

ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS GERIMIS PAGI (GERAKAN IBU HAMIL SEHAT, PENCEGAHAN IBU HAMIL DENGAN RESIKO TINGGI ANEMIA)

Tanti Tri Lestary¹, Nurrahmi Umami², Idha Farahdiba³, Annisa Eka Permatasari⁴, Nur Citra⁵
^{1,2,3,4,5} Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan
e-mail: nurahhmiuumami@borneo.ac.id

Abstrak

Kehamilan merupakan salah satu kondisi rentan bagi kaum perempuan terhadap kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi mempengaruhi proses perkembangan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuh selama proses kehamilan. Pada saat hamil, tubuh ibu memerlukan zat besi untuk membantu pembentukan sel darah merah dan transportasi oksigen ke tubuh. Kebutuhan zat besi meningkat karena peningkatan volume darah, kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil. Kegiatan pegabdian masyarakat GERIMIS PAGI bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat khususnya ibu hamil dalam mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan anemia menggunakan pendekatan asuhan kebidanan. Kegiatan ini dilaksanakan pada rabu 6 Desember 2023, metode yang di gunakan dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat yang sarasannya adalah ibu hamil yang berjumlah 20 orang yang pelaksanaannya dilakukan selama 1 hari. Hasil kegiatan pegabdian dimana ibu hamil memiliki pengetahuan tentang anemia dan cara pengolahan makanan yang tepat untuk memenuhi nutrisi selama kehamilan,serta adanya sikap positif dan mampu melakukan secara mandiri pengolahan makanan yang baik di rumah.

Kata kunci : Kehamilan, Anemia, Pencegahan

Abstract

Pregnancy is a vulnerable condition for women to iron deficiency. Iron deficiency affects the growth process of the fetus and the growth of various body organs during pregnancy. During pregnancy, the mother's body needs iron to help form red blood cells and transport oxygen to the body. Iron requirements increase due to increased blood volume, iron deficiency can cause anemia in pregnant woman. GERIMIS PAGI community service activities aim to provide education to the community, especially pregnant women in overcoming health problems related to anemia using a midwifery care approach. This activity was carried out on Wednesday 6 December 2023, the method used in outreach and training activities for the community, the target of which was 20 pregnant women, which was carried out for 1 day. The results of community service activities are that pregnant women have knowledge about anemia and proper food processing methods to fulfill nutrition during pregnancy, as well as have a positive attitude and are able to carry out good food processing independently at home.

Keywords: Pregnancy; Anemia, Preventive

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase krusial yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu tidak menyadari akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan (Nismawati & Julfiana, 2022). Oleh sebab itu, penting untuk menyediakan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh dan mempertahankan status gizi yang optimal. Konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Selain itu, ibu hamil juga harus rutin mengkonsumsi minimal 90 tablet zat besi selama kehamilannya (Izzati, Tamtomo, & Rahardjo, 2021).

Namun tingginya angka pemberian tablet tambah darah tidak sejalan dengan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang masih rendah. Efek samping dari konsumsi tablet tambah darah seperti mual menjadi alasan ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Sehingga makanan tambahan yang tinggi dengan kandungan zat besi dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil (Mardhiati, Afriliany, & Musniati, 2022).

Zat besi merupakan komponen nutrisi penting bagi janin dan juga merupakan mineral yang mendukung pembentukan sel darah merah pada janin dan plasenta. Namun pada masa kehamilan, tubuh membutuhkan kandungan zat besi (Fe) yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan masa sebelum kehamilan terutama saat memasuki trimester kedua hingga trimester ketiga. Selama fase awal kehamilan, kebutuhan akan zat besi masih rendah karena kebutuhan akan zat besi yang akan disalurkan ke bayi juga tidak banyak. Kebutuhan akan zat besi ini membawa konsekuensi negatif bagi ibu hamil. Ibu hamil berpotensi mengalami masalah gizi seperti anemia karena defisiensi zat besi (Rismawati, 2021). Menurut Nasla, (2022) Anemia adalah suatu keadaan pada ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah 11 g/dL. Salah satu penyebab utama anaemia adalah karena kurang terpenuhi pasokan zat besi selama kehamilan. Faktor penyebab terjadinya anemia pada kehamilan antara lain umur, paritas, jarak antar kehamilan, status ekonomi, dan tingkat kepatuhan minum tablet zat besi. Anemia mempunyai dampak buruk bagi ibu hamil dan dapat berakibat fatal jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan. Anemia pada ibu hamil harus segera ditangani agar terhindar dari dampak anemia seperti keguguran, kelahiran prematur, inkompetensi uterus, persalinan lama, atonia uteri, perdarahan dan syok. Cara lain yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi adalah dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti sayur bayam merah.

