

## SOSIALISASI 5K DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN PENDEKATAN INTERPERSONAL

Annisa Febriana<sup>1</sup>, Rusdiana<sup>2</sup>, Heryyanoor<sup>3</sup>, Fir'ad Setya Nugraha<sup>4</sup>, Cut Ika Anugrah Kirana<sup>5</sup>, Siti Faridah<sup>6</sup>, Muhammad Nashih<sup>7</sup>, Sopia<sup>8</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>3)</sup> Program Studi Profesi Ners, Stikes Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>4,5,6,7,8)</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Intan Martapura, Banjar, Indonesia  
e-mail: annisafebriana012@gmail.com

### Abstrak

Tingginya masalah anemia pada ibu hamil menjadi salah satu permasalahan di Indonesia. Hal ini disebabkan pengetahuan yang kurang serta pola makan yang kurang baik dan kurangnya konsumsi makanan mengandung zat besi dan tablet Fe saat kehamilan dan pada masa remaja. Pengetahuan yang baik mengenai pencegahan anemia diperlukan agar ibu hamil dapat memperhatikan asuhan nutrisi selama kehamilan dan rutin konsumsi tablet Fe agar terhindar dari anemia selama kehamilan. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini agar pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia dapat meningkat melalui 5k yang disosialisasikan dengan pendekatan interpersonal. Pendekatan interpersonal diharapkan dapat memaksimalkan dalam penyampaian informasi mengenai pencegahan anemia dan mudah untuk dipahami oleh ibu hamil. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di Puskesmas Martapura dengan sasaran 30 responden ibu hamil yang berkunjung ke Poli KIA-KB., menggunakan media leaflet yang berisikan informasi mengenai 5K dalam pencegahan anemia. Dilakukan pre dan post test menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan dan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia. Perlunya kesinambungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat agar masalah anemia pada ibu hamil dapat dicegah dan dikendalikan melalui peningkatan pengetahuan dengan berbagai intervensi keperawatan yang inovatif.

**Kata kunci:** Anemia, Ibu Hamil, Pencegahan, Pendekatan Interpersonal

### Abstract

The high problem of anemia in pregnant women is one of the problems in Indonesia. This is due to insufficient knowledge as well as poor diet and lack of consumption of foods containing iron and Fe tablets during pregnancy and adolescence. Good knowledge regarding anemia prevention is needed so that pregnant women can pay attention to nutritional care during pregnancy and regularly consume Fe tablets to avoid anemia during pregnancy. The aim of implementing this community service is to increase the knowledge of pregnant women through 5K which is socialized using an interpersonal approach. It is hoped that the interpersonal approach can maximize the delivery of information regarding anemia prevention and be easy for pregnant women to understand. This socialization activity was carried out at the Martapura Community Health Center with a target of 30 pregnant women respondents who visited the KIA-KB Poly, using leaflets containing information about 5K in preventing anemia. A Pre and post-test was carried out using a questionnaire to assess pregnant women's knowledge regarding anemia prevention. The results show an increase in knowledge regarding anemia prevention. There is a need for continuity in the implementation of community service activities so that the problem of anemia in pregnant women can be prevented and controlled through increasing knowledge with various innovative preventive interventions.

**Keywords:** Anemia, Pregnant Women, Prevention, Interpersonal Approach

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terdapat kelainan darah yang mempengaruhi sekitar sepertiga dari populasi global (Balcha et.al, 2023). Hal ini ditandai dengan penurunan jumlah atau ukuran sel darah merah dan konsentrasi hemoglobin serta mengakibatkan gangguan kapasitas untuk mengangkut oksigen. Anemia dianggap sebagai kelainan darah paling umum yang mempengaruhi sekitar sepertiga populasi global. Secara global, angka kejadian anemia pada kehamilan diperkirakan sekitar 38,2% terjadi di Asia Tenggara, Mediterania Timur, dan Afrika, 38,9% hingga 48,7% wanita hamil mengalami anemia (WHO, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 19,60%, sedangkan di Kabupaten Banjar pada tahun 2016 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 35,7% dan tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 36,26%. Data jumlah kunjungan ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2020 di Puskesmas Martapura sebanyak 17,57% (Okvitasari Y, Darmayanti, & Ulfah M, 2021).

Anemia yang terjadi pada ibu hamil, tentu dapat meningkatkan terjadinya risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi saat masa kehamilan maupun setelahnya. Ibu hamil yang menderita anemia beserta bayi baru lahirnya juga akan menghadapi berbagai dampak negatif, termasuk mengalami kelelahan umum, anemia pada janin, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, peningkatan risiko perdarahan pasca melahirkan, hambatan pertumbuhan intrauterin, kematian perinatal saat lahir mati, berkurangnya kapasitas kerja, rendahnya toleransi terhadap infeksi, sesak napas, penurunan kinerja fisik dan mental (Vanamala, 2018; Frayne, 2019).

Ibu hamil sangat rentan terhadap risiko dalam masa kehamilannya. Pengetahuan ibu hamil mengenai anemia akan mempengaruhi bagaimana pola keseharian semasa hamil dalam mengatasi permasalahan anemia yang terjadi. Apabila ibu hamil mengetahui dan memahami akibat dari anemia dan cara mencegah/ mengatasi anemia, maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik sehingga diharapkan dapat terhindar dari berbagai akibat atau risiko terjadinya anemia kehamilan (Nugraha, et.al, 2023).

