

EDUKASI TERPADU TENTANG ANEMIA PADA IBU HAMIL SEBAGAI LANGKAH AWAL MENCEGAH KEHAMILAN RISIKO TINGGI

Ria Gustiani¹, Fyzria Qudratullah², Dona Tri Sundari³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Mitra Adiguna

³Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna

e-mail: rgustiani16@gmail.com¹, fyzriaqudratullah@gmail.com², dtrisundari@gmail.com³

Abstrak

Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin (Hb) dalam tubuh. Hemoglobin adalah salah satu metalloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengakut oksigen dari paru-paru sampai ke seluruh tubuh. Defisiensi anemia adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi yang digunakan untuk sintesis hemoglobin atau Hb. Menurut World Health Organization (WHO) angka kematian ibu (AKI) secara global tercatat sekitar 303.000 jiwa akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Sementara itu, angka kematian bayi (AKB) di dunia mencapai 29.945 jiwa (WHO, 2024). Berdasarkan data pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan dari tahun 2019-2021 angka kematian ibu di Indonesia cenderung meningkat, sedangkan dari tahun 2021-2023 jumlah kematian ibu jumlahnya berfluktuasi. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 mencapai 7.389 jiwa, turun menjadi 3.572 pada tahun 2022, namun kembali meningkat menjadi 4.482 pada tahun 2023. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia antara lain hipertensi dalam kehamilan, perdarahan obstetrik, dan komplikasi obstetrik lainnya. Dengan adanya penyuluhan tentang Anemia Pada Ibu Hamil Sebagai Langkah Awal Mencegah Kehamilan Risiko Tinggi di PMB Ferawati. Sasaran Kegiatan Diarahkan Kepada Masyarakat Di PMB Ferawati. dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu berupa Leaflet, sedangkan metode yang digunakan adalah metode tanya jawab dan diskusi. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang pengetahuan ibu mengenai langkah awal pencegahan anemia pada masa kehamilan.

Kata Kunci: Anemia, Ibu hamil, Kehamilan Risiko Tinggi

Abstract

Anemia is a condition characterized by a decrease in hemoglobin (Hb) levels in the body. Hemoglobin is a metalloprotein, namely a protein that contains iron within red blood cells and functions as an oxygen carrier from the lungs to all parts of the body. Iron deficiency anemia is a type of anemia caused by a lack of iron, which is required for the synthesis of hemoglobin (Hb). According to the World Health Organization (WHO), the global maternal mortality rate is recorded at approximately 303,000 deaths due to complications of pregnancy and childbirth. Meanwhile, the number of infant deaths worldwide reaches 29,945 cases (WHO, 2024). Based on data from the Nutrition and Maternal and Child Health Program records at the Ministry of Health from 2019 to 2021, the maternal mortality rate in Indonesia tended to increase, while from 2021 to 2023 the number of maternal deaths fluctuated. The number of maternal deaths in 2021 reached 7,389 cases, decreased to 3,572 in 2022, but increased again to 4,482 in 2023. The main causes of maternal mortality in Indonesia include hypertension in pregnancy, obstetric hemorrhage, and other obstetric complications. With the implementation of health education on anemia in pregnant women as an initial step to prevent high-risk pregnancies at PMB Ferawati, the target of the activity was the community at PMB Ferawati. The objective was to improve their knowledge regarding the prevention of anemia in pregnant women. The media used in the counseling activity was leaflets, while the methods applied were question-and-answer sessions and discussions. Based on the results of the activity, it is expected that there will be an increase in mothers' knowledge regarding the initial steps for preventing anemia during pregnancy.

Keywords: Anemia, Pregnant women, High-risk pregnancy

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin (Hb) dalam tubuh. Hemoglobin adalah salah satu metalloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengakut oksigen dari paru-paru sampai ke seluruh tubuh.

Defisiensi anemia adalah anemia yang di sebabkan karena kekurangan zat besi yang di gunakan untuk sintesis hemoglobin atau Hb (Sangadji, Faisal, dkk. 2024).