Diketahui bayam merah banyak mengandung komponen kalsium, besi, fosfor, Vitamin A, Vitamin C, dan zinc. Perbedaan kandungan pada bayam hijau dan bayam merah yakni bayam hijau banyak mengandung vitamin A sedangkan bayam merah kaya akan kandungan zat besi, tetapi kedua bayam ini sama –sama banyak mengandung vitamin C (Jaya, Sary, Astriana, & Putri, 2020). Pemberian ekstrak bayam hijau yang diolah secara benar dan tepat dapat mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin. Pemberian bayam merah yang telah diolah dalam bentuk jus dapat meningkatkan Hb dari rata-rata 11,51 gr/dl menjadi 12,21 gr/dl dan olahan bayam hijau dalam bentuk jus juga dapat meningkatkan Hb rata-rata 11,49 gr/dl menjadi 11,96 gr/dl (Safitri, 2019). Tidak hanya terkhusus pada olahan sayur bayam, jenis makanan lain juga aman untuk dikonsumsi ibu hamil anemia selama memiliki kandungan nutrisi yang baik.

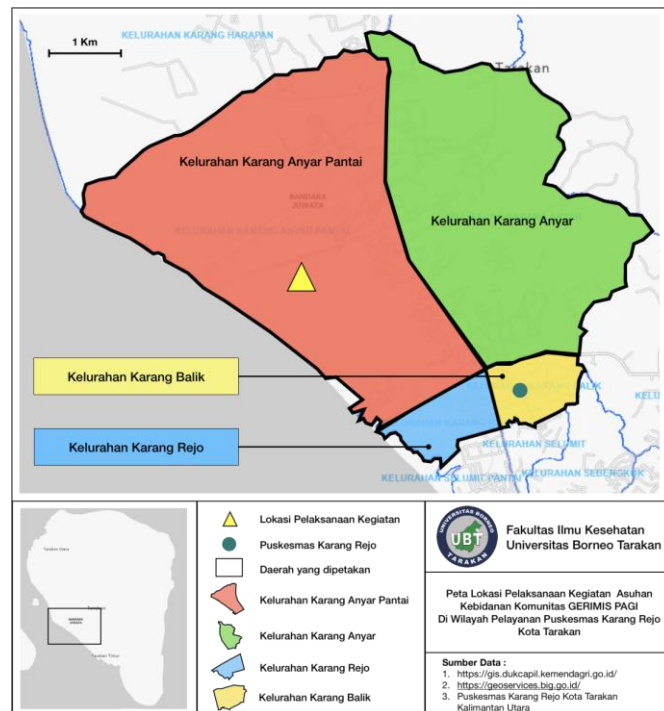
Berdasarkan data Ibu hamil dengan anemia di Kota Tarakan pada tahun 2022 sebanyak 1.183 kasus. Angka ini meningkat menjadi 1.503 kasus ibu hamil dengan anemia pada tahun 2023. Dari data tersebut tampak terjadi peningkatan sebanyak 320 kasus. Dari data pendahuluan diperoleh 150 kasus ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Karang Rejo pada tahun 2022. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 301 % atau menjadi 452 kasus pada tahun 2023, dari 452 kasus tersebut terdapat 78 kasus atau sekitar 17% ibu hamil anemia yang justru mengalami penurunan kadar Hb dari pemeriksaan sebelumnya di tahun 2023. Puskesmas Karang Rejo adalah Puskesmas yang berada di pusat kota Tarakan dengan letak yang sangat strategis sehingga mudah untuk diakses oleh masyarakat dari mana saja.

Puskesmas Karang Rejo mempunyai luas wilayah 15,72 km² dan salah satu wilayahnya kerjanya adalah Kelurahan Karang Anyar Pantai dengan sasaran ibu hamil sebanyak 1461 pada tahun 2023. Dari sekian banyak identifikasi masalah yang ada pada Program KIA di Puskesmas Karang Rejo, Kelompok komunitas merumuskan masalah dengan menentukan prioritas masalah yang ada yaitu antara lain : pada masalah kesehatan Ibu yaitu Tingginya kasus ibu hamil dengan resiko tinggi yaitu 773 ibu hamil, target ibu capaian ibu hamil dengan resiko tinggi adalah 20 % dari jumlah ibu hamil ($20\% \times 1461 = 292$) sehingga ibu hamil resiko tinggi capaiannya menjadi 264 %. Kasus Resiko tinggi pada ibu hamil yang terbanyak adalah Anemia, yaitu 121,2 % . Ibu hamil belum mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standart K6 kurang dari target 83,3 % sampai dengan bulan Oktober 2023, Capaian K6 hanya 78,5 %. Tingginya kasus komplikasi persalinan dengan laserasi jalan lahir 65,3 % .

