

EDUKASI BAHAYA ANEMIA PADA IBU HAMIL: UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN KEHAMILAN MELALUI PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN

Zahwaza Azriellya Arifianto¹, Vira Qonita², Adinda Siti Hawa³,
Nurraya lukitasari⁴, Frida Octavia Purnomo⁵

^{1,2,3,4,5})Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia
email: zahwaza.072111037@student.binawan.ac.id

Abstrak

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi kekurangan hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti perdarahan, infeksi, dan kelahiran prematur. Angka kematian ibu di Indonesia sangat tinggi, dengan perdarahan dalam kehamilan menjadi penyebab utama kematian tersebut. Nilai ambang batas anemia untuk anemia ringan 10-11 g/dl, anemia sedang 8- 10 g/dl, dan kurang dari 8 g/dl anemia berat. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia selama kehamilan, dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin secara rutin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memakai metode edukasi melalui penyuluhan yang dilengkapi dengan pengukuran hasil menggunakan kuesioner dalam bentuk pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test sebesar 81,29 menunjukkan pengetahuan dasar peserta yang cukup baik, sementara nilai rata-rata post-test yang meningkat menjadi 86,77 mengindikasikan peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi mengenai anemia pada ibu hamil. Hasil pemeriksaan nilai hemoglobin menunjukkan bahwa 15 peserta berada dalam kategori anemia ringan dan 5 peserta dalam kategori anemia sedang, dengan prevalensi anemia sebesar 67%. Dengan demikian, metode ini terbukti berhasil dalam mendukung usaha untuk meningkatkan kesehatan kehamilan.

Kata kunci: Anemia, Edukasi Kesehatan, Hemoglobin, Kehamilan

Abstract

Anemia in pregnant women is a condition characterized by a deficiency of hemoglobin in the blood, which can lead to various serious complications such as bleeding, infection, and premature birth. The maternal mortality rate in Indonesia is significantly high, with pregnancy-related bleeding being the leading cause of death. The threshold values for anemia classification are as follows: mild anemia at 10-11 g/dl, moderate anemia at 8-10 g/dl, and severe anemia at less than 8 g/dl. The objective of this study is to enhance pregnant women's knowledge about the dangers of anemia during pregnancy, its impact on maternal and fetal health, and the importance of regular hemoglobin check-ups. This community service activity employs an educational method through counseling sessions, supplemented by an assessment using pre-test and post-test questionnaires. The average pre-test score of 81.29 indicates a fairly good baseline knowledge among participants, while the post-test score, which increased to 86.77, demonstrates an improvement in participants' understanding after receiving education on anemia in pregnancy. The hemoglobin level examination results showed that 15 participants were categorized as having mild anemia, while 5 participants had moderate anemia, with an overall anemia prevalence of 67%. Thus, this method has proven effective in supporting efforts to improve pregnancy health.

Keywords: Anemia, Health Education, Hemoglobin, Pregnancy

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11 g/dL. Jika tidak segera ditangani, anemia pada ibu hamil dapat memicu berbagai komplikasi selama masa kehamilan, persalinan, nifas, dan bahkan berdampak buruk bagi janin. Pada tahun 2019, angka kematian ibu di Indonesia tercatat sangat tinggi, dengan total 4.221 kasus. Dari jumlah tersebut, perdarahan dalam kehamilan menjadi penyebab utama, menyumbang 1.280 kasus atau sekitar 30,3%. Pada tahun 2020, angka ini mengalami peningkatan, dengan jumlah kematian ibu mencapai 4.627 kasus, di mana perdarahan dalam kehamilan masih menjadi faktor dominan, menyebabkan 1.330 kasus atau sekitar 28,7% (Idyawati et al., 2024).

Anemia pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas, baik bagi ibu maupun janin. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan antepartum, infeksi pascapersalinan, kebutuhan transfusi darah, perdarahan postpartum, dan preeklampsia. Selain

itu, anemia juga dapat menyebabkan kelahiran prematur, hambatan pertumbuhan janin, kematian janin dalam kandungan (IUGR), gangguan perkembangan otak janin, serta berat badan lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan anemia selama kehamilan sangat penting untuk melindungi kesehatan ibu dan bayi (Wibowo et al., 2023). Nilai ambang batas anemia untuk anemia ringan 10-11 g/dl, anemia sedang 8- 10 g/dl, dan kurang dari 8 g/dl anemia berat (Depkes RI, 2000).

