

## Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Dusun Kuta 1 Wilayah Kerja Puskesmas Kuta

Jumrah Niati<sup>1</sup>, Hasrun Ningsih<sup>2</sup>, Suharni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

[Jumrahniati764@gmail.com](mailto:Jumrahniati764@gmail.com)

<sup>3</sup>Bidan Pelaksana, UPTD Puskesmas Kuta

### ABSTRAK

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan. Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. 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, Anemia , Ibu Hamil

### ABSTRACT

*Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than the normal value for the group of people concerned. Physiologically, anemia occurs when there is a lack of hemoglobin to transport oxygen to tissues. Anemia during pregnancy is a health problem that is often encountered in pregnant women that can cause complications in pregnancy later. The importance of information about anemia for the community and the right methods 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 counseling on the prevention of Anemia. The method used is by providing health counseling on the prevention of Anemia. As a result of this activity, pregnant women's knowledge about anemia and how to prevent anemia has increased after counseling activities have been carried out.*

**Keywords:** Counseling, Anemia, Pregnant Women

### 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, 2021).

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 (Zuiatna, 2021). 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 (WHO, 2021).

Anemia yaitu kondisi dimana total sel darah merah yang beroperasi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Keinginan fisiologi spesifik beragam pada manusia dan bergantung pada usia, gender dan dikatakan anemia apabila hemoglobin (Hb) berada dibawah normal, presentase hemoglobin (Hb) normal

umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia didefinisikan seperti ketentuan hemoglobin (Hb) kurang dari 13,5g/dL dan pada wanita 12g/dL (Widaryanti & Febriati, 2020). Selama masa kehamilan kebutuhan zat besi meningkat, hal tersebut sehubungan dengan meningkatnya jumlah sel darah merah yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah janin dan plasenta. Semakin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan, maka akan banyak mengalami kehilangan zat besi dan menjadi semakin anemis. Pada saat kehamilan akan terjadi proses menguras persediaan atau cadangan Fe dalam tubuh, apabila cadangan terus terkuras berulang kali maka akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan. Kejadian anemia pada ibu hamil akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi yang akan dilahirkannya. Dampak pada kesehatan ibu antara lain perdarahan saat melahirkan dan kematian pada ibu. Anemia selama kehamilan memiliki dampak pada bayi yang dilahirkan yaitu Sedang Bayi Lahir Rendah (BBLR), menghambat perkembangan bayi, dan anemia pada bayi (Antari et al, 2021). 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. 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 Kurniati (2020), 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.

## METODE

### 1. Tahap Perencanaan

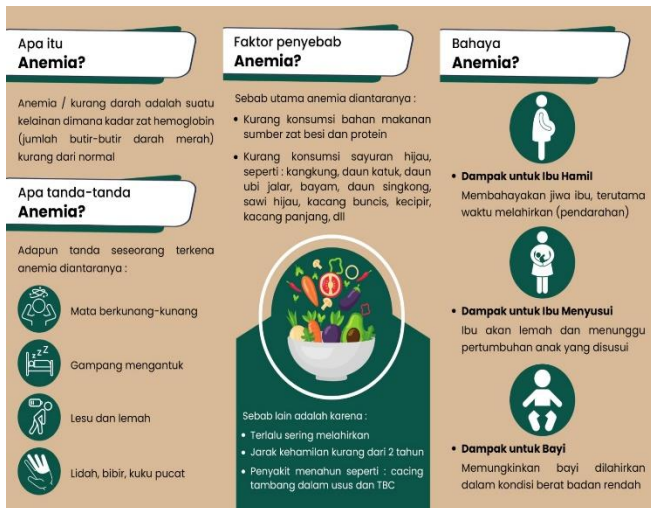
Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

#### 1) Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak Puskesmas Kuta.

## 2) Penyusunan materi PPT, video, dan leaflet

Penyusunan materi PPT dan video serta leaflet dilakukan oleh pelaksana dan narasumber. Materi penyuluhan berisi pencegahan anemia dan bahaya anemia pada ibu hamil dan janinnya.



Gambar 1 : Materi Leaflet Penyuluhan

## 3) Persiapan perlengkapan

Persiapan alat dan bahan serta tempat, persiapan ruangan LCD dan persiapan pemeriksaan kesehatan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan.

## 4) Sasaran kegiatan

Sasaran pada pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil. Pengabdian ini dilakukan dengan kegiatan berupa survey pendahuluan sebelum dilanjutkan dengan koordinasi dengan bidan di UPTD Puskesmas Kuta, Lombok Tengah, NTB tentang penyuluhan yang akan dilaksanakan.

