

# Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti

Desi Fitriani<sup>1</sup>. Tria Nopi Herdiani<sup>2</sup> Yulita Elvira Silviani<sup>3</sup> Ruri Maiseptya Sari<sup>4</sup>

Program Studi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Jl.Hibrida Raya No. 3, Sido Mulyo, Bengkulu

E-mail : fitriadesyl20@gmail.com

## ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah Hemoglobin (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritropoietin. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah meningkat. Namun, peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan meningkatnya eritrosit sehingga terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin akibat hemodilusi. Selama kehamilan jumlah darah mengalami peningkatan. Bertambahnya sel-sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Pertambahan tersebut pada plasma 30%, sel darah 18 % dan hemoglobin. Anemia selama kehamilan merupakan suatu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada ibu hamil yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan nantinya. Pentingnya informasi tentang anemia bagi masyarakat dan metode yang tepat yang bisa sampai kepada masyarakat menjadi penting untuk mengurangi resiko kematian ibu. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang pencegahan Anemia. Metode yang digunakan adalah dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang pencegahan Anemia. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan cara pencegahan anemia mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

## ABSTRACT

*Anemia is a condition when the number of red blood cells or the concentration of oxygen carrier in the blood is insufficient for the body's physiological needs. During pregnancy, the demand for oxygen is higher, thereby triggering an increase in eritropoietin production. As a result, plasma volume increases and red blood cells increase. However, the increase in plasma volume occurs in a greater proportion than the increase in erythrocytes resulting in a decrease in hemoglobin concentration due to hemodilution. During pregnancy the amount of blood increases. The increase in blood cells is less than the increase in plasma so that blood dilution occurs. The increase in plasma 30%, blood cells 18% and hemoglobin. Anemia during pregnancy is a health problem that is often found in pregnant women which can cause complications in future pregnancies. The importance of information about anemia for the community and the right method that can reach the community is important to reduce the risk of maternal death. The purpose of this community service is to be able to increase the knowledge of pregnant women by providing health education about anemia prevention. The method used is to provide health education about anemia prevention. The results of this activity are the knowledge of pregnant women about anemia and how to prevent anemia has increased after carrying out counseling activities.*

**Keyword :** *Counseling, Prevention of Anemia in Pregnant Women*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama mempengaruhi anak-anak dan wanita hamil. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan tahun 2019 anemia mempengaruhi 1,6 miliar responden di seluruh dunia, yang setara dengan 24,8% dari total populasi dunia yang dapat meningkatkan tingkat kematian ibu (3,4%) dan tahun 2020 memperkirakan 42% anak-anak di bawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Penyebab paling umum anemia termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi (WHO, 2020).

Target *Sustainable Development Goals (SDGs)* pada 2030 mengurangi AKI hingga di bawah 70 per 100.000 KH dan mengakhiri kematian bayi dan balita dengan menurunkan Angka Kematian Neonatal hingga 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 KH (Ermalena, 2017). Kejadian anemia di Indonesia berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil yang terdiri dari 36,4% ibu hamil di perkotaan dan 37,8% ibu hamil di perdesaan dan pada tahun 2018 kejadian anemia sebanyak 48,9% terdiri dari 84,6% umur 15-24 tahun, 33,7% umur 25-34 tahun, 33,6% umur 35-44 tahun dan 24% umur 45-54 tahun (Rikesdas, 2018).

Hemoglobin (sel darah merah) yang disingkat dengan Hb adalah metaloprotein atau protein yang mengandung zat besi dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru – paru ke seluruh tubuh. Kadar Hb wanita sehat seharusnya punya kadar Hb sekitar 12 mg/dl. Kebutuhan zat besi pada tri mester pertama relatif lebih sedikit yaitu sekitar 0,8 mg/hari tetapi pada trimester kedua dan ketiga meningkat menjadi 6,3 mg/hari (Tarwoto & Wasnidar, 2017).