Salah satu penyebab utama tingginya angka kematian ibu adalah perdarahan, yang sering kali dipicu oleh anemia selama kehamilan. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah nasional karena mencerminkan tingkat kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan memiliki dampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Kondisi ini dikenal sebagai "*potensial danger to mother and child*" karena berisiko membahayakan ibu dan bayi. Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia defisiensi zat besi, asam folat, dan vitamin B12 umumnya terjadi akibat asupan nutrisi yang tidak memadai atau rendahnya ketersediaan zat besi dalam tubuh (Handayani, 2024).

Zat besi adalah mineral penting yang terdapat secara alami dalam makanan dan juga tersedia dalam bentuk suplemen. Zat besi memiliki peran utama dalam mencegah anemia. Kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan setelah pertengahan kehamilan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan volume darah yang terjadi selama kehamilan, sehingga asupan zat besi dari makanan saja biasanya tidak cukup. Tanpa suplementasi zat besi, konsentrasi hemoglobin (Hb) dan hematokrit (Ht) akan menurun secara signifikan, yang dapat berisiko bagi ibu hamil (Sari, 2020).

Prevalensi anemia pada ibu hamil bervariasi berdasarkan trimester kehamilan. Pada trimester pertama, angka kejadian anemia mencapai 20%, sedangkan pada trimester kedua dan ketiga meningkat hingga 70%. Pada trimester pertama, kebutuhan zat besi relatif rendah karena tidak terjadi menstruasi, dan pertumbuhan janin masih lambat. Namun, memasuki trimester kedua dan ketiga, volume darah dalam tubuh ibu hamil meningkat hingga 35%, yang memerlukan sekitar 450 mg zat besi tambahan untuk memproduksi sel darah merah. Sel darah merah harus mengangkut lebih banyak oksigen untuk memenuhi kebutuhan janin. Selama proses persalinan, tambahan zat besi sebesar 300–350 mg diperlukan untuk menggantikan darah yang hilang. Secara keseluruhan, hingga melahirkan, ibu hamil membutuhkan sekitar 40 mg zat besi per hari, atau dua kali lipat dibandingkan kebutuhan zat besi pada wanita yang tidak hamil (Yusuf et al., 2022).

Berdasarkan data WHO, prevalensi anemia secara global mencapai 83,2% dari 114 negara. Di Asia Tenggara, angkanya lebih tinggi, yaitu 97,8%. Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 30%, menempatkan negara ini pada peringkat keempat bersama Thailand. Angka ini lebih tinggi dibandingkan Malaysia (27%) dan Singapura (28%). WHO juga melaporkan bahwa sekitar 52% ibu hamil di negara berkembang mengalami anemia. Pada tahun 2013, kematian ibu dan neonatus di negara berkembang mencapai sekitar 3 juta kasus, dengan 90.000 kematian di antaranya disebabkan oleh anemia (World Health Organization, 2015). Oleh karena itu, memastikan kecukupan asupan zat besi dan mikronutrien lain selama kehamilan menjadi prioritas penting. Untuk mencegah kekurangan nutrisi pada ibu hamil, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020), dengan merujuk pada rekomendasi WHO, menyarankan agar semua ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat. Suplementasi ini dianjurkan dilakukan setiap hari, dengan minimal 90 tablet yang dikonsumsi secara berturut-turut selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2020; World Health Organization, 2015). Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis berencana untuk memberikan edukasi mengenai bahaya anemia pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia selama kehamilan, dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin secara rutin.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 20 November 2024 bertempat di aula kantor desa Cikeas, Kec. Sukaraja, Kab. Bogor. Anggota tim pengabdian pada kegiatan ini yaitu mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Binawan. Peserta kegiatan ini yaitu ibu hamil sebanyak 30 orang. Jarak lokasi kegiatan dengan Universitas Binawan sekitar 43 km. Metode yang digunakan pada kegiatan ini berupa penyuluhan anemia pada ibu hamil. Tim pengabdian memilih menggunakan metode penyuluhan untuk mengoptimalkan peningkatan pengetahuan peserta terkait pencegahan anemia. Media yang digunakan untuk pada kegiatan ini yaitu Power point dengan proyektor. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kuesioner pengetahuan, daftar hadir, dan materi edukasi. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian diantaranya tentang: 1) definisi anemia, 2)

gejala anemian, 3) penyebab anemia, 4) dampak anemia pada ibu hamil, 5) pencegahan anemia, dan 6) pentingnya konsumsi asam folat bagi ibu hamil. Tabel 1 berikut ini menyajikan tahapan pelaksanaan kegiatan:

