

**UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN PENYULUHAN DAN
PEMBERIAN TABLET ZAT BESI DI DESA MANDALASARI KECAMATAN
CIKANCUNG KABUPATEN BANDUNG**

Naili Rahmawati¹, Ela Silmy Nurmala², Cahyani Berliani³, Eva Nurlela Aprilia⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung

Email: nailirahmawati@stikesdhb.ac.id

ABSTRAK

Anemia adalah masalah yang banyak terjadi pada ibu hamil. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil yang mengalami anemia di negara berkembang. Di Indonesia (Susenas dan Survey Depkes-Unicef) dilaporkan bahwa dari sekitar 4 juta ibu hamil, separuhnya mengalami anemia gizi dan satu juta lainnya mengalami kekurangan energi kronis. Tujuan setelah kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang tablet zat besi dan tablet zat besi sudah diberikan kepada ibu hamil di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Penyuluhan, Pemberian, Tablet Zat Besi.

ABSTRACT

Anemia is a problem that occurs in many pregnant women. World Health Organization (WHO) reported that there are 52% of pregnant woman who experience anemia in developing countries. In Indonesia (Susenas and Depkes-Unicef Survey) it is reported that of about 4 million pregnant women, half have nutritional anemia and one million suffer from chronic energy deficiency. The aim after extension activities and giving of iron tablet expected to be able to increase knowledge and increase in hemoglobin (hb) levels in pregnant women. The activities carried out in the form extension activities and and giving of iron tablet. There is an increase in knowledge and iron tablet has given to pregnant women the Mandalasari velege Cikancung Sub District Bandung District.

Keywords: Anemia, Pregnant Woman, experience, Given, Iron tablet.

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur (WUS) (Riyani dkk, 2019). Masalah yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, dan merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. (Fatimah, Hadju et al, 2011). WHO melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil yang mengalami anemia di negara berkembang. Di Indonesia (Susenas dan Survey Depkes-Unicef)

dilaporkan bahwa dari sekitar 4 juta ibu hamil, separuhnya mengalami anemia gizi dan satu juta lainnya mengalami kekurangan energi kronis.

Anemia sering terjadi pada ibu hamil akibat defisiensi zat besi terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu (mencegah kehilangan darah pada saat melahirkan) dan pertumbuhan janin. (Cunningham., 2011).

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan frekuensi komplikasi. pada ibu dan janin seperti perdarahan antepartum dan post partum yang lebih sering dijumpai pada wanita yang anemia dan dapat berakibat fatal karena ibu yang anemia tidak dapat mentolerir kehilangan darah. Dampak pada kehamilan bias terjadinya abortus, partus immatur dan prematur, gangguan proses persalinan seperti inertia, atonia, partus lama, perdarahan atonis, gangguan pada masa nifas seperti sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stress, kurang produksi ASI rendah, dan gangguan pada janin seperti abortus, dismaturitas, makrosomi, berat bayi lahir rendah, kematian perinatal (Rukiyah, dkk, 2010).

Penyebab anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi, folat, dan vitamin B12. Kebutuhan harian zat besi dan asam folat saat hamil meningkat secara drastis (dua kali lipat) dari sebelum hamil. Anemia defisiensi besi pada ibu hamil disebabkan oleh bertambahnya volume plasma darah ibu tanpa diimbangi oleh penambahan massa normal hemoglobin ibu. Kekurangan vitamin B12 biasanya disebabkan karena kekurangannya mengonsumsi sayur-sayuran (Husin, Farid, 2014).

Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoboesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin (Hb) yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. Hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe) (Departemen Kesehatan R.I, 2001). Besi mempunyai beberapa fungsi esensial di dalam tubuh : sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh (Linda J Harvey, Jack R Dainty, Wendy J Hollands, et al, 2007)

Bahan makanan sumber besi didapatkan dari produk hewani dan nabati. Besi yang bersumber dari bahan makanan terdiri atas besi heme dan besi non heme. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa walaupun kandungan besi dalam sereal dan kacang-kacangan relatif tinggi, namun oleh karena bahan makanan tersebut mengandung bahan yang dapat menghambat absorpsi dalam usus, maka sebagian besar besi tidak akan diabsorpsi dan dibuang bersama feses (Ahmed F, Khan MR, Jackson AA, 2001).

Penanganan anemia defisiensi besi salah satunya adalah dengan memberikan suplementasi besi. ANC dini, konsumsi tablet Fe secara rutin dan konsumsi gizi seimbang dapat mencegah terjadinya anemia. Tablet yang saat ini banyak tersedia di praktik mandiri bidan dan puskesmas adalah tablet tambah darah yang berisi 60 mg besi elemental dan 250 µg asam folat. Bila dalam 90 hari muncul perbaikan, lanjutkan pemberian tablet sampai 42 hari pascasalin (Mengkuji dkk, 2012).

Disamping pemberian tablet zat besi perlu juga pemberian penyuluhan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tablet zat besi. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindera yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar

pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2012).

Pengetahuan merupakan faktor yang berhubungan dengan sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet zat besi (Rahmawati, 2019). Pengetahuan tentang manfaat sesuatu hal dapat mempengaruhi niat untuk ikut dalam suatu kegiatan. Pengetahuan akan segi manfaat dan akibat buruk sesuatu hal akan membentuk sikap, kemudian dari sikap itu menentukan apakah kegiatan akan dilakukan atau tidak (Marliana, 2018).

Berdasarkan alasan tersebut diatas maka kami tertarik melakukan kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung.

2. MASALAH

Ibu hamil di Desa Mandalasari masih banyak yang belum mengetahui tentang manfaat dari tablet zat besi dan jarang meminum tablet zat besi, ibu hamil tidak mengetahui bahwa tablet zat besi penting untuk ibu dan janin dan menganggap bahwa tablet zat besi dapat meningkatkan tekanan darah.

