

EDUKASI CEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH JATIBARU BARAT KOTA BIMA

¹Bayti Jannah *, ²Maya Febriyanti, ³Tri Yubiah, ⁴Suryati

*Corresponding Author: baytijannah707@gmail.com

^{1,2,3,4}Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 18-01-2025 Revised: 21-01-2025 Published: 25-01-2025</p> <p>Keywords: <i>Education; less blood; pregnant women</i></p>	<p><i>Anemia in pregnancy greatly affects morbidity and mortality, both for the mother and the fetus. Anemia increases the risk of antepartum hemorrhage, postpartum infection, the need for blood transfusion, postpartum hemorrhage, preeclampsia, preterm birth, fetal growth retardation, intra-uterine fetal death (IUFD), fetal brain development disorders, and low birth weight (LBW). Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2019, anemia in pregnant women in Indonesia is $\geq 40\%$ and is a serious public health problem. Based on data from the Basic Health Research (Riskesdas), there has been an increase in the incidence of anemia in pregnancy in both urban and rural areas in Indonesia. In 2013, the prevalence of anemia in pregnant women in urban and rural areas was 36.4% and 37.8%, respectively. This percentage increased in 2018 to 48.3% and 49.5%, respectively. The purpose of implementing this community service activity is to provide understanding and knowledge to pregnant women about anemia and the importance of consuming iron tablets. The location of this activity is in the Jatibaru Urban Village Area of Bima City. The method of implementing the activity is through education to prevent anemia in pregnant women. The results of this community service are increasing the understanding and knowledge of pregnant women about anemia and the importance of consuming iron tablets during pregnancy.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 18-01-2025 Direvisi: 21-01-2025 Dipublikasi: 25-01-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Edukasi; Anemia; Ibu Hamil</i></p>	<p>Anemia pada kehamilan sangat mempengaruhi angka kesakitan dan kematian, baik bagi ibu maupun janinnya. Anemia meningkatkan risiko terjadinya perdarahan antepartum, infeksi postpartum, kebutuhan transfusi darah, perdarahan postpartum, preeklampsia, kelahiran prematur, pertumbuhan janin terhambat, kematian janin intrauterin (IUFD), gangguan perkembangan otak janin dan berat badan lahir rendah (BBLR). Berdasarkan data <i>World Health Organization</i> (WHO) tahun 2019, anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar $\geq 40\%$ dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas), terjadi peningkatan angka kejadian anemia pada kehamilan. Pada tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di perkotaan dan pedesaan masing-masing sebesar 36,4% dan 37,8%. Persentase ini meningkat pada tahun 2018 masing-masing menjadi 48,3% dan 49,5%. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada ibu hamil tentang anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet suplemen darah. Lokasi kegiatan ini berada di Vila Jatibaru kota Bima. Cara pelaksanaan kegiatannya adalah melalui edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah semakin besarnya pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet suplemen darah selama kehamilan.</p>

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa yang sangat penting bagi pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena pertumbuhan dan perkembangan anak akan sangat ditentukan oleh kondisi janin dalam kandungan. Lebih lanjut, berat badan lahir normal merupakan awal yang baik bagi proses tumbuh kembang pasca melahirkan. Hal ini berkaitan dengan masalah gizi pada ibu hamil. Salah satu gangguan gizi yang masih sering ditemui dan menjadi masalah gizi utama di Indonesia adalah anemia [1].

Anemia adalah kekurangan gizi yang ditandai dengan gangguan sintesis dan peningkatan kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal. Ibu hamil merupakan kelompok rentan terhadap gizi buruk. Kegagalan memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan akan menyebabkan kekurangan energi kronik (KEK) dan anemia serta meningkatkan risiko kesakitan bahkan kematian pada ibu hamil [2].

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019, anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar $\geq 40\%$ dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius (WHO, 2019). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas), terdapat peningkatan angka kejadian anemia pada kehamilan di perkotaan dan pedesaan di Indonesia. Pada tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di perkotaan dan pedesaan masing-masing sebesar 36,4% dan 37,8% (Depkes RI, 2013). Persentase ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 48,3% dan 49,5% [3].