Tabel 1. Langkah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap	Kegiatan Edukasi	Pemateri
Pembukaan (5 Menit)	Pembukaan: 1. Perkenalan diri dari tim pengabdian dan mitra. 2. Penyepakatan kontrak edukasi/ penyuluhan 3. Pemberian lembar kuesioner pre-test	Pengabdian
Inti (25 Menit)	1. Menjelaskan tentang : – Definisi anemia – Gejala anemia – Penyebab anemia – Dampak anemia bagi ibu hamil – Pencegahan anemia – Pentingnya konsumsi asam folat bagi ibu hamil	Pengabdian
Penutup (10 Menit)	1. Tanya jawab 2. Pemberian lembar kuesioner post-test 3. Pemberian kenang-kenangan	Pengabdian

Evaluasi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah hasil evaluasi yang telah dilakukan berupa pretest dan posttest. Soal yang diberikan sejumlah 10 soal dengan nilai 10. Nilai yang didapatkan tersebut kemudian dilakukan pengkategorian antara lain:

- Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 76 - 100%
- Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 51 - 75%
- Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya kurang dari 50%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Kantor Desa Cikeas dan terdiri dari tiga tahap, yaitu pembukaan, inti, dan penutupan. Kegiatan ini Kuesioner yang digunakan terdiri dari 10 soal pilihan benar atau salah yang harus diisi oleh peserta. Total skor tertinggi yang dapat diperoleh peserta adalah 100, sementara skor terendahnya adalah 0. Sebanyak 30 orang peserta yang hadir, seluruhnya merupakan perempuan. Profil peserta yang mengikuti kegiatan ini mencakup berbagai latar belakang pendidikan, pekerjaan, dan usia.

Tabel 2. Profil Pekerjaan Peserta

Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga	25	83
Karyawan Swasta	1	3
Tidak Bekerja	4	13
Total	30	100

Tabel 3. Profil Pendidikan Terakhir Peserta

Pendidikan	n	%
Tidak tamat Sekolah Dasar (SD)	1	3
Tamat Sekolah Dasar (SD)	12	40

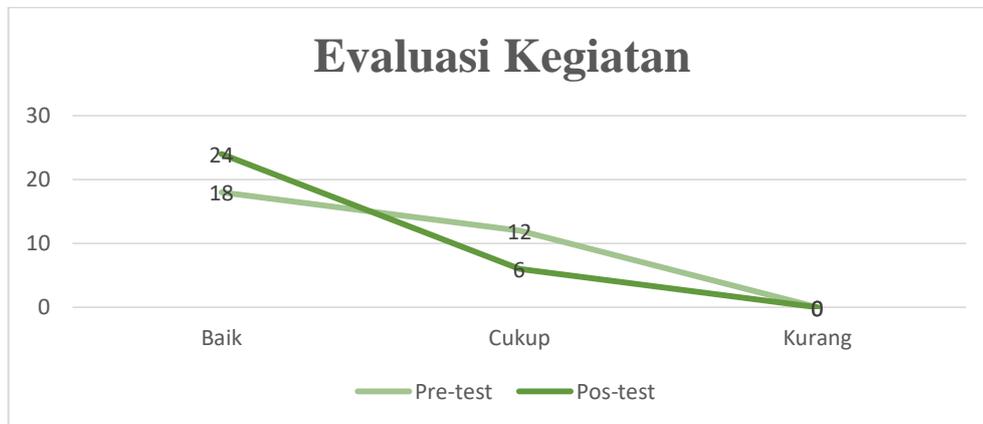
Tamat Sekolah Menengah Pertama (SMP)	10	33
Tamat Sekolah Menengah Atas (SMA)	5	17
Tamat Diploma (I, II, III)	2	7
Total	30	100

