

Edukasi Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Cipondoh, Kota Tangerang

Yizri Novfrida*, Rangga Pusmaika

Email: mrsnovfrida@gmail.com

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia

Jl. Kutai Raya No. 1, Perum III, Bencongan, Kelapa Dua, Kab. Tangerang

No.HP: 081315659464

DOI:

[10.37402/abdimaship.vol5.iss2.333](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.333)

History artikel:

Diterima
2024-07-06
Direvisi
2024-08-14
Diterbitkan
2024-08-27

Abstrak

Secara global, ibu hamil merupakan kelompok penduduk yang paling rentan terhadap anemia. Pada tahun 2019, prevalensi ibu hamil dengan anemia di seluruh dunia mencapai 37%. *Word Bank Development Data*, menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami peningkatan prevalensi ibu hamil dengan anemia setiap tahunnya sejak tahun 2010 sebesar 40% menjadi 44% pada tahun 2019. Kondisi tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil ini memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, karena kondisi anemia zat besi pada kehamilan meningkatkan resiko kematian ibu akibat perdarahan pascapersalinan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Cipondoh. Kegiatan dilaksanakan pada hari kamis tanggal 14 Maret 2024, di Puskemas Cipondoh, Kota Tangerang yang dihadiri oleh 15 orang ibu hamil trimester dua dan trimester 3. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan tanya jawab dengan menggunakan leaflet lembar balik tentang anemia pada kehamilan. Setelah penyuluhan dilakukan, peserta dapat memahami tentang anemia pada ibu hamil, penyebab, dampak yang ditimbulkan serta cara mencegahnya. Kegiatan edukasi pencegahan anemia kepada ibu hamil ini perlu terus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan perhatian khusus terhadap masalah kesehatan selama masa kehamilan.

Kata kunci: anemia; edukasi; kehamilan.

Yizri Novfrida*
Rangga Pusmaika

Abstract

Globally, pregnant women are the population group most vulnerable to anemia. In 2019, the prevalence of pregnant women with anemia worldwide reached 37%. Word Bank Development Data, shows that Indonesia is one of the countries that has experienced an increase in the prevalence of pregnant women with anemia every year since 2010 by 40% to 44% in 2019. This condition of the high prevalence of anemia in pregnant women requires special attention from various parties, because iron anemia in pregnancy increases the risk of maternal death due to postpartum hemorrhage. The aim of this community service activity is to increase knowledge about preventing anemia in pregnant women at the Cipondoh Community Health Center. The activity was carried out on Thursday 14 March 2024, at the Cipondoh Community Health Center, Tangerang City, which was attended by 15 pregnant women in the second and third trimesters. The method used was counseling and questions and answers using flip-sheet leaflets about anemia in pregnancy. After the counseling is carried out, participants can understand about anemia in pregnant women, its causes, impacts and how to prevent it. Educational activities to prevent anemia for pregnant women need to continue to be carried out to increase knowledge and pay special attention to health problems during pregnancy.

Keywords: anemia; education; pregnancy.

1. Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu penyakit paling serius yang berpengaruh terhadap kesehatan orang-orang di seluruh dunia. Anemia dapat muncul tanpa gejala pada tahap awal, dan bertahap menimbulkan gejala fisik ringan sehingga seringkali orang tidak menyadarinya.⁽¹⁾

Secara global, ibu hamil merupakan kelompok penduduk yang paling rentan terhadap anemia. Pada tahun 2019, prevalensi ibu hamil dengan anemia di seluruh dunia mencapai 37%. *World Bank Development Data*, menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami peningkatan prevalensi ibu hamil dengan anemia setiap tahunnya sejak tahun 2010 sebesar 40% menjadi 44% pada tahun 2019.^(2,3)

Peningkatan prevalensi ibu hamil dengan anemia di Indonesia sebagian besar disebabkan karena defisiensi zat besi dari makanan. Selama kehamilan, ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menyuplai pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah merah ibu. Kondisi tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, karena kondisi anemia zat besi pada kehamilan meningkatkan resiko kematian ibu akibat perdarahan pasca persalinan. Anemia zat besi selama kehamilan juga menyebabkan depresi selama kehamilan, kegagalan laktasi, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan bayi kecil dari usia kehamilan.^(4,5)

