

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENTINGNYA GIZI SELAMA MASA KEHAMILAN UNTUK MENCEGAH TERJADINYA ANEMIA

Septi Indah Permata Sari¹, Elly Susilawati²

^{1,2}*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*
Penulis Korespondensi : septiindahps07@gmail.com

Abstrak

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi kejadian anemia dalam kehamilan. Beberapa zat gizi berperan penting sebagai zat utama penyusun hemoglobin dalam darah yaitu zat besi dan protein, sebgaiian yang lain mempengaruhi dalam absorpsi zat gizi lainnya seperti vitamin C, vitamin A dan Asam Folat juga menjadi zat gizi penting dalam mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan Tri Dharma perguruan tinggi yang berlokasi di Desa Umban Sari. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada 10 orang ibu hamil, dengan hasil rata-rata pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi meningkat dari yang awalnya 50 menjadi 90 dengan nilai post test terendah 60 dan tertinggi 100, artinya ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil analisis dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan.

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, ibu hamil, nutrisi dan anemia
Kepustakaan : 16 (2012-2019)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita sedang mengandung janin di dalam rahimnya yang merupakan hasil dari sel sperma dengan sel ovum yang akan tumbuh dan berkembang menjadi bayi dan akan dilahirkan setelah usia kehamilan 40 minggu atau sekitar 9-10 bulan lamanya (Prawirohardjo, 2011). Ibu hamil mengalami perubahan fisiologi pada sistem reproduksi dan juga system organ (cardiovascular) sebagai adaptasi anatomi, fisiologi dan biokimia akibat respon terhadap stimulus fisiologis yang diberikan oleh janin atau jaringan janin (Manuaba, 1998).

Kehamilan membutuhkan gizi ibu lebih banyak. Gizi selama kehamilan sangat diperlukan untuk kesehatan ibu, kualitas kehamilan dan keselamatan bayi. Perbaikan keadaan gizi ibu selama kehamilan tidak hanya bermanfaat untuk ibu tersebut tetapi juga untuk mengoptimalkan pertumbuhan bayi didalam dan diluar kandungan. Ibu hamil memerlukan lebih banyak intake protein, vitamin C dan zat besi dibanding wanita tidak hamil (Soetjningsih, 1995).

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi mempunyai peranan yang penting dalam pemenuhan gizi ibu. Gizi ibu hamil yang baik diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan pesat dan tidak mengalami hambatan (Soetjningsih, 1995). Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat gizi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi. Ibu hamil bila mengalami kurang gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi zat besi.

Anemia pada ibu hamil sangat berisiko di antaranya dapat mengakibatkan kelahiran bayi prematur, kematian ibu serta anak, dan juga dapat menyebabkan penyakit infeksi. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil adalah usia dan paritas, usia ideal pada seorang wanita adalah kisaran 20-35 tahun, jika kurang ataupun lebih pada rentang usia tersebut maka akan menjadi salah satu faktor kehamilan yang berisiko tinggi. Paritas menjadi salah satu faktor yang penting dalam terjadinya anemia pada ibu hamil, dikarenakan pada saat ibu hamil, wanita akan menggunakan cadangan zat besi dalam tubuhnya, sehingga apabila seorang wanita sedang mengandung atau hamil dan melahirkan, wanita tersebut akan semakin mengalami anemia dikarenakan mengalami kehilangan substansi. Selain itu, tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil (Varney, 2001).

PELAKSANAAN KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan Desa Umban Sari. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 10 orang ibu hamil. Metode yang digunakan adalah pengambilan data pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi (pretest) dengan cara mengisi kuesioner. Penyuluhan gizi tentang anemia dengan metode ceramah disertai tanya jawab menggunakan media leaflet dengan sasaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari. Pada akhir kegiatan dilakukan pengambilan data akhir pengetahuan ibu hamil tentang

nutrisi dan anemia (posttest). Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang berisi 10 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Umban Sari Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min – Max
Pre Test	10	60	50 -90
Post Test	10	80	60 – 100

Pada tabel 1 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan dari 10 orang ibu hamil tentang nutrisi dan anemia pada pre test adalah 60 dengan nilai pretest terendah 50 dan pre test tertinggi 90. Pengetahuan awal responden sangat menentukan hasil akhir yang ingin dilihat, apakah terjadi peningkatan pengetahuan atau tidak. Hal ini digunakan sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan dari pelatihan yang dilakukan.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dan anemia yaitu dengan memberi penyuluhan menggunakan metode ceramah disertai tanya jawab kemudian dengan membagikan leaflet kepada semua ibu hamil yang hadir sebagai media atau alat bantu pembelajaran. Pemberian penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Dengan memberikan Pendidikan maka pengetahuan akan meningkat sehingga akan timbul kesadaran pada individu atau masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Meningkatnya pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor metode, media/alat peraga (Syarifudin Dkk, 2011). Hasil post test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat/ lebih tinggi dibanding rata-rata sebelum penyuluhan. Perbedaan ini bermakna bahwa perlakuan yang berupa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan kader.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan bertujuan agar masyarakat lebih tahu, sadar, serta bisa melakukan suatu anjuran yang diberikan ada hubungannya dengan kesehatan. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dan anemia pada kehamilan setelah diberikan pendidikan kesehatan juga didukung oleh beberapa hal, antara lain tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar memang sudah memiliki pengetahuan cukup.

Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah normal. Di Indonesia, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi selama kehamilan. Ibu hamil umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit besi kepada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal (1). Anemia saat kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu dan janinnya. Pengaruh anemia pada ibu hamil antara lain: abortus, partus premature, infeksi, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini.

Selama masa kehamilan sirkulasi darah ibu mengalami peningkatan. Volume darah meningkat dimana serum darah ibu lebih besar dari pertumbuhan

sel darah sehingga terjadi pengenceran darah (*hemodilusi*) dan curah jantung akan bertambah sekitar 30 %. Sedangkan sel darah merah semakin meningkat jumlahnya untuk dapat mengimbangi pertumbuhan janin dalam rahim, tetapi penambahan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi *hemodilusi* yang disertai anemia fisiologis (Manuaba, 1998).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pentingnya pendidikan kesehatan pada ibu hamil sehingga pengetahuan ibu hamil terhadap gizi selama kehamilan meningkat. Kekurangan gizi selama kehamilan dapat mengakibatkan ibu hamil kurang gizi, sehingga berdampak dengan masih tingginya kasus anemia pada ibu hamil. Kurangnya pengetahuan dan rendahnya pendidikan ibu hamil serta kurangnya informasi pada ibu hamil tentang manfaat gizi selama kehamilan semakin memperburuk kondisi ibu hamil.



KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang nutrisi dan anemia.

b. Saran

Perlu dilakukan kegiatan rutin dan terintegrasi agar terbentuk system peningkatan kesehatan ibu hamil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Manuaba, I.B., (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta, EGC.
- Mochtar, R., (1998). *Sinopsis Obstetri*, Jakarta, EGC.
- Notoatmojo, S.,(1997). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*, Jakarta.
- Sarwono Prawirohardjo, (1999). *Ilmu Kandungan*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- _____, (2001). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta, JNPKKR - POGI.
- _____, (2002) *Ilmu Kebidanan*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- _____, (2002). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soetjiningsih, (1995). *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta, EGC.
- Varney, H., dkk, (2001). *Buku Saku Bidan*, Jakarta, EGC.