

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG CARA MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DESA SAMIRAN KEC. PROPO KAB. PAMEKASAN

Qurratul Uyun Alfajariyah¹, Yayuk Eliyana²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura
email : uyunalfajariyahqurratul@gmail.com¹, yayukeliyana@gmail.com²

Abstrak.

Tujuan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan dan anemia agar meningkatkan pengetahuan sasaran tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang terjadi di desa samiran, Penyiapan materi, dan persiapan media penyuluhan berupa presentase bergambar dalam Power Point (PPT). Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi penyuluhan tentang nutrisi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia kepada ibu hamil. Tahap evaluasi yaitu menilai pengetahuan ibu hamil terkait materi yang diberikan melalui kuesioner pre dan post penyuluhan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan, anemia, serta hubungan nutrisi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil, yakni 6,62% sebelum diberikan penyuluhan menjadi 8,47 % setelah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci; Pengetahuan; Ibu Hamil; Anemia

Abstract.

The purpose of this community service is to provide counseling to pregnant women about nutrition in pregnancy and anemia in order to increase target knowledge about the importance of nutrition in pregnancy to prevent anemia. The stages of this activity consist of the stages of preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage includes identifying problems that occur samiran. Heal, preparing materials, and preparing extension media in the form of illustrated presentations in PowerPoint (PPT). The implementation stage includes the delivery of counseling materials on nutrition in pregnancy to prevent anemia to pregnant women in the working area of the Jongaya Health Center Makassar. The evaluation stage is to assess the knowledge of pregnant women regarding the material provided through pre and post counseling questionnaires. The result is that the counseling provided by the facilitator can increase the knowledge of pregnant women about nutrition in pregnancy, anemia, and the relationship between nutrition and the incidence of anemia in pregnant women. The conclusion is that there is an increase in knowledge of pregnant women, which is 6.62% before being given counseling to 8.47% after being given counseling.

Keywords: of knowledge of anemia, pregnant women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin <11 gr% pada trimester I dan II, sedangkan pada trimester III kadar haemoglobin ibu hamil <10.5 gr%. Anemia pada ibu hamil ditandai dengan wajah pucat, kuku mudah rapuh, mata merah, telapak tangan pucat, serta mudah lelah, lemah, letih dan lesu. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kehilangan darah kronis, peningkatan kebutuhan zat besi dan penyakit infeksi. Ibu hamil yang mengalami anemia beresiko menjalani persalinan yang abnormal dan kecenderungan pendarahan yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi (Supariasa, 2019) Anemia pada ibu hamil dapat dibantu penangannya dengan diberikan tablet tambah darah pada kehamilan trimester II yang diminumkan sehari satu kali bagi ibu hamil dengan kadar haemoglobin normal >11gr%, dan sehari dua kali bagi ibu hamil dengan kadar haemoglobin rendah <10gr%. Bagian

cakupan tablet tambah darah (TTD), ibu hamil yang memperoleh TTD ≥ 90 butir, hanya 38,1% nya yang mengonsumsi ≥ 90 butir, sisanya yaitu 61,9% mengonsumsi < 90 butir. Data tersebut berarti 61,9% ibu hamil tidak mengonsumsi TTD sesuai anjuran & Istiningsih, I. (2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38,2% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia ($Hb < 11$ g/dl). Prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di perdesaan sebesar 37,9% dan di perkotaan sebesar 38,2%. Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% ., Yuniwati, C., & Ramli, N. (2020).

Faktor yang mempengaruhi Anemia pada Kehamilan Menurut Nabila, I. (2020). kekurangan zat besi pada wanita yang sedang hamil dapat menyebabkan kematian janin dalam kandungan pada waktu lahir, premature, keguguran (abortus), cacat bawaan dan mengakibatkan persalinan membutuhkan waktu lama yang menyebabkan pendarahan serta syok akibat dari lemahnya pada saat kontraksi rahim. Anemia pada wanita hamil memiliki dampak yang buruk, baik terhadap ibu maupun janin. Ibu hamil yang menderita anemia berat memungkinkan terjadinya partus premature serta memiliki bayi dengan berat lahir rendah yang dapat mengakibatkan kematian.

Dampak anemia pada ibu hamil yang pertama adalah kelahiran prematur, yaitu kondisi ketika kelahiran terjadi sebelum kandungan memasuki usia 37 minggu. Ibu dengan anemia dapat berisiko untuk melahirkan prematur. Hal itu disebabkan karena kurangnya kadar hemoglobin untuk mengikat oksigen yang akhirnya akan mengganggu suplai oksigen pada metabolisme ibu, P. G., & Nursidika, P. (2019). Anemia ini harus dihindari oleh para ibu hamil karena dampak dari anemia pada ibu hamil itu sendiri yakni keguguran, pendarahan selama kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, gangguan persalinan dan masa nifas.

