

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia

Marleni^{1*}, Riza Savita²

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Program Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional

* Koresponden penulis; e-mail: lenimarleni1510@gmail.com

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa 40% kematian ibu di negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan. Sebagian besar kasus anemia ini disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, yang sering kali saling berinteraksi. WHO melaporkan bahwa antara 35% hingga 75% ibu hamil mengalami defisiensi besi, dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Anemia sendiri adalah kondisi di mana jumlah hemoglobin dalam darah berada di bawah tingkat normal. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin <11 gr% pada trimester I dan II, sedangkan pada trimester II kadar haemoglobin ibu hamil <10.5 gr%. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko tinggi mengalami perdarahan saat melahirkan, yang bisa berujung pada kematian. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia selama kehamilan. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan mengenai anemia kehamilan, yang diawali dengan pre-test sebelum penyuluhan dan diakhiri dengan post-test setelah penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Tanjung Gunung dan diikuti oleh 20 ibu hamil. Hasil dari penyuluhan menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan, hanya 5 peserta (27%) yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia, sementara setelah penyuluhan, jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 16 orang (80%). Peningkatan ini mencerminkan antusiasme peserta dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: Anemia, ibu hamil, pengetahuan

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) notes that 40% of maternal deaths in developing countries are related to anemia during pregnancy. Most cases of anemia are caused by iron deficiency and acute bleeding, which often interact with each other. WHO reports that between 35% and 75% of pregnant women experience iron deficiency, and this figure tends to increase with increasing gestational age. Anemia itself is a condition where the amount of hemoglobin in the blood is below normal levels. Anemia in pregnancy is a condition in which a mother has a hemoglobin level of <11 gr% in the first and second trimesters, while in the second trimester a pregnant woman's hemoglobin level is <10.5 gr%. Pregnant women who experience anemia are at high risk of bleeding during childbirth, which can lead to death. Therefore, the aim of this community service is to increase pregnant women's knowledge about anemia during pregnancy. This activity is carried out through counseling regarding pregnancy anemia, which begins with a pre-test before counseling and ends with a post-test after counseling. This activity was carried out in Tanjung Gunung Village and was attended by 20 pregnant women. The results of the outreach show that before implementation, only 5 participants (27%) had good knowledge about anemia, while after the outreach, the number of participants who had good knowledge increased to 16 people (80%). This increase reflects the participants' enthusiasm in increasing their understanding of preventing anemia in pregnant women.

Keywords: anemia, pregnant women, knowledge

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu di Indonesia masih tergolong tinggi. Data dari Sampling Registration System (SRS) tahun 2018 menunjukkan bahwa 76% kematian ibu terjadi, dengan rincian 24% selama kehamilan, 36% saat proses persalinan, dan 40% setelah melahirkan. Tingginya angka kematian ini disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang muncul sejak fase pra-kehamilan, seperti kondisi wanita usia subur yang mengalami anemia, kekurangan energi kalori, obesitas, serta adanya penyakit penyerta seperti tuberkulosis dan lain sebagainya.

Sebagian besar kematian ibu dapat dicegah dengan penanganan yang cepat dan tepat oleh tenaga kesehatan profesional dalam lingkungan yang mendukung. Banyak komplikasi muncul selama kehamilan dan sebagian besar di antaranya dapat dihindari atau diobati. Ada pula komplikasi yang sudah ada sebelum kehamilan, namun kondisinya memburuk selama periode tersebut. Tiga komplikasi utama yang menjadi penyebab hampir 75% dari semua kematian ibu meliputi perdarahan hebat (terutama yang terjadi setelah melahirkan), infeksi (biasanya terjadi setelah persalinan), serta tekanan darah tinggi selama kehamilan. Selain itu, komplikasi yang berhubungan dengan proses persalinan dan aborsi yang tidak aman juga menjadi faktor penyebab (WHO, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan. Sebagian besar kasus anemia ini disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut yang sering kali saling berkaitan. WHO melaporkan bahwa antara 35-75% ibu hamil mengalami defisiensi besi, dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Selain itu, wanita hamil yang mengalami anemia defisiensi besi menghadapi risiko yang cukup tinggi: 12-28% kematian janin, 30% kematian perinatal, serta 7-10% kematian neonatal (Maisaroh, 2015).