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut "potensial danger to mother and child" (potensial membahayakan ibu dan anak). Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Penyebab anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia defisiensi zat besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah (Dai, Nilam Fitriani. 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kematian ibu (AKI) secara global tercatat sekitar 303.000 jiwa akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Sementara itu, angka kematian bayi (AKB) di dunia mencapai 29.945 jiwa (WHO, 2024).

Berdasarkan data pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan dari tahun 2019-2021 angka kematian ibu di Indonesia cenderung meningkat, sedangkan dari tahun 2021-2023 jumlah kematian ibu jumlahnya berfluktuasi. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 mencapai 7.389 jiwa, turun menjadi 3.572 pada tahun 2022, namun kembali meningkat menjadi 4.482 pada tahun 2023. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia antara lain hipertensi dalam kehamilan, perdarahan obstetrik, dan komplikasi obstetrik lainnya (Nurmayanti, dkk. 2025).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Jika dilihat dalam lima tahun terakhir, jumlah kematian ibu tahun pada tahun 2020 sebanyak 128, lalu naik lagi menjadi 131 pada tahun 2021, pada tahun 2022 turun menjadi 97,

kemudian naik lagi menjadi 106 pada tahun 2023 dan menurun dengan jumlah sebanyak 69 pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI. 2024). Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 35,5%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga ibu hamil mengalami kondisi kekurangan hemoglobin yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatnya risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta meningkatnya angka kesakitan dan kematian ibu. Tingginya prevalensi ini menunjukkan perlunya peningkatan upaya deteksi dini, edukasi gizi, dan intervensi seperti pemberian tablet tambah darah secara rutin selama kehamilan (World Health Organization. 2025). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% jumlah tertinggi di wilayah pedesaan yaitu 37,8% dan terendah di wilayah perkotaan sebesar 36,4% (Yanti, Vera Dwi, dkk. 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan menggunakan leaflet yang dilakukan dengan metode tanya jawab dan diskusi kepada objek sasaran penyuluhan. Program akan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kelompok dengan pendekatan edukasi interaktif. Kegiatan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi tanya jawab, serta penggunaan media edukatif seperti leaflet dan poster. Penyuluhan akan disampaikan oleh dosen pelaksana dan bidan praktik. Topik utama mencakup pengertian anemia, faktor penyebab, dampak terhadap kehamilan, serta langkah pencegahan dan penanganan. Ferawati Palembang. Alat yang digunakan dalam kegiatan yaitu menggunakan leaflet. Sasaran dari program ini adalah ibu hamil trimester I-III di wilayah kerja PMB Ferawati. Sasaran dipilih berdasarkan hasil identifikasi bahwa banyak ibu hamil yang belum memahami hubungan antara anemia dan kehamilan risiko tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan sasaran objek penyuluhan adalah ibu hamil. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Leaflet dan memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam menjelaskan materi Anemia pada ibu hamil sebagai Langkah awal mencegah kehamilan resiko tinggi. Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan di PMB Ferawati Palembang ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut:

Menyiapkan SAP, daftar hadir, materi, proyektor, laptop, PPT dan sound system, serta tempat duduk untuk peserta.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan ibu-ibu hamil yang di data mahasiswa di PMB ferawati. Kegiatan ini berupa suatu kegiatan penyuluhan guna memberitahu peserta untuk mengetahui dan memahami Tentang Anemia Pada Ibu Hamil Sebagai Langkah Awal Mencegah Kehamilan Risiko Tinggi. Kegiatan sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pembagian leaflet kepada peserta penyuluhan, setelah itu dilakukan penuluhan tentang Anemia pada ibu Hamil sebagai langkah awal mencegah kehamilan resiko tinggi.

Evaluasi Kegiatan

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik
3. Wilayah penyuluhan cukup luas
4. Adanya pertanyaan tentang penyuluhan

Pada saat pelaksanaan penyuluhan, jumlah peserta 15 orang peserta. Peserta cukup kooperatif mengikuti penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut :

1. Sebutkan apa saja Dampak anemia pada ibu hamil dan janin?
2. Bagaimana cara penatalaksanaan anemia pada ibu hamil?
3. Sebutkan apa saja tanda dan gejala anemia pada ibu hamil?