Penderita anemia biasanya ditandai dengan mudah lelah, letih, lesu, nafas pendek, muka pucat, susah berkonsentrasi serta fatigue atau rasa lelah. Gejala ini disebabkan karena otak dan jantung mengalami kekurangan distribusi oksigen dari dalam darah. Denyut jantung biasanya lebih cepat karena berusaha untuk mengkompensasi kekurangan oksigen dengan memompa darah lebih cepat. Akibatnya kemampuan kerja dan kebugaran tubuh akan berkurang. Jika kondisi ini berlangsung lama, kerja jantung menjadi berat dan bisa menyebabkan gagal jantung kongestif (Pharmaceutical et al., 2010).

Menurut Susioningtyas (2016), faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin yaitu faktor dasar meliputi pengetahuan, pendidikan dan pantangan makan, faktor langsung meliputi konsumsi tablet Fe, infeksi dan perdarahan, dan faktor tidak langsung meliputi Frekuensi ANC, usia, paritas, jarak kehamilan dan perlu diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti kacang hijau.

Menurut Wirakusumah (2017), salah satu cara mengatasi anemia dalam kehamilan menurut ibu hamil perlu konsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi, diantaranya daging, hati, ikan,

susu, yoghurt, kacang kacangan, serta sayuran berwarna hijau. Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik.

## 2. PERMASALAHAN

Permasalahan yang terjadi antara lain kurangnya minat ibu hamil untuk mengikuti penyuluhan sehingga banyak yang tidak hadir dalam kegiatan tersebut.

## 3. METODOLOGI

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil. Pengabdian ini dilakukan dengan kegiatan berupa survey pendahuluan dilanjutkan dengan koordinasi dengan bidan di PMB tentang penyuluhan yang akan dilaksanakan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil. Hasil kegiatan pengabdian ini yaitu diberikannya penyuluhan kepada ibu hamil akan dampak anemia dan cara pencegahannya. Ketika asupan gizi pada ibu hamil minimalis, dikarenakan faktor zat gizi yang kurang, maka hal itu akan menyebabkan anemia. Anemia dalam kehamilan ini adalah kondisi dimana kadar HB ibu hamil kurang dari 11 gr% pada trimester 1 dan 2, serta kurang dari 10,9 gr% pada trimester ketiga.

Anemia itu sendiri tentunya akan berdampak pada janin seperti kematian intrauterin, cacat bawaan, dan berat badan lahir rendah. Pada kehamilan diantaranya dapat terjadi seperti abortus, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim dan ketuban pecah dini. Dampak anemia saat persalinan seperti gangguan kekuatan his, perdarahan postpartum maupun atonia uteri.

Sebagai pencegahan dari munculnya anemia pada masa kehamilan tersebut, ibu hamil mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, mengkonsumsi suplemen zat besi, atau tablet penambah darah selama 90 hari masa kehamilan. Segera memeriksakan diri jika ada keluhan yang diluar kebiasaan, meningkatkan kemampuan ibu hamil dan keluarga dalam penyediaan pangan serta mengolah makanan. Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak dapat melakukan hal tersebut dikarenakan berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan pendampingan oleh petugas kesehatan. Di sisi lain, terbatasnya jumlah petugas kesehatan juga menjadi masalah yang tidak pernah teratasi sehingga peran serta masyarakat dalam hal ini kader kesehatan sebagai kepanjangan tangan dari petugas kesehatan sangat dibutuhkan.

Untuk mencapai keberhasilan program deteksi dini dan pencegahan anemia ibu hamil diperlukan koordinasi tim kesehatan. Penyuluhan

yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dalam deteksi dini dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Oleh karena itulah dibutuhkan penyuluhan secara aktif kepada para ibu hamil agar mewaspadai bahayanya anemia di masa kehamilan tersebut.



## 5. KESIMPULAN

Program ini memberikan kontribusi dan meningkatkan kemampuan Ibu hamil untuk lebih memahami tentang anemia dalam kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan dan sudah berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Ibu hamil merasa senang dan berharap kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, T. B. 2021. Pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi anemia. *Journal for Quality in Women's Health* <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/111/96>
- Rikesdas. 2018. Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan. Kementerian. RI.
- Saifuddin, A. B. 2016. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Susioningtyas, I. 2016. *Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan*. Jakarta: Maj Ilm Sultan Agung.
- WHO. 2020. Anemia. *Diakses* [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1)
- Wiknjosastro, H. 2016. *Ilmu kebidanan edisi ketiga. cetakan kedelapan edisi revisi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo