

---

---

## Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia

Winda Nurmayani<sup>1\*</sup>, Elisa Oktaviani<sup>2</sup>, Dewi Nursukma Purqoti<sup>3</sup>,  
Syamdarniati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STIKES Yarsi Mataram

\*Email: nurmayani.winda81@gmail.com

### Abstrak

**Background:** Anemia has a very negative effect, especially for babies in the womb, including it can cause miscarriage, babies born not quite months, babies are not fully developed, bleeding during childbirth, irregular contractions, disruption during the delivery process and susceptibility to infection can even result in a lack of production of breast milk. Aim of community services is to improve knowledge about prevention of anemia. **Methods:** The implementation of community service activities is carried out in two different places because it is still in the COVID-19 pandemic period and to reduce crowds. **Results:** pregnant women who attended were very enthusiastic, after processing the questionnaire before and after the provision of health education, there was an increase in knowledge. **Conclusion:** Implementation of providing health education to increase knowledge for the community with risks that may occur with the condition of the community is very necessary to be done Apart from being an enhancer and an increase in knowledge, it is also an action to reduce the risk of health problems for the community.

**Keywords:** anemia; health education; pregnant women

### 1. PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan sudah menjadi trend nasional yang memberikan dampak bagi generasi penerus bangsa. Anemia erat kaitannya dengan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat. Anemia sangatlah memberikan efek negatif terutama bagi bayi dalam kandungan, diantaranya dapat menyebabkan keguguran, bayi lahir tidak cukup bulan, bayi tidak berkembang sempurna, perdarahan saat melahirkan, kontraksi tidak teratur, gangguan saat proses persalinan dan rentan terjadinya infeksi bahkan dapat mengakibatkan kurangnya produksi air susu ibu. Pada tahun 2010, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 40% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, artinya 7 dari 10 mengalami anemi.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37% terjadi peningkatan dari tahun tahun 2007 sebanyak 24,5% (Kemenkes, 2014). Angka kematian ibu (AKI) atau *Maternal Mortality Rate* (MMR) erat kaitannya dengan status ekonomi dan status gizi serta derajat kesehatan ibu menjelang kehamilan, hal ini meningkatkan resiko buruk untuk bayi dan ibu menjelang proses persalinan, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri (Purwaningtyas & Prameswari, 2017). Anemia ibu hamil merupakan kondisi ibu dimana kadar hemoglobin dibawah 11gr/dl (Hariyani, 2011). Sebanyak 95 % anemia pada ibu hamil diakibatkan kekurangan zat besi. Pendapatan keluarga mempengaruhi makanan yang dikonsumsi ibu hamil.

Anemia sangatlah memberikan efek negatif terutama bagi bayi dalam kandungan, diantaranya dapat menyebabkan keguguran, bayi lahir tidak cukup bulan, bayi tidak berkembang sempurna, perdarahan saat melahirkan, kontraksi tidak teratur, gangguan saat proses persalinan dan rentan terjadinya infeksi bahkan dapat mengakibatkan kurangnya produksi air susu ibu (Setiawati et al., 2014). Pengetahuan dan pendidikan akan mempengaruhi ibu dalam mengambil keputusan yang tepat berkaitan dengan

konsumsi makanan apa saja yang bagus selama kehamilan dan ibu juga lebih mudah mencerna informasi yang diberikan, sehingga akan lebih mudah mencegah terjadinya anemia selama kehamilan. Asupan zat besi dan protein yang kurang akibat tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Kristiyanasari, 2010).

Menurut penelitian Fadli (Fadli & Fatmawati, 2019), pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Bila ibu hamil mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pencegahan anemia maka resiko terjadi anemia selama kehamilan dapat diminimalisir. Kondisi masyarakat di wilayah yang menjadi basis pengabdian masyarakat sebagian besar merupakan masyarakat dengan kondisi sosial ekonomi tinggi tetapi dilihat dari tingkat pendidikan hanya sebagian kecil masyarakat yang melanjutkan ke tingkat perguruan tinggi karena kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendidikan dan lokasi tempat tinggal di daerah pegunungan, sebagian besar mata pencarian masyarakat dari hasil kebun dan bertani. Karena rata-rata masyarakat memiliki kebun yang luas dan sawah yang banyak. Yang menyebabkan sebagian besar aktifitas masyarakat di sawah dan kebun, melihat kondisi seperti diperlukan dilakukannya pendidikan kesehatan di masyarakat.

