari ke-1 di BPM Herlina Simanjuntak. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil mengetahui kondisi dan perkembangan bayi dalam kandungan. Apabila terdapat kondisi yang kurang baik seperti berat badan bayi yang tidak normal dapat diatasi dengan segera. Sehingga angka kematian bayi (AKB) dapat dicegah. Pemeriksaan kehamilan atau antenatal care (ANC) selama masa kehamilan yang diperoleh ibu akan mempengaruhi

Kesehatan ibu dan janinnya serta bayi yang akan dilahirkan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendeteksi adanya faktor resiko serta pencegahan dan penanganan komplikasi. Indikator cakupan kunjungan pertama ibu hamil yang memeriksakan kehamilan kepada tenaga kesehatan minimal 1 kali pada trimester pertama dan cakupan kunjungan ibu hamil yang memeriksakan kehamilan minimal 4 kali sesuai kriteria 1-1-2 (minimal 1 kali pada trimester, minimal 1 kali pada trimester 2, minimal 2 kali pada trimester 3) (Dharmayanti dkk, 2019). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kunjungan pemeriksaan kehamilan yaitu pengetahuan ibu, dukungan suami, tingkat Pendidikan ibu dan suami, dukungan social, akses fasilitas kesehatan, pendapatan keluarga (ekonomi) serta adanya kepercayaan lokal (Zega, dkk, 2023).



Gambar 2. Sosialisasi Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil

Gambar 2. Sosialisasi Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil yang dilaksanakan pada hari ke-2 di rumah warga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para ibu tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan. Adapun makanan dengan sumber nutrisi seimbang seperti nasi, lauk, sayur, buah dan susu serta suplemen yang membantu dalam meningkatkan zat besi. Menurut Ardiaria (2017), Ibu hamil membutuhkan energi yang besar untuk tumbuh kembang bayi. Banyaknya energi yang dibutuhkan sampai melahirkan sekitar 80.000 Kkal atau 300 Kkal sehari. Sumber protein yang didapat dari daging tak berlemak, ikan, telur, susu, tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari roti, serelia, nasi dan pasta. Sumber vitamin dari asam folat, Vitamin A, B, B1, B2, niasin, asam pantotenat, Vitamin C, D, E, dan K. Sumber mineral seperti zat besi (Fe), seng, kalsium, yodium, fosfor, fluor, dan natrium

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan dan konsumsi makanan yang bergizi sebagai upaya pencegahan anemia serta peserta memahami dampak negatif pada kesehatan yang disebabkan oleh anemia selama masa kehamilan.

SARAN

Perlunya kesadaran ibu selama masa kehamilan untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan dan menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia. Serta perlunya dukungan keluarga dalam memantau perkembangan bayi serta kesehatan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiaria, M. (2017). Asupan Mikronutrien dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kota Semarang. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(1), 12-17.
- Carolin B., & Shinta N. (2021). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 254-248.
- Dharmayanti I., Khadijah A., Dwi Hapsari & Puti SH. (2019). Pelayanan Pemeriksaan Kehamilan Berkualitas Yang Dimanfaatkan Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(1), 60-69.

- Hidayanti L, & M. Zen R. (2020). Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan: A Literature Review. *Gaster*, 18(1), 50-64.
- Lit, K., Melly DR., & Agatha T. (2022). Pemeriksaan Kehamilan Gratis & Penyuluhan Kesehatan TTG Anemia, Persiapan Persalinan, & Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di PMB Windiyati Dusun Siaga, Kab. Kubu Raya Tahun 2022. *Jurnal PKM Kebidanan Komunitas*, 6(1), 242-247.
- Purwaningtyas ML & Galuh NP. (2017). Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 43-54.
- Retnaningtyas E., Retnoningsih, Erni K, Nuning, Sukemi, Desi N, Nurfajri & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Nutrisi Ibu Hamil. *ADIMAS: Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19-24.
- Utami Y., Riska R., & Kholifa DW. (2021). Pendampingan Ibu Hamil dalam Upaya Peningkatan Status Gizi dan Penurunan Anemia di Kelurahan Metesih Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (APMA)*, 1(1), 16-18.
- Zega, DF., Indah Y Br T & Lydia Br B. (2023). Determinan Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 7(1), 1-6.