Tabel 4. Profil Usia Peserta

Usia	n	%
20 – 23	4	13
24 – 27	4	13
28 – 31	9	30
32 – 35	7	23
36 – 39	5	17
40 – 43	1	3
Total	30	100

Tabel 5. Evaluasi Keberhasilan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pre-test	14	46,67	15	50	1	3,34	30	100
Post-test	25	83,34	5	16,67	0	0	30	100



Gambar 1. Grafik Evaluasi Keberhasilan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia. Dari hasil post-test didapatkan sejumlah 24 peserta berada dalam kategori pengetahuan baik dibandingkan pada pretest 18 peserta, sedangkan peserta yang mempunyai kategori pengetahuan cukup mengalami penurunan pada awalnya sebanyak 12 peserta menjadi 6 peserta setelah dilakukan evaluasi post-test. Dalam jurnal ini, nilai rata-rata yang diperoleh peserta pada pre-test adalah 81,29, sementara pada post-test adalah 86,774. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman peserta tentang topik yang diajarkan, yaitu bahaya anemia pada ibu hamil dan pentingnya pemeriksaan hemoglobin.

Pre-test dilakukan sebelum edukasi diberikan, bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Nilai rata-rata 81,29 mencerminkan pengetahuan dasar peserta mengenai masalah anemia pada ibu hamil cukup baik. Setelah diberikan edukasi dan informasi yang komprehensif selama kegiatan, dilakukan post-test untuk mengukur pemahaman peserta setelah mendapatkan materi edukasi. Nilai rata-rata post-test yang lebih tinggi, yaitu 86,774, menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait dengan pemahaman mereka tentang anemia, cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin secara rutin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta, yang nantinya diharapkan dapat berdampak positif dalam perilaku mereka dalam menjaga kesehatan kehamilan dan mencegah anemia.

Tabel 6. Tabel Pre-test dan Post-test

No.	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
1.	Anemia pada ibu hamil hanya disebabkan oleh kekurangan zat besi.	26 (87)	4 (13)	28 (93)	2 (7)
2.	Gejala anemia pada ibu hamil hanya berupa pusing dan lelah.	27 (90)	3 (10)	30 (100)	0 (0)
3.	Anemia pada ibu hamil tidak mempengaruhi perkembangan janin.	23 (77)	7 (23)	25 (83)	5 (17)
4.	Ibu hamil yang mengalami anemia lebih berisiko melahirkan prematur.	27 (90)	3 (10)	30 (100)	0 (0)
5.	Suplemen zat besi hanya diperlukan bagi ibu hamil yang sudah mengalami anemia.	29 (97)	1 (3)	30 (100)	0 (0)
6.	Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi perdarahan	19 (63)	11 (37)	18 (60)	12 (40)
7.	Kekurangan asam folat tidak berperan dalam anemia pada ibu hamil.	28 (93)	2 (7)	30 (100)	0 (0)
8.	Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dan asam folat.	18 (60)	12 (40)	27 (90)	3 (10)
9.	Ibu hamil yang mengalami anemia lebih rentan terhadap infeksi.	18 (60)	12 (40)	14 (47)	16 (53)
10.	Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pola makan yang sehat dan seimbang	30 (100)	0 (0)	30 (100)	0 (0)

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya ketidaktahuan yang signifikan di kalangan ibu hamil mengenai pencegahan anemia, seperti yang terlihat pada tabel pertanyaan poin 6 dan 9. Pada poin 6, yang menyatakan bahwa "*Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi perdarahan*", dan pada poin 9, yang menyatakan bahwa "*Ibu hamil yang mengalami anemia lebih rentan terhadap infeksi*", banyak peserta yang memberikan jawaban salah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ibu hamil memiliki pengetahuan dasar tentang kehamilan, masih ada kekurangan pemahaman mengenai dampak serius anemia terhadap kesehatan ibu dan janin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dkk. (2021), anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko sejumlah komplikasi serius, seperti perdarahan antepartum, infeksi pasca persalinan, kebutuhan transfusi darah, perdarahan postpartum, preeklampsia, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, intrauterine fetal death (IUFD), gangguan perkembangan otak janin, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini menegaskan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai bahaya anemia bagi kesehatan ibu hamil. Ketidaktahuan ini menjadi fokus utama dalam pengabdian masyarakat ini, karena sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui bahwa anemia tidak hanya mempengaruhi kesehatan mereka, tetapi juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berisiko tinggi bagi janin. Edukasi lebih lanjut dan penyuluhan yang lebih intensif perlu diberikan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang potensi risiko anemia, serta langkah-langkah pencegahannya, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi dan melakukan pemeriksaan hemoglobin secara rutin.