Ibu hamil harus menciptakan kesadaran tentang pendidikan kesehatan sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada populasi antenatal dan dengan demikian mencegah mortalitas dan morbiditas terkait anemia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia pada ibu hamil.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 gr% pada trimester II (Saifuddin, 2002). Tanda dan gejala anemia adalah kulit atau konjungtiva pucat, jantung berdebar-debar, lelah, pusing, penglihatan berkunang-kunang, mual muntah, rambut kering, dan hemoglobin dibawah 10 gr%. Pengaruh anemia terhadap kehamilan, keguguran, pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir premature atau tidak cukup bulan, melahirkan yang lama, perdarahan sehabis melahirkan, dan penyakit jantung.

Faktor penyebab anemia menurut (Mochtar, 2015) yaitu kurang gizi akan meningkatkan resiko berat bayi lahir rendah (I. B. G. Manuaba, 2010). Kekurangan zat besi akan menghambat pembentukan hemoglobin yang berakibat pada terhambatnya pembentukan sel darah merah. Menu yang beragam dapat meningkatkan absorpsi makanan dalam tubuh sehingga meningkatkan nutrisi dan hemoglobin. Perdarahan merupakan salah satu penyebab anemia defisiensi besi.

Penyakit kronik memperburuk kondisi anemia pada ibu hamil seperti penyakit ginjal menahun, penyakit hati, tuberculosis, dan lain-lain. Anemia dapat dicegah dengan beberapa cara, yaitu makan makanan yang bergizi, zat gizi yang dimakan harus cukup setiap harinya (seperti : protein, sayuran, dan buah-buahan yang bervariasi). Menu yang diperlukan oleh ibu hamil adalah kalori ( nasi, terigu, jagung), protein, kalsium, zat besi, Iodium, magnesium, vitamin A, D, E, K dan asam folat, dan obat penambah darah.

## **3. DESAIN PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di 2 tempat berbeda karena karena masih dalam masa pandemi COVID-19 dan untuk mengurangi kerumunan. Sebelumnya, untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kami menghubungi bidan desa dan kader setelah mendapatkan ijin dari Puskesmas

Segerongan yang merupakan wilayah kerjanya. Kegiatan penyuluhan yang pertama dilakukan pada hari selasa , 16 Maret 2021 di Poskesdes Desa Giri Madiye.

Sedangkan kegiatan penyuluhan ke 2 dilaksanakan hari kamis 18 Maret 2021 Dusun Ketapang Desa Gegerung. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan poster, dan diakhiri dengan pengukuran *post-test*.

#### 4. HASIL PENELITIAN

Ibu-ibu hamil yang hadir tampak sangat antusias, dimana para peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan dan para peserta mengikuti diskusi yang berlanjut dengan sistem dua arah. Saat pembicara menjelaskan tentang pengaruh anemia terhadap kehamilan, faktor penyebab anemia dan pencegahan anemia terdapat beberapa ibu hamil masih kurang paham, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Peserta masih kurang paham tentang pengaruh anemia terhadap kehamilan, ada beberapa peserta yang bertanya dan semua peserta tampak antusias.
- b. Pada saat pemateri menjelaskan tentang faktor penyebab anemia terdapat peserta yang masih belum paham, dan banyak peserta yang bertanya tentang penyebab dan cara pecegahan anemia, para ibu hamil tampak menyimak dengan serius mengenai penjelasan pemateri.
- c. Diakhir penyuluhan pemateri memberikan beberapa pertanyaan tentang tanda dan gejala anemia, pengaruh anemia terhadap kehamilan, factor penyebab anemia dan cara pencegahannya peserta memberikan respon yang sangat baik, kemudian peserta kembali mengisi kuesioner.

Tabel berikut menggambarkan hasil dari pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.

