UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PMB DINCE SYAFRINA RUMBAI PEKANBARU

Septi Indah Permata Sari [1], Dewi Septiana[2]

[1,2]*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*
Penulis Korespodensi : septiindahps07@gmail.com

Abstrak

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak buruk pada ibu maupun janin. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12 yang penting untuk pembentukan sel darah merah. Pendampingan ibu hamil sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya anemia, dengan memberikan edukasi terkait pentingnya asupan nutrisi yang cukup dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan adanya pendampingan yang baik, ibu hamil dapat lebih memahami cara menjaga kesehatannya dan mengurangi risiko komplikasi akibat anemia. Upaya pencegahan anemia dilakukan melalui edukasi tentang pola makan bergizi seimbang, terutama yang kaya zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Selain itu, ibu hamil dianjurkan untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran tenaga kesehatan. Pendampingan juga mencakup pemberian informasi tentang cara mengoptimalkan penyerapan zat besi, misalnya dengan mengonsumsi makanan tinggi vitamin C, serta menghindari konsumsi teh atau kopi bersamaan dengan makanan tinggi zat besi. Dengan adanya pendampingan yang intensif dan berkelanjutan, risiko anemia selama kehamilan dapat ditekan, sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan yang lebih sehat dan aman. Pencegahan anemia tidak hanya melindungi kesehatan ibu, tetapi juga berdampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, kerjasama antara ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk menciptakan generasi yang sehat sejak dalam kandungan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan Tri Dharma perguruan tinggi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Dince Syafrina tahun 2024. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya mencegah anemia dalam kehamilan. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada 10 ibu hamil, dengan hasil rata-rata pengetahuan ibu hamil meingkat dari yang awalnya rata-rata 55 menjadi 75 dengan nilai post test terandah 60 dan tertinggi 90. Artinya ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil analisis dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan sebelum dilaksanakan pelatihan dan sesudah dilaksanakan pelatihan.

Kata Kunci : ibu hamil, anemia, pencegahan
Kepustakaan : 16 (2012-2019)

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah ibu hamil berada di bawah normal, yaitu kurang dari 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, serta kurang dari 10,5 g/dL pada trimester kedua. Kondisi ini umum terjadi karena peningkatan volume plasma darah selama kehamilan yang menyebabkan pengenceran darah, serta peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin dan plasenta. WHO mendefinisikan anemia pada kehamilan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11,0 g/dL. Kriteria ini berlaku untuk semua trimester kehamilan. Penetapan ambang batas ini bertujuan untuk mendeteksi anemia yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Penegakan diagnosis anemia dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah. Metode yang direkomendasikan oleh WHO dan digunakan secara luas adalah metode cyanmethemoglobin, yang dianggap akurat dan dapat diandalkan (WHO, 2014).

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut data WHO, prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 41,8%, dengan angka tertinggi di wilayah Asia sebesar 47,92%. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tinggi, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Penyebab utama anemia dalam kehamilan adalah defisiensi zat besi, yang disebabkan oleh asupan makanan yang rendah zat besi, gangguan penyerapan, atau peningkatan kebutuhan selama kehamilan. Selain itu, kekurangan asam folat dan vitamin B12 juga dapat menyebabkan anemia. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap anemia pada ibu hamil meliputi usia muda, paritas tinggi, jarak kehamilan yang pendek, status gizi yang buruk, dan tingkat pendidikan yang rendah. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya nutrisi dan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi juga menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian anemia (Arfan et al., n.d.; Erowati et al., 2023; Rukmaini, 2018).

Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan antepartum, infeksi pascapersalinan, preeklampsia, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah pada bayi (Sari et al., 2021). Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak janin dan meningkatkan risiko kematian intrauterin. Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan melalui edukasi tentang pentingnya asupan nutrisi yang kaya zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Selain itu, pemberian tablet tambah darah (TTD) secara rutin dan pemeriksaan kadar

hemoglobin secara berkala juga penting untuk mendeteksi dan menangani anemia sejak dini (McCarthy et al., 2024; Sari et al., 2022). Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pemantauan terhadap ibu hamil untuk mencegah anemia. Keluarga juga berperan dalam mendukung ibu hamil untuk mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen yang dianjurkan. Kerjasama antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian anemia pada kehamilan (Sari et al., 2022).