## 2. Pelaksanaan

Kegiatan dibagi dalam 3 tahap : tahap pembekalan materi, menyaksikan video animasi dan leaflet. Ketiga kegiatan tersebut sudah dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2024 di Balai rumah kader Kuta. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dan selesai pukul 12.00 WIB. Adapun rangkaian kegiatan yaitu pembukaan, apersepsi kepada semua ibu hamil, pemaparan materi 1 selama 45 menit, pemaparan materi 2 selama 45 menit, pemutaran video animasi selama 15 menit, pemaparan leaflet selama 15 menit, diskusi selama 30 menit, pelaksanaan apersepsi kembali terkait materi yang sudah di sampaikan oleh tim penyuluhan, dan penutup.

## 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 trisemester 1 dan 2, serta kurang dari 10,9 gr% pada trimester ketiga (Manuaba, 2019)

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, mengonsumsi 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 (Koerniawati *et al.* 2021).

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 (Yani,2021).

Oleh karena itulah dibutuhkan penyuluhan secara aktif kepada para ibu hamil agar mewaspadaai bahayanya anemia di masa kehamilan tersebut. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Yuliasuti *et al*, 2023).

Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point, video, dan leaflet.

Dengan meningkatnya pengetahuan

tentang pencegahan anemia diharapkan semua ibu hamil dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia selama hamil seperti mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 90 tablet selama 9 bulan. Pengabdian yang dilakukan oleh Yuliasuti et al (2023) menyebutkan bahwa dengan pemberian tablet Fe dapat membantu ibu hamil untuk meningkatkan Hb.

Tim pengabdian tidak terlalu mendapatkan kesulitan saat memberikan edukasi karena kehadiran ibu hamil pada waktu bersamaan sehingga pemaparan dapat sekali disampaikan untuk seluruh partisipan.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan evaluasi tertulis. 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.

Riset sebelumnya yang dilakukan oleh R et al (2024) diperoleh pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi mayoritas cukup sebanyak 63,3% dan setelah dilakukan edukasi mayoritas

baik sebanyak 95.7%. Oleh sebab, edukasi kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia sangat diperlukan. Pencegahan anemia merupakan hal yang penting dilakukan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Banyaknya akibat yang timbul akibat ibu hamil menderita anemia bukan hanya berdampak pada ibu, namun juga pada anak, salah satunya adalah BBLR yang dapat menyebabkan stunting (Harfiani et al, 2019).

Berdasarkan asumsi pengabdian tindakan edukasi anemia yang merupakan transfer pengetahuan dari pengabdian kepada peserta sehingga peserta memperoleh peningkatan pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia upaya menurunkan anemia pada ibu hamil.



Gambar 2: Proses penyuluhan



Gambar 3: Proses pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil sebelum di mulai penyuluhan



Gambar 4: Diskusi dengan menunjukan leaflet dan buku KIA.

## SIMPULAN

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

Antari, G. Y & Nudhira, U. (2021). Analysis of Risk Factors for Anemia in Third Trimester Pregnant Women: Analisis

Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 85–91. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.52>

Harfiani, E., Amalia, M., dan Chairani, A. (2019). *Buku Saku ANC (Antenatal Care) dan Pemanfaatan TOGA pada ibu hamil*. Jakarta: FK UPNVJ-LPPM.

Koerniawati, R. D., Siregar, M. H., & Sartika, R. S. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dengan Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Cadasari, Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, (2): 61-68.

Kurniati, I. (2020). Anemia defisiensi zat besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18-33.

Manuaba (2019). *Pengantar Kuliah Obstetri*. ECG: Jakarta.

R, M.M.S. Doloksaribu, T.M. & Yusniar. (2024). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Masa Kehamilan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 7 (10). 4692-4698

WHO. (2021). Number of Maternal deaths. Geneva: WHO. Diunduh dari: <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-Adolescentageing/indicator-explorernew/mca/number-of-maternal-deaths>

Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2020) *Buku Ajar Psikologi Dalam Kehamilan Persalinan & Nifas* (L. D. Febriati, Ed). Respati Press: Yogyakarta.

Yani, D. (2021). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. PT Refika Aditama : Bandung.

Yuliasuti, L.P.S. Permatasari, G & Antari, G.Y. (2023). Edukasi Tablet Tambah Darah Selama Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit II. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Nusantara, 3(1), 20–25.  
<https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i1.1189>.

Zuiatna, D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(3), 404-412.