Keluhan yang sering dirasakan ibu hamil di Desa Mandalasari yaitu kepala pusing dan lemas dan ada yang masih merasa mual muntah karena kehamilan masih pada Trimester I sehingga makan hanya dengan nasi dan kerupuk. Dari analisis situasi ini diperlukan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi untuk ibu hamil.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi adalah meningkatkan pengetahuan tentang tablet zat besi meliputi definisi zat besi, fungsi zat besi, sumber zat besi, kebutuhan Fe/ zat besi dan suplementasi zat besi pada masa kehamilan, dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan pemberian tablet zat besi serta meningkatkan kadar hemoglobin melalui pemberian tablet zat besi pada ibu hamil.

Melihat permasalahan diatas, kami sebagai institusi kesehatan khususnya kebidanan merasa perlu melakukan penyuluhan tentang definisi zat besi, fungsi zat besi, sumber zat besi, kebutuhan Fe/ zat besi dan suplementasi zat besi pada masa kehamilan, dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Oleh karena itu kami memilih desa mandalasi kecamatan cikancung untuk melakukan penyuluhan tentang tablet zat besi.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Dalam memberikan pendidikan pada ibu hamil tersebut dilakukan langkah-langkah dari mulai persiapan sebagai berikut:

- i. Melakukan identifikasi terhadap ibu hamil yang ada di desa mandalasari kecamatan cikancung berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menentukan jumlah peserta setiap kelas ibu hamil.
- ii. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil, misalnya tempat di Desa. Sarana belajar menggunakan, tikar, karpet, buku KIA, lembar balik kelas ibu hamil, buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, dan leaflet.
- iii. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- iv. Mempersiapkan peserta ibu hamil dengan menyebarkan undangan acara kepada ibu hamil.
- v. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan

Acara kegiatan penyuluhan ini dengan diawali pembukaan : Memberi salam dan perkenalan dan menjelaskan tujuan, manfaat dan cakupan materi, selanjutnya kegiatan inti selama \pm 15 menit : menjelaskan tentang definisi zat besi, fungsi zat besi, sumber zat besi, kebutuhan Fe/ zat besi dan suplementasi zat besi pada masa kehamilan, dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan pemberian tablet zat besi. Kemudian penutup : mengevaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan dengan memberikan pertanyaan dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Memberi salam

c. Evaluasi**i. Struktur**

Peserta hadir adalah 8 orang ibu hamil, 5 kader dan 2 ibu bidan. Ruangan, waktu dan kegiatan penyuluhan sudah sesuai dengan rencana, ibu hamil sudah memahami semua materi yang disampaikan dan sudah mendapatkan tablet zat besi.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 10.00 s.d 11.30 WIB sesuai dengan jadwal yang direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dikoordinir oleh koordinator pengabdian kepada masyarakat Prodi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung.

Sumber daya manusia, dosen dan masyarakat yang mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat meliputi Dosen mempunyai peran dan fungsi mengkoordinir acara dan membuat laporan hasil kegiatan, mahasiswa memiliki peran dan fungsi menyediakan tempat dengan mengkoordinasi dengan bidan desa dan ketua RW setempat, menyiapkan kebutuhan peralatan untuk penyuluhan definisi zat besi, fungsi zat besi, sumber zat besi, kebutuhan Fe/ zat besi dan suplementasi zat besi pada masa kehamilan, dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan pemberian tablet zat besi, menyediakan konsumsi dan mendampingi ibu hamil dalam penyuluhan dan pemberian tablet zat besi.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2.2 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.3 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.4 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.5 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat adalah Ibu hamil mengetahui tentang definisi zat besi, fungsi zat besi, sumber zat besi, kebutuhan Fe/ zat besi dan suplementasi zat besi pada masa kehamilan, dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan pemberian tablet zat besi sudah diberikan. Saran perlu diadakan program kelas ibu hamil (prenatal) secara berkesinambungan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F., Khan M.R., Jackson A.A. (2001). Concomitant supplemental vitamin A enhances the response to weekly supplemental iron and folic acid in anemic teenagers in urban bangladesh. *Am. J. Clin. Nutr.* 74(1), 108-115.
- Cunningham dan Garry F. (2001). *Obstetri williams Edisi 21 Vol 2* [Hartono et al., trans]. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Departemen Kesehatan R.I. (2001). *Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS); (Safe Motherhood Project: A Partnership and Family Approach)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes.
- Fatimah, Hadju. et al. (2011). Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Maros,Sulawesi Selatan. *Makara,Kesehatan.* 15(1), 31-36.
- Husin, Farid. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Linda, J. H., Jack R. D., Wendy J. H., et al. (2007). Effect of high-dose iron supplements on fractional zinc absorption and status in pregnant women. *American Journal of Clinical Nutrition.* 85(1), 131-136.
- Marliana, Rahma. (2018). Hubungan antara pengetahuan seksualitas dengan perilaku seksual remaja di SMA Negeri 1 Subang, *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* . 5(01), 17-25.
- Mengkuji dkk, (2012) *Asuhan Kebidanan 7 langkah SOAP*. Jakarta: EGC.
- Rahmawati, Naili. (2020). Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi di Praktik Bidan 'I' Kabupaten Bandung Tahun 2019. *Proceeding Publikasi Ilmiah Nasional Oral Presentasi dalam Rangka HUT IBI Ke-69.* 151-155.
- Riyani., Elliya, Rahma., Triyoso, Gunawan, R. M. (2019). Penyuluhan penyakit anemia pada ibu hamil di puskesmas rawat inap kemiling bandar lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat.* 2(1), 83-88.
- Rukiyah, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan 1* . CV. Jakarta: Trans Info Media