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dilakasanalan kegiatan pengabdian masyarakat ini diberi judul Asuhan Kebidanan Komunitas GERIMIS PAGI (Gerakan Ibu Hamil Sehat, Pencegahan Ibu Hamil Dengan Resiko Tinggi Anemia) Bagi Ibu Hamil Kelurahan Karang Anyar Pantai Kota Tarakan. Pengabdian masyarakat dengan tema GERIMIS PAGI bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan pendekatan asuhan kebidanan. Sasaran praktik asuhan kebidanan komunitas GERIMIS PAGI adalah individu, keluarga dan kelompok masyarakat khususnya ibu hamil. Kesehatan ibu hamil meliputi pemeriksaan kehamilan sesuai standar Antenatalcare (ANC) , anemia pada ibu hamil dan tanda bahaya serta resiko tinggi pada kehamilan

METODE

Kegiatan Asuhan Kebidanan Komunitas GERIMIS PAGI dilaksanakan di Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) RT 30 Kelurahan Karang Anyar Pantai yang merupakan wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Karang Rejo, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM).



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

a. Persiapan

1. Persiapan dilakukan pada bulan November hingga Desember 2023
2. Survey lokasi dengan melakukan kunjungan ke lokasi mitra dan kelompok masyarakat sasaran kegiatan yaitu Ibu Hamil di RT 30 Kelurahan Karang Anyar Pantai yang merupakan wilayah Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan
3. Mengumpulkan data-data serta berdiskusi dan berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan koordinator Bidan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan dan Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Karang Anyar Pantai.
4. Persiapan administrasi kegiatan meliputi surat tugas, surat izin pelaksanaan kegiatan.
5. Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM

Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leaflet, powerpoint

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian menggunakan metode penyuluhan kepada masyarakat yaitu melibatkan masyarakat dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada 6 Desember 2023. Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

1. Penyuluhan

Pada tahap pelaksanaan ini dosen memberikan penyuluhan tentang Definisi, Penyebab, Faktor Resiko dan Bahaya Anemia Pada Kehamilan serta Implikasi Anemia bagi proses tumbuh kembang anak yang dilahirkan dari ibu yang mengalami anemia selama kehamilan.

2. Diskusi

Pada tahap pelaksanaan ini dilaksanakan diskusi, melalui soal jawab mengenai kasus yang dihadapi oleh ibu hamil dan pengalaman dosen dalam penanganan dan pencegahan anemia pada kondisi kehamilan.

3. Evaluasi

Pada tahap pelaksanaan ini akan dilakukan penilaian singkat untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan serius yang dapat berakibat fatal bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, upaya pencegahannya sangatlah penting. Pengabdian masyarakat memiliki peran krusial dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil melalui berbagai kegiatan. Edukasi dan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya anemia dan cara pencegahannya (Sumantri, 2021). Edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang anemia pada ibu hamil, termasuk penyebab, gejala, risiko, dan cara pencegahannya, memberikan informasi tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan dan konsumsi makanan bergizi, termasuk zat besi dan folat.



