

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA MASA KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL

Maria Magdalena Saragi R^{1*}, Tiurlan Mariasima Doloksaribu², Yusniar³

¹⁻³Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: saragimaria02gmail.com

Disubmit: 13 September 2024

Diterima: 21 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.16937>

ABSTRAK

Anemia memberikan dampak negatif terutama bagi bayi dalam kandungan, seperti mengakibatkan keguguran, bayi lahir tidak cukup bulan, bayi tidak berkembang sempurna. Anemia dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama pada lebih dari 80% negara di dunia, prevalensi anemia pada kehamilan >20%. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi pada ibu hamil berjumlah 30 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang anemia sebagai upaya pencegahan anemia. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi mayoritas cukup sebanyak 63,3% dan setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 95,7%. Dengan adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan kepada Ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: Edukasi, Pengetahuan, Ibu Hamil

ABSTRACT

Anemia has a negative impact, especially on babies in the womb, such as resulting in miscarriage, babies born not at term, babies not developing fully. Anemia is considered a major public health problem in more than 80% of countries in the world, the prevalence of anemia in pregnancy is >20%. Community service was carried out in the form of education for 30 pregnant women. The aim of this Community Service is to realize community service as one of the Tri Darma activities of higher education, increasing pregnant women's knowledge about anemia as an effort to prevent anemia. From the evaluation results, it was found that the majority of pregnant women's knowledge before being given education was adequate at 63.3% and after education the majority was good at 95.7%. With this Community Service activity, it is hoped that pregnant women can increase their knowledge about anemia as an effort to prevent anemia in pregnant women.

Keywords: Education, Knowledge, Pregnant

1. PENDAHULUAN

Selama kehamilan Kebutuhan zat besi mengalami peningkatan sebagai Upaya untuk memenuhi peningkatan kebutuhan fetoplasenta, meningkatkan massa eritrosit ibu serta mengkompensasi kehilangan zat besi saat melahirkan. Data WHO tahun 2018 Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi pada ibu hamil . Anemia dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama pada lebih dari 80% negara di dunia, prevalensi anemia pada kehamilan >20%. Prevalensi global anemia pada kehamilan diperkirakan sekitar 41,8% (Garzon dalam (Abas et al., 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37% terjadi peningkatan dari tahun tahun 2007 sebanyak 24,5% (Kemnterian Kesehatan, 2014). Angka kematian ibu (AKI) atau Maternal Mortality Rate (MMR) berkaitan dengan status ekonomi dan status gizi serta derajat kesehatan ibu menjelang kehamilan. Kejadian ini meningkatkan resiko buruk untuk bayi dan ibu dalam menghadapi proses persalinan, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan ternasuk pelayanan prenatal dan obstetri (Mutoharoh & Indarjo, 2024). Anemia ibu hamil merupakan keadaan ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr/dl (Hariyani, 2011). Sebanyak 95 % anemia pada ibu hamil diakibatkan kekurangan zat besi (Hariyani, 2011).

Anemia memberikan dampak negatif terutama bagi bayi dalam kandungan, seperti mengakibatkan keguguran, bayi lahir tidak cukup bulan, bayi tidak berkembang sempurna, perdarahan saat melahirkan, kontraksi tidak teratur, gangguan saat proses persalinan dan rentan terjadinya infeksi bahkan dapat mengakibatkan kurangnya produksi air susu ibu (Setiawati et al., 2014); (Oktiaviani, 2021). Pengetahuan dan Pendidikan ibu akan berpengaruh kepada keputusan yang diambil ibu yang berkaitan dengan makanan apa saja yang bagus dikonsumsi oleh ibu pada masa hamil dan ibu juga lebih mudah mencerna informasi yang diberikan, sehingga akan lebih mudah mencegah terjadinya anemia selama kehamilan (Mahayaty. 2015); (Nurmayani et al., 2021).

Pengetahuan ibu hamil berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil yang kurang tentang anemia mempunyai pengaruh terhadap perilaku kesehatan khususnya ketika seorang wanita pada saat hamil, akan berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang anemia dapat berakibat pada kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi selama kehamilan yang dikarenakan oleh ketidaktahuannya (Wulandari, 2018).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia maka memerlukan edukasi bagaimana pencegahan anemia. Edukasi pencegahan anemia pada masa kehamilan sangat efektif sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang anemia sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan prioritas masalah disepakati antara pengusul dan mitra untuk ditangani pada program pengabdian masyarakat ini adalah perlunya pemberian edukasi pencegahan anemia sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pencegahan anemia dan meningkatkan pengetahuan Ibu hamil mengenai anemia. Rumusan pertanyaan : Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan yang akan dijawab melalui pengabdian masyarakat ini adalah : "Apakah terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Hamil mengenai pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan anemia.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl (Bobak dalam Yanti, dkk, 2015). Menurut American Society of Hematology, anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (Putri & Hastina, 2020); (Misrawati, 2023).