Pemberian edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia akan menambah pengetahuan ibu hamil tentang anemia, karena pengetahuan memegang peranan yang sangat penting sehingga ibu hamil patuh meminum tablet zat besi. Pendekatan interpersonal dalam memberikan edukasi kesehatan dapat menjadi alternatif solusi dalam peningkatan pengetahuan (Taufik H, Febriana A & Widniah, 2023). Sosialisasi mengenai upaya pencegahan anemia dengan penggunaan media edukasi kesehatan diharapkan menjadi langkah untuk transfer of knowledge (transfer ilmu pengetahuan) dari individu untuk individu lainnya serta kepada masyarakat khususnya ibu hamil dalam dalam pencegahan anemia selama kehamilan (Hardiyanti, Heryyanoor & Pertiwi M.,R, 2024).

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan oleh dosen bersama mahasiswa program studi sarjana keperawatan Stikes Intan Martapura. Kegiatan dilakukan pada tanggal 27-29 Juli 2023 di Puskesmas Martapura dengan melakukan sosialisasi 5K untuk mencegah anemia pada ibu hamil dengan cara pendekatan interpersonal dan dilakukan pembagian media leaflet kepada para ibu hamil serta poster kepada pihak Puskesmas. Adapun 5K yaitu upaya dalam konsumsi vitamin secara teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, kurangi konsumsi minuman berkafein dan teh, konsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, dan kontrol rutin selama kehamilan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner mengenai pengetahuan pencegahan anemia pada ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi 5K dilakukan selama 3 hari yaitu 27-29 Juli 2023 di Puskesmas Martapura. Terdapat 30 Responden yang mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Adapun hasil dari pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

Variabel	Pre Test	Persentase	Post Test	Persentase
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	18	60%	22	73%
Kurang	12	40%	8	27%

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi mengenai 5K untuk mencegah anemia pada ibu hamil yaitu pengetahuan baik dari 60% menjadi 73%.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi 5K dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil secara interpersonal dan pengisian kuesioner pengetahuan pencegahan anemia



Gambar 2. Media Sosialisasi 5K dalam Upaya Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Pengetahuan tentang anemia dapat ditingkatkan melalui edukasi yang diberikan secara teratur dan secara interpersonal. Untuk membantu keberhasilan pendidikan kesehatan maka dibutuhkan alat bantu (media). Penggunaan media edukasi yang kreatif dan menarik dapat mejadi penunjang dalam keberhasilan pencapaian tujuan yaitu peningkatan pengetahuan. Pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber, misalnya media massa, media poster dan lain sebagainya (Arienda et.al, 2022). Hasil penelitian Amanupunnyo dan Noya (2020) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan anemia. Anggraini, et al. (2022) menyebutkan bahwa penerapan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan anemia selama kehamilan, sehingga ibu dapat melakukan pencegahan secara dini dan mandiri ketika muncul tanda anemia dalam kehamilan

**SIMPULAN**

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi 5K dalam pencegahan anemia pada ibu hamil yang mendapatkan hasil terjadinya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Sasaran antusias selama sosialisasi berlangsung yang dilakukan secara interpersonal.

**SARAN**

Keberlanjutan dari program pengabdian masyarakat dalam upaya mencegah anemia pada ibu hamil perlu dilakukan agar masalah anemia dapat teratasi. Perlunya dilakukan edukasi sejak dini pada remaja

perempuan untuk mempersiapkan pencegahan anemia agar tidak berdampak pada munculnya anemia saat kehamilan nantinya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Martapura yang memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih diucapkan kepada STIKES Intan Martapura, beserta tim Pengabdian baik dosen maupun mahasiswa, dan para pembaca serta tim editor jurnal yang telah memberikan kritik dan saran membangun dalam perbaikan artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F., Sari S.A., dan Hasanah, U. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*; 2(1), Maret 2022
- Amanupunnyo, NA dan Noya, LH. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kosler. *Global Health Science Volume 5 Number 3*, September 2020 DOI:
- Arienda, D.S.R., Setyawati, I., Utami, K., et.al. (2022). Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Penanganan Anemia Pada Kehamilan Di Desa Jempong Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sekarbela Kota Mataram. *Lentera Jurnal Pengabdian*; 2(2). ISSN 2774-812X (print); ISSN 2774-9274
- Balcha, W.F., Eteffa, T., Arega, Tesfu A., Abeje, Alemayehu B. (2023). Maternal Knowledge of Anemia and Adherence to its Prevention Strategies: A Health Facility-Based Cross-Sectional Study Design. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. 60.
- Daryanto, 2016. *Evaluasi dan Penilaian Pembelajaran*, Yogyakarta: Gava Media
- Frayne, J., Pinchon, D. (2019). Anemia in pregnancy. *Aust J Gen Pract*. 48(3):125-129.
- Hardiyanti, D. ., Heryyanoor, H., & Pertiwi, M. R. (2024). "MEMO ASIK" : MEDIA PROMOSI AKTIVITAS FISIK. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 496–500.
- Nugraha, F. S. ., Kirana, C. I. A. ., Faridah, S. ., Nashih, M., Sophia, S., Febriana, A., Rusdiana, R., & Irianti, D. . (2023). Komunikasi Efektif Petugas Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pencegahan Anemia Di Puskesmas Martapura. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3738–3793.
- Rahmawati, 2022. *Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil dan Hamil*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Okvitasari, Y., Darmayanti, dan Maria U. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1): 20-27.
- Hidayat T., Febriana A., Widniah, A.,Z. (2023). Prevention Of Stunting Problems In The Family Through The Approach Personal Communication. *Journal Health & Science*. 7(1).
- World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: anemia policy brief (WHO/NMH/NHD/14.4)*. World Health Organization,
- Wulandari, A., Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Mukarromah, A. dan Lende, F. K. (2023) "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil", *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*. Semarang, Indonesia, 2(4), hlm. 11–14.
- Vanamala, V.,G., Rachel, A., Pakyanadhan, S. (2018) Incidence and outcome of anemia in pregnant women: a study in a tertiary care centre. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 7(2): 462-466. 14.