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan menanggulangi anemia zat besi pada kehamilan, salah satunya dengan memberikan

minimal 90 tablet Fe dengan kandungan 30-60 mg zat besi/tablet yang harus diminum rutin setiap hari oleh ibu hamil. Namun pada pelaksanaannya, seringkali ibu hamil tidak mematuhi petunjuk yang diberikan. Sehingga, peningkatan kesehatan ibu hamil secara umum tidak tercapai.⁽⁶⁻⁸⁾

Ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe, menyebabkan kasus anemia zat besi pada kehamilan terus mengalami peningkatan. Perilaku dan motivasi ibu untuk meningkatkan kesehatan selama hamil berhubungan erat dengan pengetahuan yang dimilikinya. Untuk itu, diperlukan peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil.^(7,9)

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Cipondoh, Kota Tangerang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 14 Maret 2024, di Puskesmas Cipondoh, Kota Tangerang pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Metode yang digunakan berupa penyuluhan pada hamil dengan menggunakan *leaflet* dan lembar balik tentang anemia pada kehamilan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 15 orang ibu hamil trimester 2 dan trimester 3. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan dan dilakukan dengan melibatkan mahasiswa Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap persiapan oleh anggota tim dengan menyusun proposal kegiatan, mengajukan izin kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan, dan berkoordinasi dengan bidan setempat untuk teknis pelaksanaan penyuluhan.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, pemandu acara melakukan tahap pembukaan dengan perkenalan anggota tim, menyampaikan tujuan, dan melakukan apersepsi. Apersepsi yaitu mengukur pemahaman dan pengetahuan peserta terhadap topik yang akan disampaikan. Kegiatan apersepsi berlangsung kurang lebih 10 menit. Saat apersepsi dilakukan, masih banyak peserta yang menganggap anemia berhubungan dengan tekanan darah rendah. Peserta menyampaikan beberapa keluhan yang pernah dirasakan selama kehamilan seperti pusing, mual, mudah lelah, terasa sesak nafas dan tidak bisa tidur nyenyak.

Anemia pada kehamilan sebagian besar karena kekurangan zat besi yang ditandai dengan kondisi hemoglobin darah di bawah 11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau < 10,5 gr% pada trimester 2. Anemia pada kehamilan umumnya menimbulkan gejala seperti mudah lelah, lemas, lesu, pucat, dan untuk gejala berat menimbulkan keluhan pingsan, sakit kepala, detak jantung cepat, dan kesulitan bernafas.^(3,10,11)

Pada kehamilan yang normal, volume plasma darah meningkat lebih banyak, sehingga terjadi hemodilusi yang berpengaruh terhadap penurunan hemoglobin. Secara fisiologis, anemia defisiensi zat besi sering terjadi pada kehamilan trimester 2. Hal ini tidak mengancam jiwa, namun jika

anemia terjadi dengan gejala berat dan tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan komplikasi bagi ibu dan janin. *Skrining* anemia sangat penting ketika ibu hamil mengeluhkan adanya gejala anemia.^(11,12)

Materi mengenai anemia dan pencegahannya disampaikan oleh pemateri selama 30 menit. Sesi diskusi diisi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk *sharing* pengalaman serta menanyakan hal-hal yang ingin diketahui lebih lanjut atau ada hal yang tidak dimengerti.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 2. Leaflet

Pada penyuluhan ini, materi ditekankan pada upaya pencegahan dan penanganan anemia kehamilan melalui konsumsi makanan yang sehat dan beragam, berkonsultasi dengan dokter atau bidan sedini mungkin jika mengalami gejala

anemia, dan meminum zat besi secara rutin setiap hari. Sesuai anjuran WHO, makan makanan yang kaya zat besi termasuk daging merah tanpa lemak, ikan, dan unggas, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau tua, makan makanan kaya vitamin C yang membantu penyerapan zat besi. Konsumsi tablet zat besi dianjurkan diminum 1 kali setiap hari pada waktu yang sama. Untuk penyerapan zat besi terbaik, dianjurkan untuk mengonsumsi tablet zat besi minimal 30 menit sebelum makan atau 2 jam sebelum minum obat lain, dan menghindari meminum tablet zat besi dengan susu, kafein dan teh.⁽¹³⁻¹⁵⁾