**Tabel 1.** Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan Ibu Hamil	N	Mean	Standar Deviasi	P value
Pre-Post	20	2,05	1,932	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan, mempunyai perbedaan nilai sebesar 2,05 dengan standar deviasi 1,932. Nilai p-value=0,000 menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil bila dibandingkan nilai alpha 5% (0,05), artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

#### 5. PEMBAHASAN

Anemia sangatlah memberikan efek negatif terutama bagi bayi dalam kandungan, diantaranya dapat menyebabkan keguguran, bayi lahir tidak cukup bulan, bayi tidak berkembang sempurna, perdarahan saat melahirkan, kontraksi tidak teratur, gangguan saat proses persalinan dan rentan terjadinya infeksi bahkan dapat mengakibatkan kurangnya produksi air susu ibu, tablet Fe selalu dibagikan setiap posyandu atau setiap kontrol kehamilan ke pelayannya kesehatan . Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai anemia adalah salah satu tujuan agar ibu hamil terhindar dari

berbagai patologi persalinan yang kemungkinan terjadi apabila ibu hamil mengalami anemia dan agar nutrisi dan kecukupan gizi ibu hamil tetap terjaga.

Metode yang dilakukan cukup efektif dimana pelaksanaan ini melakukan pemberian kuesioner pada saat sebelum pelaksanaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, dan memberikan kuesioner kembali untuk diisi setelah pelaksanaan kegiatan, sehingga tingkat pengetahuan ibu hamil dapat terukur dan pemahaman ibu hamil dapat dievaluasi.



**Gambar 1.** Peserta Penyuluhan Tentang Anemia Dari Desa Giri Madiye

Gambar di atas menunjukkan Kegiatan penyuluhan yang pertama yang pesertanya dari Desa Giri Madiye dilakukan pada hari selasa , 16 Maret 2021



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Mengenai Anemia di Dusun Ketapang Desa Gegerung

Gambar di atas menunjukkan Kegiatan penyuluhan ke 2 yang dilaksanakan hari kamis 18 Maret 2021 Dusun Ketapang Desa Gegerung.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut (Sulistyaningsih, 2017), pendidikan kesehatan tentang gizi pada ibu hamil terbukti dapat mengurangi kejadian anemia pada kehamilan. Tablet Fe selalu dibagikan setiap posyandu atau setiap kontrol kehamilan ke pelayanan kesehatan tetapi juga menegaskan pentingnya konseling, informasi dan edukasi. Upaya ini tidak hanya mencakup sosialisasi tetapi dengan dilakukan interaksi langsung dapat mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pentingnya konsumsi tablet Fe selama proses kehamilan (Sulistiyanti, 2015).

Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan biasanya terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pada waktu penginderaan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Dimana pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber, misalnya media massa, media poster dan lain sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

Pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat dengan resiko yang mungkin bisa terjadi dengan keadaan masyarakat sangat perlu dilakukan, selain sebagai penambahan dan peningkatan pengetahuan juga sebagai tindakan untuk mengurangi resiko terjadinya masalah kesehatan bagi masyarakat pada umumnya dalam kegiatan ini pada ibu hamil khususnya. Agar masyarakat Indonesia tetap kuat, sehat dan produktif.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada ibu hamil dan ibu nifas yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan ini serta aparat di Dusun Ketapang Desa Gegerung Lingsar Lombok Barat dan Bidan Desa Poskesdes Desa Giri Madiye Langko Lingsar Lombok Barat.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, F., & Fatmawati, F. (2019). Analisis faktor penyebab kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiah*, 15(2), 137–146.
- Hariyani, S. (2011). Gizi untuk Kesehatan ibu dan anak. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Kemendes, R. I. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kristiyanasari, W. (2010). Gizi ibu hamil. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Manuaba, I. (1998). Kapita Selekta Kedokteran. edisi ketiga. *Jakarta: EGC*.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. *Jakarta: EGC*, 15, 157.
- Mochtar, R. (2005). *Sinopsis obstetri. edisi dua*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.

- Purwaningtyas, M. L., & Prameswari, G. N. (2017). Faktor kejadian anemia pada ibu hamil. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 1(3), 43–54.
- Saifuddin, A. B. (2002). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Setiawati, S., Rilyani, R., Wandini, R., Wardiyah, A., & Aryanti, L. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Sulistiyanti, A. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe di wilayah kerja Puskesmas Masaran I Sragen. *Jurnal Maternity*, 2(2).
- Sulistyaningsih, Y. (2017). Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan Diit Anemia Ibu Hamil Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 4(1).