Angka Kematian Ibu (AKI) Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2020 sebesar 167/100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) Provinsi NTB sebesar 27/1.000 kelahiran hidup. Berdasarkan penyebabnya, kematian ibu terbanyak pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi pada kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak

230 kasus (Dinkes Provinsi NTB, 2020). Data Dinas Kesehatan Kota Bima menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2021 sebesar 192/100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) sebesar 6/1.000 kelahiran hidup. Sedangkan pada tahun 2022, AKI di Kota Bima sebesar 98/100.000 kelahiran hidup dan AKB sebesar 5/1.000 kelahiran hidup. (Dinas Kesehatan Kota Bima, 2023).

Pada saat hamil terjadi hemodilusi yang menyebabkan wanita mengalami anemia fisiologis. Hemodilusi ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara volume plasma dan jumlah eritrosit sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin. Hemoglobin (Hb) merupakan komponen berupa protein yang mengandung zat besi, bertugas mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan dalam tubuh. [4].

Anemia pada kehamilan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian baik bagi ibu maupun janin. Anemia meningkatkan risiko terjadinya perdarahan antepartum, infeksi postpartum, kebutuhan transfusi darah, perdarahan postpartum, preeklampsia, kelahiran prematur, pertumbuhan janin terhambat, kematian janin intrauterin (IUFD), gangguan perkembangan otak janin dan berat badan lahir rendah (BBLR). Jenis anemia yang paling umum adalah defisiensi zat besi [4].

Oleh karena itu, memastikan kecukupan asupan zat besi dan zat gizi mikro lainnya pada ibu hamil merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Untuk menjelaskan kekurangan gizi pada masa kehamilan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) merujuk pada anjuran agar seluruh ibu hamil mengonsumsi suplemen darah (TTD) yang mengandung 60 mg zat besi dan 400 mcg T, setiap hari. minimal 90 tablet diminum juga selama kehamilan [5].

Menurut Susanti [6] Ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi yang diolah dari empat jenis makanan pokok yaitu: nasi atau bahan

pengganti alternatif, buah-buahan, sayur mayur dan daging atau bahan pengganti alternatif. Makanan yang dikonsumsi setiap hari sebaiknya terdiri dari empat jenis makanan tersebut. Hal ini dikarenakan setiap kelompok makanan mengandung zat gizi yang berbeda-beda, misalnya daging dan penggantinya mengandung protein, namun tidak mengandung vitamin C yang sangat dibutuhkan tubuh. Dengan hati-hati memilih variasi makanan yang kita butuhkan, kita dapat memastikan bahwa makanan yang kita konsumsi mengandung gizi seimbang [7].

Jika pola makan seimbang ini tidak memuaskan, cenderung menyebabkan anemia saat hamil. Pada masa kehamilan, ibu membutuhkan nutrisi yang lebih seimbang dibandingkan sebelum hamil, baik sumber kalori (karbohidrat dan lemak), protein, asam folat, VIT B12, zat besi, zinc, kalsium, vitamin C, vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin E, termasuk kandungan nutrisi yang diperlukan janin, antara lain DHA, ganglioside (GA), asam folat, zat besi, EFA, FE dan kolin. [8].

Berdasarkan uraian masalah tersebut, kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi cegah Anemia pada ibu hamil, hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia, sehingga dapat mencegah masalah yang terjadi akibat kekurangan hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Jatibaru Barat Kota Bima.

METODE PELAKSANAAN

Solusi dari permasalahan diatas yaitu dengan melakukan edukasi kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia sejak dini dengan metode pelaksanaan sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Jatibaru dan Lurah Jatibaru untuk permohonan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
2. Pelaksanaan Kegiatan:
 - a. Persiapan : Melakukan identifikasi jumlah ibu hamil di wilayah Jatibaru Barat Kota Bima

- b. Pelaksanaan : Kegiatan penyuluhan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disusun dan disepakati dengan kepala Puskesmas dan Lurah Jatibaru dengan tahapan yaitu pelaksanaan penyuluhan, dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab dan diakhiri lomba filosofi melahirkan pada ibu hamil.