Solusi / cara mengatasi anemia Memenuhi Kebutuhan Vitamin C Harian Karena itu, ibu hamil yang mengalami anemia perlu memenuhi kebutuhan vitamin C hariannya dengan mengonsumsi buah dan sayur, seperti jeruk, stroberi, kiwi, tomat, brokoli, kale, dan bayam. Makanan sehat yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil dengan anemia adalah sayuran berdaun hijau seperti bayam dan brokoli. Jenis sayuran ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung zat besi dan asam folat, kandungan ini menjadi penambah darah yang baik untuk ibu hamil, P. K. A., & Asniah, A. (2019).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di balai desa samiran kec. Proppo kab. pamekasan pada tanggal 26 juni 2023. Metode yang digunakan adalah metode kaji tindak (Action Research) melalui pendekatan program tindak partisipatif (Participatory Action Program). Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil di desa samiran sebanyak 4 orang. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi, dan penyiapan media penyuluhan berupa presentase melalui Power Point (PPT). Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah yakni penyampaian materi penyuluhan berupa sosialisasi, pendampingan dan bimbingan tentang pentingnya nutrisi dalam kehamilan untuk mencegah anemia dan dilanjut dengan tanya jawab serta sharing Session dengan ibu hamil. Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Evaluasi (penilaian) pengetahuan ibu hamil menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang gizi dan anemia dalam kehamilan. Kuesioner dibagikan kepada ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia kehamilan diantaranya gravid, umur, paritas, tingkat pendidikan, status ekonomi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe (Keisnawati, dkk, 2019). Faktor umur merupakan faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil. Umur seorang ibu berkaitan dengan alat – alat reproduksi wanita. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20 – 35 tahun. Kehamilan diusia < 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan diusia < 20 tahun secara biologis belum optimal emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat – zat gizi selama kehamilannya. Sedangkan pada usia > 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering

menimpa diusia ini. Hasil penelitian didapatkan bahwa umur ibu pada saat hamil sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia (Amirrudin dan Wahyuddin, 2014). Paritas merupakan salah satu faktor penting dalam kejadian anemia zat besi pada ibu hamil. Menurut Manuaba (2018), wanita yang sering mengalami kehamilan dan melahirkan makin anemia karena banyak kehilangan zat besi, hal ini disebabkan selama kehamilan wanita menggunakan cadangan besi yang ada di dalam tubuhnya (Salmarianty, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia adalah pengabdian masyarakat yang dilakukan atas kerjasama dengan pihak bidan di desa samiran. Kegiatan ini berlangsung lancar sesuai dengan perencanaan, jalannya kegiatan serta dengan hasil yang diharapkan.

Pretest

Table 1. tingkat pengetahuan responden sebelum di lakukan pretest anemia pada ibu hamil.

Tingkat pengetahuan	jumlah	Presentase (%)
Baik	3	3
Cukup	4	4
Kurang	3	3
Total	10	70

Table 1 menunjukkan mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang anemia yaitu sebanyak 10 ibu hamil . sebelum di lakukan pretest banyak ibu hamil kurang mengetahui tentang anemia yaitu yang mengerti/baik 3 orang yang cukup 4 orang yang kurang 3 orang. postest

Table 2. tingkat pengetahuan responden sesudah di lakukan pretest anemia pada ibu hamil.

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	6	6
Cukup	2	2
Kurang	2	2
Total	10	100

Table 2 menunjukkan mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang anemia yaitu sebanyak 10 ibu hamil .setelah di lakukan pretest banyak ibu hamil yang mengerti tentang anemia yaitu yang mengerti /yang baik 6 orang yang cukup 2 orang yang kurang 2 orang.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia, berlagsung lancar dan efektif. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait penyuluhan yang diberikan. Disarankan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya lebih menekankan pada penyuluhan mengenai tablet tambah darah dan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Marwiyati, S., & Istiningsih, I. (2020). Pembelajaran Saintifik pada Anak Usia Dini dalam Pengembangan Kreativitas di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 135. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.508>
- Masthura, R., Yuniwati, C., & Ramli, N. (2020). Efektivitas lembar balik dan leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i1.283>
- Nabila, I. (2020). Pengaruh Kehamilan Usia Remaja terhadap Kejadian Anemia dan KEK pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 554–559. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.347>
- Naully, P. G., & Nursidika, P. (2019). Pendidikan Kesehatan : Upaya Mereduksi Angka Infeksi Menular Seksual pada Komunitas Homoseksual di Kota Bandung. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 53–59. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.136>
- Nurhayati, N., Halimatusakdiah, P. K. A., & Asniah, A. (2019). Pengaruh Asupan Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Kadar Haemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kopelma Darussalam Tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 76–82. <https://doi.org/10.52199/inj.v6i1.6644>