PELAKSANAAN KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Dince Syafrina pada tahun 2024. Program pengabdian masyarkat ini dilakukan pada 10 orang ibu hamil. Pertemuan pertama dilakukan koordinasi dengan pihak PMB Dince untuk membahas tujuan kegiatan dan teknis pelaksanaan kegiatan, selanjutnya pada pertemuan kedua diberikan pre test sebelum materi tentang anemia diberikan dilanjutkan dengan sharing-sharing permasalahan yang ada serta pemeriksaan kadar hemoglobin, dan kegiatan diakhiri dengan post test. Adapun metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

a. Melakukan survey ke PMB Dince Syafrina dan mejelaskan maksud serta tujuan.
b. Melakukan koordinasi dan pengaturan jadwal pertemuan untuk pelaksanaan kegiatan pengabmas
c. Melakukan edukasi dan pemeriksaan kadar HB pada ibu hamil
d. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan menilai pengetahuan ib hamil tentang anemia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Ibu hamil tentang Anemia di PMB Dince Syafrina Rumbai

Variabel	N	Mean	Min – Max
Pre Test	10	55	50 -80
Post Test	10	75	60 – 90

Pada tabel 1 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan dari 10 orang ibu hamil tentang anemia kehamilan pada pre test adalah 55 dengan nilai pretest terendah 50 dan pre test tertinggi 80. Pengetahua 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.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Dengan memberikan Pendidikan maka pengetahuan akan meningkat sehingga akan timbul kesadaran pada individu atau masyarakat untuk berprilaku 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 ibu hamil.

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 tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan setelah diberikan pendidikan kesehatan juga didukung oleh beberapa hal, antara lain tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar memang sudah memiliki pengetahuan cukup baik karena anemia bukan merupakan masalah baru.

Anemia adalah kondisi yang ditandai oleh jumlah sel darah merah kurang dari normal atau konsentrasi hemoglobin yang lebih rendah dari normal, yang penting untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Gejala dapat mencakup kelelahan, kelemahan, pusing, dan kesulitan bernapas. Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang menonjol di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang, dengan wanita hamil yang terkena dampak secara tidak proporsional. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 37% wanita hamil di seluruh dunia terkena anemia. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia di kalangan wanita hamil di Indonesia dilaporkan sebesar 27,7% (Arfan et al., 2024; WHO, 2014).

Pentingnya intervensi yang lebih komprehensif dan terstruktur untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya zat besi dan cara mengelola efek sampingnya. Pendidikan yang lebih intensif tentang nutrisi selama kehamilan, serta promosi kesehatan yang menekankan jarak kehamilan yang optimal, dapat membantu mengurangi risiko anemia. Selain itu, pemantauan dan dukungan yang konsisten dari keluarga dan penyedia layanan kesehatan diperlukan untuk memastikan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi (Sari et al., 2022; WHO, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam upaya peningkatan derajat kesehatan agar terhindar dan pahm tentang bahaya anemia.

b. Saran

Perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut kepada ibu hamil

agar dapat menerapakan pola hidup sehat, patuh mengonsumsi tablet tambah darah, rutin memeriksakan kesehatanya ke petugas kesehatan dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobih.

DAFTAR PUSTAKA

Erowati, D., Yolahumaroh, Y., & Marlina, Y. (2023). Video Education of Iron Supplements and Pregnancy Nutrition to Increase Knowledge, Adherence, and Hemoglobin Level. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *9*(3), 542–548. https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss3.1514

Arfan, I., Marlenywati, Saleh, I., Rizky, A., & Marlina. (2024). Faktor Risiko Anemia pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Tanjung Sekayam: Studi Kasus-Kontrol. *Amerta Nutrition*, *8*.

Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Juliani, F. (2021). The Effect of Dragon Fruit (Hylocereus Polyrhizus) on Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Jurnal Ibu Dan Anak*, *9*(1), 7–12. https://doi.org/10.29238/teknolabjournal.v%ix

McCarthy, E. K., Schneck, D., Basu, S., Xenopoulos-Oddsson, A., McCarthy, F. P., Kiely, M. E., & Georgieff, M. K. (2024). Longitudinal evaluation of iron status during pregnancy: a prospective cohort study in a high-resource setting. *American Journal of Clinical Nutrition*. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.08.010

Rukmaini. (2018). *Ibu Hamil Dengan Anemia*.

Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *ANEMIA KEHAMILAN*.

WHO. (2014). *Anemia Policy Brief*.