Tanda-tanda anemia yaitu : a. Peningkatan kecepatan denyut jantung karena tubuh berusaha memberi oksigen lebih banyak ke jaringan b. Peningkatan pernapasan karena tubuh berusaha menyediakan lebih banyak oksigen dalam darah c. Pusing karena berkurangnya darah ke otak d. Terasa lelah karena meningkatnya oksigenasi berbagai organ termasuk otot tulang dan rangka e. Kulit pucat karena berkurangnya oksigenasi f. Mual akibat penurunan aliran darah saluran pencernaan dan susunan saraf pusat g. Penurunan kualitas rambut dan kulit (Soebroto & Ikhsan, 2020); (Wulandari, 2023).

Ibu hamil dengan anemia dapat diberikan suplemen Fe dosis rendah 30 mg pada trimester III, sedangkan pada ibu hamil dengan anemia defisiensi besi dapat diberikan suplemen sulfat 325mg sebanyak 1-2 kali dalam sehari. Anemia yang disebabkan oleh defisiensi asam folat, dapat diberikan asam folat 1mg/hari atau vitamin B12 dengan dosis 100-200 mcg/hari (Maelani, 2022). Penanganan dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan mengandung asam folat seperti ayam, hati, ikan, daging, telur, sayuran hijau (brokoli, bayam, daun ubi jalar), asparagus, air jeruk dan kacang-kacangan

(Sutomo, 2010). Pemberian suplemen folat pada TM I sebanyak 280mg/hari, TM II sebanyak 660mg/hari, dan TM III sebanyak 470mg/hari atau sedikitnya ibu hamil mendapatkan suplemen asam folat sebanyak 400 mikrogram/hari.

Untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebagai upaya pencegahan anemia.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan yang akan dijawab melalui pengabdian masyarakat ini adalah : "Apakah terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan anemia.

4. METODOLOGI PENELITIAN

a. Tahap Perencanaan :

Perencanaan dimulai dari pembuatan proposal Pengabdian Masyarakat, dan melakukan koordinasi dengan Pihak Puskesmas

b. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dari kegiatan penyusunan penulisan materi edukasi, penyusunan kuesioner, penulisan leaflet Pencegahan Anemia, dan pengiriman surat meminta persetujuan ke Pihak Puskesmas dan Kepala Desa sebagai lokasi diadakannya edukasi pencegahan anemia

c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi Gizi Seimbang dilakukan di Desa Mela I hari pada tanggal 19 Juni 2024 mulai pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta kegiatan sebanyak 30 orang Ibu Hamil. Kegiatan Pengabdian Kepada Ibu hamil dimulai dengan pemberian edukasi memaparkan materi dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Sebelum pemaparan materi pengabdian melakukan pre test terhadap Ibu hamil dengan memberikan kuesioner. Setelah pre test selesai maka pengabdian memaparkan materi edukasi pencegahan anemia dengan metode ceramah dan diskusi. Di akhir kegiatan, pengabdian melakukan post test dengan menyebarkan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta mengenai edukasi pencegahan anemia setelah pelaksanaan pemaparan materi.



Gambar 2. Pemaparan edukasi pencegahan anemia dan diskusi

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden yang Mengikuti Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Pencegahan Anemia

Pengetahuan	Frekuensi Pre Test	Persentase %	Frekuensi Post Test	Persentase %
Baik	8	26,7	26	95,7
Cukup	19	63,3	4	4,3
Kurang	3	10,0	-	-

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan pre test sebelum pemaparan materi oleh pengabdi. Dari hasil pre test diperoleh mayoritas responden sebanyak 63,3% memiliki pengetahuan cukup mengenai anemia. Setelah pre-test selesai maka pengabdi memaparkan materi pencegahan anemia dengan metode ceramah dan diskusi. Kemudian pengabdi melakukan post test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta mengenai pencegahan anemia setelah pelaksanaan pemaparan materi. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan mayoritas baik sebanyak 95,7%.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Dari hasil pengabdian Masyarakat diperoleh hasil post-test terdapat peningkatan pengetahuan terkait pencegahan anemia. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi mayoritas cukup sebanyak 63,3% dan setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 95,7%. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan anemia pada ibu hami. Hasil pengabdian Masyarakat ini sesuai dengan Abas et al., (2021) diperoleh hasil bahwa penyuluhan yang dilakukan di rumah responden tentang Anemia Pada ibu hamil terdapat peningkatan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan anemia.