Gambar 3. Peserta Penyuluhan

Evaluasi terhadap topik yang diberikan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar materi selama 15 menit. Seluruh peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan mengenai tanda gejala anemia, dampak anemia pada ibu hamil, cara pencegahan anemia melalui makanan, dan cara mengonsumsi tablet zat besi yang benar. Dapat disimpulkan kegiatan edukasi ibu hamil tentang pencegahan anemia berjalan interaktif dan lancar.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi pencegahan anemia kepada ibu hamil ini perlu terus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan perhatian khusus terhadap masalah kesehatan selama masa kehamilan dan sebagai salah satu upaya menurunkan mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi. Kegiatan selanjutnya dapat disertai dengan pelatihan kader untuk mengoptimalkan fungsi kader kesehatan di tengah masyarakat, sehingga peningkatan kesehatan ibu dan anak di masyarakat dapat terus terwujud.

5. Daftar Pustaka

- [1] Karima, Mohammad Mahdi Chaleshgar M, Salari N, Akbari H, Mohammadi M. Global Prevalence of Anemia in Pregnant Women: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *Matern Child Health J.* 2022;26:1473–1487.
- [2] World Bank. Prevalence of anemia among pregnant women (%). 2023.
- [3] WHO. WHO. 2023. Anemia.
- [4] Habe S, Haruna M, Yonezawa K, Usui Y, Sasaki S, Nagamatsu T, et al. Factors Associated with Anemia and Iron Deficiency during Pregnancy: A Prospective Observational Study in Japan. *Nutrients.* 2024;16(3):1–13.

- [5] O'Toole F, Sheane R, Reynaud N, McAuliffe FM, Walsh JM. Screening and treatment of iron deficiency anemia in pregnancy: A review and appraisal of current international guidelines. *Int J Gynecol Obstet*. 2023;(December 2023):214–27.
- [6] WHO. WHO. 2023. Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy.
- [7] Rukmaini, Fitriawati, Azzahroh P. Factors Related to Fe Tablet Consumption Compliance among Pregnant Women in The Work Area of Pasir Jaya Health Centre Tangerang District. *Int J Midwifery Heal Sci*. 2023;1(2):65–76.
- [8] Sari DKP, Masrufah. The correlation between knowledge and attitude with compliance Fe tablet consumption in anemia of pregnant women in the third trimester. *Int J Midwifery Res*. 2021;1(2):25–32.
- [9] Atika Suri WA, Puspitasari DR, Pradipta NR, Ismawati I, Zainu LA, Darmawan NMEP, et al. Gambaran Faktor Penyebab Ketidakpatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di Era Pandemi Covid-19. *J Farm Komunitas*. 2022;9(2):110–6.
- [10] Astutik RY, Ertiana D. Anemia dalam kehamilan. Jember: CV Pustaka Abadi; 2018.
- [11] Begum F. High-risk pregnancy. New Delhi, India: Jaypee Brothers Medical Publishers; 2023. 2–3 p.
- [12] Ramadhan AK, Danianto A, Cholidah R. Anemia in Pregnancy: Cause and Effect. *J Biol Trop*. 2023;23(1):464–70.
- [13] WHO. 2024. Antenatal iron supplementation.
- [14] The Blood Safety and Conservation Team. Taking iron supplements. Oxford Univ Hosp NHS Trust. 2015;
- [15] Darmawati D, Fithria F, Wardani E, Saumiana N. The Effectivity of Health Counseling To The Increase of Knowledge In Preventing Iron Deficiency Anemia In Pregnant Women. *J Med Vet*. 2020;14(1):68–73.