Angka anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, persentase anemia pada ibu hamil menunjukkan peningkatan selama lima tahun terakhir, dari tahun 2013 hingga 2018. Pada Riskesdas 2013, angka anemia tercatat sebesar 37,15%, sedangkan pada Riskesdas 2018, angka tersebut melonjak menjadi 48,9%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam periode lima tahun tersebut, masalah anemia pada ibu hamil meningkat sebesar 11,8%. Dari data tahun 2018, terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak berada pada rentang usia 15-24 tahun dengan persentase 84,6%. Sementara itu, pada usia 25-34 tahun angka anemia mencapai 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Prevalensi anemia serta risiko kurang energi kronis pada perempuan usia subur sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak saat dilahirkan, termasuk potensi terjadinya berat badan lahir rendah (Kemenkes RI, 2018).

Anemia merupakan suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Dalam konteks kehamilan, anemia terjadi ketika ibu hamil memiliki kadar hemoglobin yang rendah. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin <11 gr% pada trimester I dan II, sedangkan pada trimester II kadar haemoglobin ibu hamil <10.5 gr%. Anemia didefinisikan sebagai penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi Hb dalam sirkulasi darah (WHO, 2017). Hemoglobin terbentuk di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi karena jumlah hemoglobin yang terlalu sedikit dalam sel darah merah atau karena jumlah sel darah merah itu sendiri yang tidak mencukupi. Anemia merupakan kondisi di mana terdapat penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan kadar hemoglobin, yang berakibat pada berkurangnya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen yang diperlukan oleh organ vital ibu hamil dan janin. Penurunan kapasitas ini mendorong jantung untuk meningkatkan curah jantungnya. Jika jantung terus menerus dipaksa bekerja keras, hal ini dapat menyebabkan gagal jantung dan komplikasi lainnya, seperti preeklamsia. Selain itu, ibu hamil yang mengalami anemia juga berisiko tinggi mengalami perdarahan saat melahirkan, yang dapat berakibat fatal.

Salah satu masalah yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manajemen kesehatan yang perlu dipenuhi oleh ibu hamil. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia selama kehamilan antara lain tingkat pengetahuan, kondisi keuangan, dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sitompul dan Simbolon pada tahun 2021 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kadar Hb yang normal.

Pengetahuan yang luas berperan penting dalam meningkatkan kesadaran individu dan masyarakat akan makna kesehatan, yang pada gilirannya mendorong kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan. Salah satu upaya untuk mendukung hal ini adalah melalui pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pemahaman para ibu. Dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, kita dapat mencegah terjadinya anemia pada mereka, yang diharapkan dapat menurunkan angka kematian. Oleh karena itu, tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil tentang anemia sebagai langkah pencegahan yang vital.

SOLUSI DAN TARGET

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil di desa Tanjung Gunung mengenai Pencegahan Anemia. Target luaran dari kegiatan ini adalah mengenalkan dan memberikan edukasi terkait pencegahan Anemia sehingga meningkatkan Pengetahuan Ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 120 menit di Balai Pertemuan Desa Tanjung Gunung, dengan dihadiri oleh 20 peserta.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan secara langsung (tatap muka) bagi ibu hamil pada trimester I, II, dan III. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 120 menit di Balai Pertemuan Desa Tanjung Gunung, dengan dihadiri oleh 20 peserta. Dalam menyampaikan informasi mengenai anemia dalam kehamilan, kami memanfaatkan berbagai media, seperti leaflet, presentasi dalam format PowerPoint, dan banner. Tahapan dalam pengabdian ini meliputi:

- A. Tahap persiapan
 - 1) Mempersiapkan ijin melakukan penyuluhan kepada kelurahan
 - 2) Menyiapkan media dan ruangan penyuluhan dengan berkoordinasi dengan bidan desa
 - 3) Mempersiapkan ibu hamil di wilayah tanjung gunung
- B. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2024 di Desa Tanjung Gunung, melibatkan 20 ibu hamil dari trimester I, II, dan III. Dalam kegiatan ini, kami memberikan penyuluhan mengenai pencegahan anemia. Sebelum penyuluhan berlangsung, para peserta terlebih dahulu mengikuti pretest yang terdiri dari 10 soal terkait anemia dan tablet Fe untuk mengukur pemahaman mereka. Setelah itu, tim pelaksana memberikan penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang komunikatif dan melakukan interaksi dua arah, didukung dengan penggunaan leaflet sebagai media bantu. Setelah penyuluhan, peserta menjalani posttest dengan soal yang sama seperti pada pretest, guna menilai peningkatan pemahaman ibu-ibu tersebut.
- C. Tahap evaluasi
 - 1) Semua ibu hamil hadir pada kegiatan ini
 - 2) Proses pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 hari ditanggal 21 Agustus 2024 dari pukul 09.00 s/d 11.00 WIB sesuai jadwal yang telah direncanakan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan Institut Citra Internasional. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 21 Agustus 2024 di Desa Tanjung Gunung, melibatkan sebanyak 20 ibu hamil di trimester I, II, dan III. Dalam kesempatan ini, mereka memberikan penyuluhan mengenai pencegahan anemia kepada para ibu hamil. Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari pemerintah desa, karena dianggap memberikan dampak yang baik bagi masyarakat dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi zat besi (Fe) serta dampak buruk anemia selama kehamilan.

Kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test yang terdiri dari 10 soal untuk mengukur pemahaman peserta. Tim pelaksana kemudian melakukan penyuluhan dengan menggunakan leaflet, presentasi PowerPoint, dan banner. Setelah penyuluhan selesai, peserta diminta untuk mengerjakan post-test dengan soal yang sama seperti pada pre-test, sehingga kami dapat menilai peningkatan pemahaman mereka.

Berdasarkan hasil pre dan post-test yang dilakukan dalam tahap evaluasi, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai anemia serta manfaat konsumsi tablet Fe. Sebelum penyuluhan, hanya 5 peserta (27%) yang memiliki pengetahuan baik, namun setelah kegiatan, angka tersebut meningkat menjadi 16 peserta (80%) yang menunjukkan pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan anemia pada ibu hamil.



Gambar 1. Pemaparan materi dan diskusi tanya jawab

Konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan merupakan bagian penting dari program penanganan anemia pada ibu hamil. Tablet tambah darah ini dapat diperoleh oleh ibu di fasilitas kesehatan saat melakukan kunjungan kehamilan. Namun, kunjungan kehamilan yang tidak rutin sering kali mengakibatkan ibu tidak mendapatkan informasi yang memadai serta tablet tambah darah dari tenaga kesehatan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah mengenai kesehatan berisiko mengalami kekurangan zat besi. Rendahnya pemahaman tentang kekurangan zat besi ini dapat mempengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil dan mengakibatkan asupan makanan yang kurang mengandung zat besi.

Penatalaksanaan yang dianjurkan untuk ibu hamil mencakup peningkatan porsi makanan, seperti nasi, lauk, sayur, buah, dan susu. Sebagai usia kehamilan bertambah, kebutuhan nutrisi bagi ibu dan janin juga semakin meningkat. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk

mendapatkan istirahat yang cukup dan menghindari pekerjaan rumah yang berat. Selain itu, ibu tetap disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi, beristirahat dengan baik, dan tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat. Ibu juga disarankan untuk melanjutkan konsumsi tablet Fe hingga mencapai 90 tablet selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia” berlangsung dengan sangat baik dan diikuti dengan semangat oleh para ibu hamil. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami tentang anemia serta cara yang tepat dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Fe). Proses pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar tanpa kendala yang berarti. Diharapkan, melalui penyuluhan ini, akan terjadi perubahan perilaku di kalangan ibu hamil dalam merawat kehamilan mereka, sehingga komplikasi seperti anemia dapat dicegah dengan cara mengonsumsi Fe secara benar.

PENUTUP

Tim penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Desa Tanjung Gunung yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga acara dapat berlangsung dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, serta semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni S, Ananti Y, Issabella CM. Hubungan Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR): Systematic Literatur Review. J Heal2021; 8: 94–104.
- Ningsih ES, Putri SE. Pencegahan Anemia Kehamilan. In: Prosiding Seminar Nasional Unimus. 2022
- Anashrin PA, Aryanti D, Februanti S. Implementasi Pendidikan Kesehatan Penanganan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Tasikmalaya. Nurs Care Heal Technol J2022; 2: 147–153.
- Nasla UE. Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan. Penerbit NEM, 2022.
- Rokom. Kemenkes Perkuat Upaya Penyelamatan Ibu dan Bayi [Internet]. Sehat Negeriku. 2021. Available from:
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210914/3738491/kemenkes-perkuat-upaya-penyelamatan-ibu-dan-bayi/>