Dan dari tiga pertanyaan yang diajukan kepada peserta, semuanya dapat dijawab peserta.

SIMPULAN

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi serius yang disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin, umumnya akibat kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12. Kondisi ini berdampak buruk pada ibu dan janin, seperti kelelahan, infeksi, kelahiran prematur, bayi BBLR, bahkan kematian. Penyebab utama meliputi pola makan tidak seimbang, gangguan penyerapan nutrisi, penyakit kronis, serta faktor risiko seperti usia, kehamilan ganda, jarak kehamilan pendek, dan kepatuhan rendah terhadap suplemen. Oleh karena itu, penanganan anemia perlu dilakukan secara menyeluruh melalui deteksi dini, edukasi, nutrisi seimbang, dan kepatuhan konsumsi suplemen.

SARAN

Sangat penting untuk ibu hamil mengetahui apa itu Anemia untuk menghindari komplikasi yang bisa terjadi selama kehamilan hingga persalinan, maka dari itu untuk mencegah terjadinya Anemia pada ibu hamil, maka Ibu hamil dianjurkan rutin memeriksakan kehamilan dan kadar Hb sejak awal, tingkatkan edukasi gizi dan pentingnya tablet tambah darah (TTD) melalui konseling, terapkan pola makan bergizi seimbang, terutama yang tinggi zat besi, protein, dan vitamin, tingkatkan frekuensi makan dan konsumsi makanan selangan sehat, perhatikan jarak kehamilan dan rencanakan kehamilan dengan baik, dan pemerintah dan tenaga kesehatan perlu memperkuat program pencegahan anemia melalui skrining, pemberian suplemen, dan pengendalian infeksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Mitra Adiguna yang telah memberikan dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada PMB Ferawati Palembang yang telah memberikan izin sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andari, A. A dan Deni, Y. (2023). Tinjauan Literatur Anemia Kehamilan Dan Komplikasi Terhadap Persalinan. Yogyakarta: Deepublish Digital

Dai, Nilam Fitriani. (2021). Anemia Pada Ibu Hamil. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management

Fitriyah, N., Fauzia, E., Jannah, S., & Yahya, B. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia pada Ibu Hamil di Desa Talabiu Kabupaten Bima. Idea Masyarakat, 2(04). Pengabdian.<http://ideapengabdianmasyarakat.deajournal.id/index.php/ideapengabdianmasyarakat/149> 219-223.

Lestari, D. M. & Andini, R. (2023). Manajemen Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Kartika, A. Y. & Setiawati, T. (2022). Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil dan Pencegahan Anemia. Bandung: Refika Aditama.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nasla, U Evi. (2022). Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management

Nurmayanti, dkk. (2025). Hubungan Kelas Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Tanda Bahaya Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung Kabupaten Tanah Laut Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, 213–227. Retrieved from <https://jurnal.researchideas.org/index.php/husada/article/view/236>.

Purba, S. S., & Hutagaol, R. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia DI Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Jurnal*, 8(2), 24-28.

Qomarasary, Desi. (2023). Monografi Kejadian Anemia Pada Kehamilan. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management

Sangadji, Faisal, dkk. (2024). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1. Jakarta: Mahakarya Citra Utama

Sipayung Romaulina, dkk. (2024). Anemia Pada Kehamilan. Yogyakarta: K-Media

Suryani, Heni dan Joko, S. P (2025). Nutrisi Sehat Ibu Hamil: Rahasia Jambu Biji Merah dan Pisang Mauli untuk Meningkatkan Hemoglobin. Kalimantan Tengah: Asadel LiamSindo Teknologi

WHO. (2024). Maternal mortality. Retrieved from <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/maternal-mortality>.

World Health Organization. (2025). Anemia pada wanita dan anak-anak. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children

Yanti, Vera Dwi, dkk. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3, Nomor 4.