Gambar 2. Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat GERIMIS PAGI

Kegiatan Praktek komunitas kebidanan telah terlaksana sesuai jadwal perencanaan yang telah ditetapkan berdasarkan hasil analisa data dan pemecahan masalahnya. Kegiatan praktik komunitas kebidanan ini dapat terselenggara, karena adanya kerjasama lintas sektor dari upaya kesehatan masyarakat. GERIMIS PAGI "Gerakan Ibu Hamil Sehat Pencegahan Ibu hamil dengan Resiko Tinggi" waktu pelaksanaannya telah terlaksana pada tanggal 6 Desember 2023. Berikut hasil pre test dan post test pada kegiatan GERIMIS PAGI "Gerakan Ibu Hamil Sehat Pencegahan Ibu hamil dengan Resiko Tinggi". Anemia dapat terjadi akibat kekurangan zat besi didalam tubuh ibu hamil, akibat kebutuhan yang besar. Zat besi merupakan komponen nutrisi penting bagi janin dan juga merupakan mineral yang mendukung pembentukan sel darah merah pada janin dan plasenta. Namun pada masa kehamilan, tubuh membutuhkan kandungan zat besi (Fe) yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan masa sebelum kehamilan terutama saat memasuki trimester kedua hingga trimester ketiga. Selama fase awal kehamilan, kebutuhan akan zat besi masih rendah karena kebutuhan akan zat besi yang akan disalurkan ke bayi juga tidak banyak. Kebutuhan akan zat besi ini membawa konsekuensi negatif bagi ibu hamil. Ibu hamil berpotensi mengalami masalah gizi seperti anemia karena defisiensi zat besi (Rismawati, 2021). Menurut Nasla, (2022) Anemia adalah suatu keadaan pada ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah 11 g/dL. Salah satu penyebab utama anaemia adalah karena kurang terpenuhi pasokan zat besi selama kehamilan. Faktor penyebab terjadinya anemia pada kehamilan antara lain umur, paritas, jarak antar kehamilan, status ekonomi, dan tingkat kepatuhan minum tablet zat besi. Anemia mempunyai dampak buruk bagi ibu hamil dan dapat berakibat fatal jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan. Anemia pada ibu hamil harus segera ditangani agar terhindar dari dampak anemia seperti keguguran, kelahiran prematur, inkompetensi uterus, persalinan lama, atonia uteri, perdarahan dan syok. Cara lain yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi adalah dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti sayur bayam merah.

Tabel 1. Pengetahuan Pretest

Tingkat Pengatahuan	Frekuensi	%
---------------------	-----------	---

Kurang	4	20
Sedang	7	35
Tinggi	9	45
Total	20	100

Berdasarkan Hasil pre dan posttest diketahui bahwa terdapat penambahan Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap resiko tinggi dan tanda bahaya pada kehamilan meningkat. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dan Gerimis Pagi memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan peserta.

Tabel 2. Pengetahuan Posttest

Tingkat Pengatahuan	Frekuensi	%
Kurang	0	0
Sedang	3	15
Tinggi	17	85
Total	20	100

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam pencegahan anemia pada ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti edukasi dan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, pemberian suplemen zat besi dan folat, pemberdayaan masyarakat, dan kerjasama lintas sektor. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Iverson & Dervan, n.d.).

SIMPULAN

Asuhan Kebidanan Komunitas GERIMIS PAGI (Gerakan Ibu Hamil Sehat, Pencegahan Ibu Hamil Dengan Resiko Tinggi Anemia) Bagi Ibu Hamil Kelurahan Karang Anyar Pantai Kota Tarakan telah terlaksana dengan baik dan telah memberikan peningkatan pengetahuan bagi Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan khususnya RT 30 Kelurahan Karang Anyar Pantai.

SARAN

Kegiatan ini selanjutnya dapat dilaksanakan kerjasama lintas sektor dengan dinas kesehatan, puskesmas, organisasi masyarakat, dan pihak terkait lainnya untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan Asuhan Kebidanan Komunitas GERIMIS PAGI (Gerakan Ibu Hamil Sehat, Pencegahan Ibu Hamil Dengan Resiko Tinggi Anemia) Bagi Ibu Hamil Kelurahan Karang Anyar Pantai Kota Tarakan menyampaikan terima kasih kepada pimpinan Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan yang telah memberikan dukungan bagi terlaksananya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (n.d.). pedoman dan pencegahan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). 7823–7830.
- Izzati, A. I., Tamtomo, D., & Rahardjo, S. S. (2021). Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Margasari. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 156–165. Retrieved from <https://bit.ly/3oSUKDw>
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1–7.
- Mardhiati, R., Afriliany, V. P., & Musniati, N. (2022). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Klinik Karawaci Medika Kota Tangerang Provinsi Banten Tahun 2022. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(3), 297. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i3.453>

- Nasla, U. E. (2022). *Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan*. Penerbit NEM.
- Nismawati, & Julfiana, U. (2022). Factor Risiko Kematian Ibu Dan Upaya Dalam Penurunannya: Scoping Review. *Jurnal Serambi Sehat*, 17(1), 1–33.
- Rismawati, D. (2021). Manfaat Kapsul Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 229–233. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1958>
- Safitri, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalamianemia Di Upt Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 72–83.
- Sumantri, A. W. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Hamil dengan Anemia di rt 10 rw 8 Wilayah Kerja Puskesmas Kemalaraja Baturaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 51–56.