Pelaksanaan edukasi pada kegiatan ini menggunakan media audio visual melalui proyektor yang dapat meningkatkan daya tarik informasi agar dapat diserap optimal oleh ibu hamil. Pelaksanaan edukasi juga dilaksanakan dengan pemberian kuis dan hadiah pada ibu hamil yang berhasil menjawab dengan lisan dan jawaban tertinggi, sehingga hal ini meningkatkan antusiasme para ibu hamil. Selain itu, edukasi juga dilaksanakan oleh mahasiswa kesehatan sehingga para ibu hamil dapat merasakan adanya kedekatan dalam melakukan interaksi.



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi

Tabel 7. Hasil Pemeriksaan Hemoglobin pada Ibu Hamil

Kategori	Tidak Anemia	Anemia			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
n	10	15	5	0	30
%	33	50	17	0	100
Kategori	n	%			
Tidak Anemia	10	33			
Anemia	Ringan	15	50		
	Sedang	5	17		
	Berat	0	0		

Hasil pemeriksaan nilai hemoglobin menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang peserta berada dalam kategori anemia ringan, sementara 5 orang lainnya berada dalam kategori anemia sedang. Pemeriksaan ini mengindikasikan bahwa banyak ibu hamil di Desa Cikeas, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, yang masih mengalami anemia. Dari tiga ibu hamil yang merupakan warga Cikeas, dua di antaranya didiagnosis mengalami anemia, yang menunjukkan prevalensi anemia sebesar 67% pada peserta yang mengikuti kegiatan ini.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa kegiatan berlangsung dengan lancar dan informasi edukasi mengenai anemia pada ibu hamil diterima dengan baik oleh peserta. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman peserta, yang tercermin dari nilai rata-rata yang meningkat dari 81,29 pada pre-test menjadi 86,774 pada post-test. Meskipun terdapat peningkatan pengetahuan, masih ada ketidaktahuan di kalangan ibu hamil mengenai dampak anemia, terutama terkait dengan komplikasi yang dapat ditimbulkan, seperti perdarahan dan infeksi. Hasil pemeriksaan hemoglobin juga menunjukkan prevalensi anemia yang cukup tinggi di kalangan ibu hamil di Desa Cikeas, dengan 15 orang berada dalam kategori anemia

ringan dan 5 orang dalam kategori anemia sedang. Prevalensi anemia sebesar 67% di antara ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini menegaskan bahwa masalah anemia masih menjadi isu kesehatan yang perlu segera ditangani.

SARAN

Saran dari kegiatan ini perlunya edukasi lebih lanjut dan penyuluhan yang lebih intensif perlu diberikan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang potensi risiko anemia, serta langkah-langkah pencegahannya, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi dan melakukan pemeriksaan hemoglobin secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yaitu Universitas Binawan, bidan dan staf kantor desa Cikeas, maka dari itu kami menyampaikan terima kasih yang telah memberikan izin dan membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, Y. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Ampel Kabupaten Boyolali*.
- Idyawati, S., Afrida, B. R., Aryani, N. P., Jannati, S. H., & Kebidanan, P. (2024). *Edukasi Anemia Pada Ibu Hamil*. 4(2), 152–157.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi ibu hamil pada masa pandemi covid-19 bagi tenaga kesehatan*.
- Sari, A. P. (2020). Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Dua. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.466>
- Wibowo, N., Irwinda, R., & Hiskas, R. (2021). *Anemia defisiensi besi pada kehamilan* (1ed.). UI Publishing.
- Wibowo, Irwinda, & Hiksas. (2023). *Anemia defisiensi besi pada kehamilan*.
- World Health Organization. (2015). *The global prevalence of anaemia in 2011*.
- Yusuf, R. N., Niken, & Herayono, F. (2022). Bahaya Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 66–69.