Seluruh pelaksanaan kegiatan didokumentasikan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2025. Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan dilakukan tanggal 3-5 Januari 2025 dengan melakukan survey lokasi dan identifikasi masalah.
2. Penyelesaian bahan untuk pengabdian tanggal 10-14 Januari 2025.
3. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan Langkah-langkah berikut:
 - a. Membagikan daftar hadir
 - b. Melakukan edukasi cegah anemia pada ibu hamil
 - c. Melakukan kegiatan diskusi dan tanya jawab
 - d. Lomba filosofi melahirkan pada ibu hamil
 - e. Membagikan hadiah
 - f. Menutup Kegiatan
4. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 17 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi kesehatan tentang cegah anemia pada ibu hamil dilaksanakan di Kantor Lurah Jatibaru pada pukul 10.00-11.30 Wita. Adapun tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia, sehingga dapat mencegah masalah yang terjadi akibat kekurangan hemoglobin. Adapun materi yang disampaikan pada kegiatan ini antara lain definisi anemia, kategori anemia, bahaya anemia, tanda gejala anemia, cara mencegah anemia, makanan yang mengandung zat besi, cara mengonsumsi tablet fe yang benar dan penggunaan buku KIA mulai dari pengisian mengonsumsi tablet tambah darah sampai tanda-tanda persalinan.

Selama kegiatan berlangsung terlihat antusias ibu hamil pada kegiatan tersebut. Hal ini tampak dari semangat ibu hamil selama pemaparan materi dan pemberian kesempatan tanya jawab mengenai anemia pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti bahwa edukasi cegah anemia pada ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan.

Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil terselenggara dengan baik dan lancar. Semua pihak terlibat mendukung penuh kegiatan ini. Peserta kegiatan ini juga aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Proses Edukasi



Gambar 2. Lomba filosofi melahirkan

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan kegiatan edukasi pencegahan anemia yang dilaksanakan pada hari Senin, 27 Januari 2025 di Kantor Lurah Jatibaru berjalan dengan lancar tanpa ada kendala, namun ada sebagian ibu hamil yang belum mengisi/ mencontong minum tablet tambah darah pada buku KIA masing-masing ibu hamil.

Pada kesempatan berikutnya perlu melakukan kegiatan penyuluhan dengan tema yang berbeda secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Titi Yuliani, "Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Andoolo Utama," Skripsi, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kendari, 2018.
- [2] Pipih Sopiah, Dr. Rukmaini, and Anni Suciawati, "Pengaruh Pola Makan terhadap Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tinewati Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat 2022," *J. Midwifery Inf.*, vol. 3, no. 1, pp. 276–283, 2022.
- [3] Departemen Kesehatan RI, "Riset

- kesehatan dasar (Riskesdas) 2018.,” Jakarta, 2018.
- [4] Syarifah N.Y.R.S. Assegaf, Mistika Zakiah, Nurmainah, and Syarifah Latifah, “Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kampung Dalam,” *JVK J. VOKASI Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 32–42, 2023.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi ibu hamil pada masa pandemi covid-19 bagi tenaga kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [6] Susanti Susanti, “Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tampapadang Tahun 2021,” *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 51–59, Mar. 2022, doi: 10.55606/jikki.v2i1.638.
- [7] D. Mariana, D. Wulandari, and P. Padila, “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas,” *J. Keperawatan Silampari*, vol. 1, no. 2, pp. 108–122, Mar. 2018, doi: 10.31539/jks.v1i2.83.
- [8] Y. Dwi Fara, Y. Anggriani, K. Trisyani, and O. Crisna, “Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil,” *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu(Abdi Ke Ungu)*, vol. 4, no. 3, pp. 170–174, Dec. 2022, doi: 10.30604/abdi.v4i3.757.