Tim pengabdi tidak terlalu mendapatkan kesulitan saat memberikan edukasi karena kehadiran ibu hamil pada waktu bersamaan sehingga pemaparan dapat sekali disampaikan untuk seluruh partisipan. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan evaluasi tertulis. Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai anemia adalah salah satu tujuan agar ibu hamil terhindar dari berbagai patologi persalinan yang kemungkinan terjadi apabila ibu hamil mengalami anemia dan agar nutrisi dan kecukupan gizi ibu hamil tetap terjaga

Hasil ini sesuai dengan Notoatmodjo (2007) pengetahuan dipengaruhi pendidikan formal dan nonformal. Seseorang mengalami peningkatan pengetahuan dengan mendapatkan Informasi yang bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media cetak (surat kabar, majalah, jurnal kesehatan dan lain-lain), orang lain (petugas

kesehatan,teman dll) dan media elektronik (TV, internet) serta adanya pengalaman atau kontak dengan lingkungan fisik.

Riset sebelumnya diperoleh hasil 75% ibu hamil masih menganggap anemia pada kehamilan merupakan hal yang alamiah selama kehamilan berlangsung. Oleh sebab, edukasi kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia sangat diperlukan. Pencegahan anemia merupakan hal yang penting dilakukan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Banyaknya akibat yang timbul akibat ibu hamil menderita anemia bukan hanya berdampak pada ibu, namun juga pada anak, salah satunya adalah BBLR yang dapat menyebabkan stunting (Nurfatimah et al., 2020).

Berdasarkan asumsi pengabdian tindakan edukasi anemia yang merupakan transfer pengetahuan dari pengabdian kepada peserta sehingga peserta memperoleh peningkatan pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia upaya menurunkan anemia pada ibu hamil.

6. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 30 orang peserta ibu hamil dapat disimpulkan bahwa : Setelah dilaksanakan Edukasi pencegahan anemia, diperoleh hasil pengetahuan responden mayoritas pengetahuan baik 95,7%. Adanya pemaparan materi edukasi pencegahan anemia, diskusi dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebagai upaya pencegahan anemia.

Saran

Disarankan kepada pengabdian berikutnya untuk melakukan pengabdian Edukasi Anemia pada ibu hamil dengan menggunakan media video yang lebih inovatif dan lebih mendalam mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abas, I., Ramadhan, K., Manggasa, D. D., & Rantesigi, N. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Madago Community Empowerment For Health Journal*, 1(1), 26-31. <https://doi.org/10.33860/Mce.V1i1.662>
- Hariani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu.
- Kesehatan, K. (2014). *Kementerian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*.
- Maelani, A. S. (2022). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D Umur 28 Tahun Dengan Anemia Sedang Di Tpm Titin Kusumahningrum Kabupaten Ciamis* (Doctoral Dissertation, Stkes Muhammadiyah Ciamis).
- Mahayaty, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Bps Mien Hendro Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 9-Pages.
- Mutoharoh, A. V. N., & Indarjo, S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 8(1), 22-30. <https://doi.org/10.15294/Higeia.V8i1.65548>
- Misrawati, M., & Marliah, M. (2023). Edukasi Sari Kacang Hijau terhadap

- Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Antang. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18-22.
- Ni'mah, C., & Muniroh, L. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan Wasting Dan Stunting Pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 84-90. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V10i1.84-90>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurfatimah, N., Fiarsi, L., Longgupa, L. W., & Ramadhan, K. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Tanda Bahaya Dalam Kehamilan Serta Keaktifan Ibu Dalam Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), 52-61. <https://doi.org/10.33761/Jsm.V15i1.166>
- Nurmayani, W., Oktaviani, E., Purqoti, D. N., & Syamdarniati, S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *Jurnalempathy Com*, 2(1), 69-74. <https://doi.org/10.37341/Jurnalempathy.V2i1.45>
- Oktaviani, E., Purqoti, D. N., & Syamdarniati, S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 69-74.
- Putri, & Hastina. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*. Pena Persada.
- Safitri, S. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Kepada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 2(2), 94-99.
- Setiawati, S., Rilyani, Wandinii, R., Wardiah, A., & Aryanti, L. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(2), 53-58.
- Soebroto, & Ikhsan. (2020). *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Temanggung Indonesia, Desa Pustaka.
- Sutomo, B., & Yanti Anggraini, D. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Balita*. Demedia.
- Waliulu, S. H., Ibrahim, D., & Umasugi, M. T. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(4), 269-272.
- Wulandari, I. A. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 155-158.
- Wulandari, R. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Anemia Ringan Di Praktik Mandiri Bidan Dona Marisa Tulang Bawang Barat* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).