



PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Prevention of Anemia in Pregnant Mothers

Febi Ratnasari¹, Ardika Tri Nanda Harahap², Diah Ayu Astuti³, Imelda Agustin⁴, Intan Putri Hardiyanti⁵, Merdi Mesio Nardi Leosae⁶, Mochamad Dani Permana⁷, Nuke Anggrayni⁸, Rachmah Dara Arsita⁹, Saputra Darmawangsa¹⁰, Sri Hopipah¹¹

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11STIKes Yatsi Tangerang

Email: ratnasari_febi84@yahoo.com

Abstract

Anemia is a nutritional problem that needs attention and becomes one of the health of the Indonesian people experienced by all age groups ranging from toddlers, adolescents, pregnant women, to old age. Based on Riskesdas in 2018 presentation of pregnant women suffering from anemia by 48.9% or about 5 out of 10 pregnant women in Indonesia suffer from anemia. The purpose of this activity is to find out the level of knowledge about anemia and how to prevent anemia in pregnant women. Methods used lectures, practice, fill out posts and pre-tests, Q&A. The population taken is subur women and pregnant women. The result of this activity is that the patient is able to know what are the ways to prevent anemia in pregnant women.

Keywords: *Anemia, Prevention of Anemia*

Abstrak

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu kesehatan masyarakat Indonesia yang dialami oleh semua kelompok usia mulai dari balita, remaja, ibu hamil, sampai usia lanjut. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 presentasi ibu hamil yang menderita anemia sebesar 48,9% atau sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap anemia dan bagaimana cara pencegahan anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan ceramah, praktek, mengisi post dan pre test, tanya jawab. Populasi yang diambil merupakan wanita subur dan ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini adalah pasien mampu mengetahui apa saja cara untuk pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Anemia, Pencegahan Anemia*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat Indonesia yang dapat di alami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil, sampai usia lanjut. Anemia disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan.

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, presentasi ibu hamil mengalami anemia sebesar 48,9% atau sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Anemia pada ibu hamil akan berdampak terhadap tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan, persalinan serta kematian bagi ibu dan anak. Kematian ibu di Indonesia secara umum disebabkan oleh beberapa faktor, pertama penyebab obsetri langsung meliputi perdarahan 28%, preeklamsi/eklamsi 24%, infeksi 11% sedangkan penyebab tidak langsung yaitu ada permasalahan nutrisi meliputi anemia pada ibu hamil 40%, kekurangan energi kronis 37% serta ibu hamil dengan konsumsi energi dibawah kebutuhan minimal 44,2% (Depkes RI, 2018).

Masalah anemia pada masa kehamilan merupakan masalah penting untuk ditanggulangi sedini mungkin, semakin berat kekurangan zat besi yang terjadi maka akan semakin besar defisiensi zat besi di dalam tubuh. Program pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil sudah dimulai sejak tahun 1990 yang bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi serta menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya percepatan penurunan stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 responden wanita usia subur yang dilakukan secara online melalui metode mengisi post dan pre test, ceramah, praktek, tanya jawab yang berisi tentang Pengertian anemia dan pencegahan anemia pada ibu hamil, Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap anemia dan bagaimana cara pencegahan anemia pada ibu hamil. Dalam melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

Tahap Pre-test

Tahap ini dilakukan dengan mengisi pertanyaan melalui google form sebelum penyampaian materi dilakukan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap anemia dan pencegahannya.

Tahap Penyuluhan

Tahap ini tim pemateri menyampaikan materi tentang anemia dan pencegahan anemia. Pertama panitia memaparkan materi terkait Pengertian anemia dan pencegahan anemia. Kemudian panitia memberikan sesi tanya jawab sebanyak 3 pertanyaan. Setelah sesi tanya jawab selesaidan pertanyaan dari peserta terjawab panitia mengevaluasi terkait dengan materi anemia dan pencegahan anemia.

Tahap Post-test

Tahap ini diberikan di akhir setelah pemateri selesai menyampaikan materi. Tahap ini bertujuan untuk mengukur seberapa paham pasien dalam menerima materi yang telah disampaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan mengenai Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia pada

ibu hamil, tujuannya agar para ibu hamil mengetahui ciri-ciri anemia dan pencegahannya. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama satu hari yaitu pada Selasa tanggal 26 April 2022 oleh mahasiswa non reguler kelompok IV profesiniers STIKes Yatsi Tangerang secara online dengan jumlah panitia 10 orang, 1 orang pembimbing akademik, dan 10 responden wanita usia subur. Pendidikan kesehatan memiliki manfaat untuk klien, mengingat mampu memberikan dampak positif bagi peserta yang mengikuti kegiatan ini. Dengan adanya pendidikan kesehatan peserta diharapkan mendapatkan informasi dan lebih mengetahui bagaimana pencegahannya.

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Pada pria anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml. Pada wanita usia subur Hb < 12,0 g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia apabila Hb < 11,0 g/dl. Anemia kehamilan merupakan peningkatan kadar cairan plasma selama kehamilan mengencerkan darah (Hemodilusi) yang dapat tercermin sebagai anemia. Anemia kehamilan yang paling sering dijumpai adalah anemia gizi besi (Putri & Hastina, 2020). Menurut Astriana W (2017) penatalaksanaan pada ibu hamil dapat berupa pencegahan dan pengobatan antara lain: meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan atau konsumsi vitamin C sehingga membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh dan menghindari zat inhibitor penghambat penyerapan zat besi, konsumsi suplemen zat besi pada ibu hamil sebagai pencegahan anemia, dan penambahan jenis zat gizi dalam bahan pangan agar meningkatkan kualitas pangan (fortifikasi FE).

KESIMPULAN

Menurut Pratami (2016) anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11,0 g/dl pada trimester I dan III, atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dl pada trimester II. Nilai normal yang akurat untuk ibu hamil sulit dipastikan karena ketiga parameter laboratorium tersebut bervariasi selama periode kehamilan. Saat dilakukan pemaparan materi responden kooperatif dengan hasil evaluasi responden dapat menyebutkan kembali definisi anemia, dapat menyebutkan apa saja yang harus dilakukan untuk pencegahan anemia. Diharapkan masyarakat dapat melakukan kembali apa yang telah disampaikan oleh pemateri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada bebrapapihak terutama kepada kampus kami STIKes Yatsi juga kepada Ns. Febi Ratnasari., S.kep.,M.kep selaku kaprodi keperawatan sekaligus pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa pula kepada para peserta



yang sudah berkenan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat pendidikan kesehatan tentang Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil sehingga acara dapat berlangsung dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana W (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2):123–130.
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. CV. Pena Persada.

