



EDUKASI GIZI PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Ira Dwijayanti^{1✉}, Gilang Nugraha², Notrisia Rachmayanti³, Dayu Satriya Wibawa⁴

¹⁻⁴Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

✉iradwijayanti@unusa.ac.id

Genesis Naskah:

Diterima 12 September 2022; Disetujui 27 Februari 2023; Di Publikasi 12 Mei 2023

Abstrak

Ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia. Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di Desa Petiken Kabupaten Gresik. Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2022 pukul 08.30. Sebanyak 15 (lima belas) ibu hamil ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan edukasi tersebut. Edukasi dilakukan secara langsung di Balai Desa Petiken Kabupaten Gresik menggunakan media *Microsoft Power Point*. Materi disampaikan menggunakan media *Power Point* yang terdiri dari 4 topik yaitu 1) Pengertian anemia; 2) Penyebab anemia; 3) Pencegahan Anemia dan 4) Tips konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat dari hasil *pre*-dan *post-test* yang telah dibagikan sebelum dan sesudah edukasi. Peserta secara mandiri mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil menunjukkan bahwa 5 orang responden (33%) memiliki nilai sempurna. Responden tersebut sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sebanyak 10 orang responden (67%) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan adanya kenaikan nilai *pre*- dan *post-test*. Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil memiliki manfaat positif bagi para responden

Kata Kunci : Edukasi gizi; Anemia; Ibu hamil

NUTRITION EDUCATION FOR ANEMIA PREVENTION IN PREGNANT WOMEN

Abstract

Pregnant women have a higher risk of developing anemia. The cause of anemia during pregnancy is due to increased nutritional needs to meet the requirement of the mother and fetus. The purpose of this community service activity is to improve the knowledge about the prevention of anemia in pregnant women in Petiken Village, Gresik District. The activity held on August 6th, 2022 at 08.30. A total of fifteen (15) pregnant women actively participated in these educational activities. Education carried out directly at the Petikan Village Hall, Gresik District using Microsoft PowerPoint media. The material presented consists of 4 topics : 1) the Definition of anemia; 2) Causes of anemia; 3) Prevention of Anemia, and 4) Tips for consuming supplement tablet Fe. The result of this activity can be seen from pre and post-test score that have been distributed before and after the presentation. Participants independently filled out the questionnaire have been provided. The results showed that 5 respondents (33%) had perfect scores. The respondent already has a good level of knowledge about anemia. A total of 10 respondents (67%) showed an increase in knowledge with an increase in pre-and post-test scores. Educational activities to prevent anemia in pregnant women have positive benefits for the respondents

Keywords: Nutritional education; Anemia; Pregnant women

Pendahuluan

Salah satu risiko masalah kesehatan yang dialami oleh ibu hamil adalah anemi (Ulfa, 2017). Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah <11 gr/dl pada ibu hamil (Paendong et al., 2016). Secara global, lebih dari 40% ibu hamil menderita anemia. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa 50% penyebab anemia adalah kurangnya asupan zat besi (Brannon & Taylor, 2017). Di Indonesia, kasus anemia pada ibu hamil pada tahun 2013 dan 2018 mencapai 37,8% dan 48,9% (KEMENKES RI, 2018).

Risiko ibu hamil mengalami anemia cenderung tinggi karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung (Astriana, 2017). Kebutuhan fisiologis untuk zat besi sangat tinggi pada masa kehamilan dengan perkiraan kebutuhan yaitu 1000-1200 mg zat besi. Sekitar dua per tiga asupan zat besi ini digunakan untuk kebutuhan ibu dan sepertiga berfungsi untuk kebutuhan jaringan plasenta dan janin (Brannon & Taylor, 2017).

Pola makan yang tidak seimbang juga berpengaruh terhadap gangguan penyerapan zat besi pada ibu hamil (Tanzaha et al., 2016). Penelitian menyebutkan bahwa penyebab anemia selama kehamilan yaitu kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi terutama yang berasal dari hewani sehingga penyerapan zat besi yang terhambat (Mariana et al., 2018).

Program pemerintah Indonesia dalam menanggulangi anemia pada ibu hamil adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 90 tablet (Maryam & Muslimah, 2018). Namun pada pelaksanaannya pemberian tablet tersebut masih mengalami kendala. Kurangnya kepatuhan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe masih rendah (Kertiasih & Ani, 2015). Peran serta masyarakat termasuk aktivitas kader sangat penting dalam mendukung

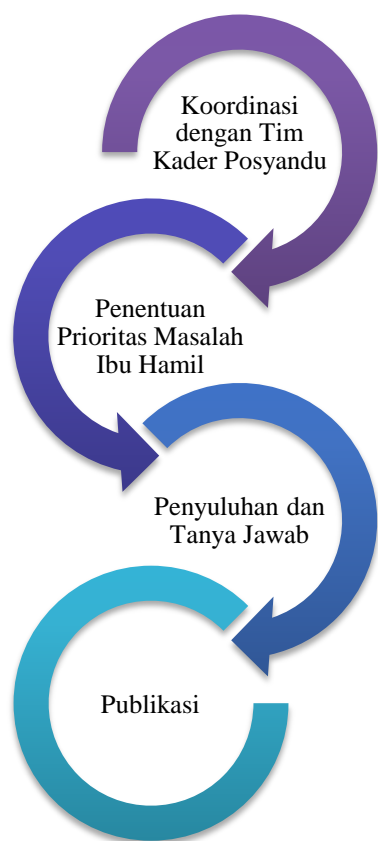
kualitas pelayanan kesehatan (Laksono et al., 2020; Wuwuh, 2016).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di Desa Petiken Kabupaten Gresik.

Metode

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2022 pukul 08.30. Sebanyak 15 (lima belas) ibu hamil ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan edukasi tersebut. Edukasi dilakukan secara langsung di Balai Desa Petiken Kabupaten Gresik menggunakan media *Microsoft Power Point*. Materi yang diberikan terdiri dari 4 topik yaitu 1) Pengertian anemia; 2) Penyebab anemia; 3) Pencegahan Anemia dan 4) Tips konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat melalui gambar di bawah ini :



Gambar 1. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Petiken, Kabupaten Gresik

Pengambilan data dasar peserta dilakukan melalui pengisian kuesioner berupa nama dan usia. Peserta secara mandiri mengisi kuesioner yang telah disediakan. Kuesioner terdiri dari soal *pre-* dan *post-test* juga diberikan 15 menit sebelum dan sesudah edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan para peserta.

Penilaian keberhasilan edukasi menggunakan kuesioner *pre-* dan *post-test* yang terdiri dari lima pertanyaan dan pilihan jawaban benar atau salah :

1. Soal 1 : “Lemas, lunglai, lesu dan pusing merupakan tanda dan gejala anemia”
2. Soal 2 : “ Salah satu sumber zat besi adalah daging”
3. Soal 3: “Anemia tidak memiliki dampak apapun pada ibu hamil”

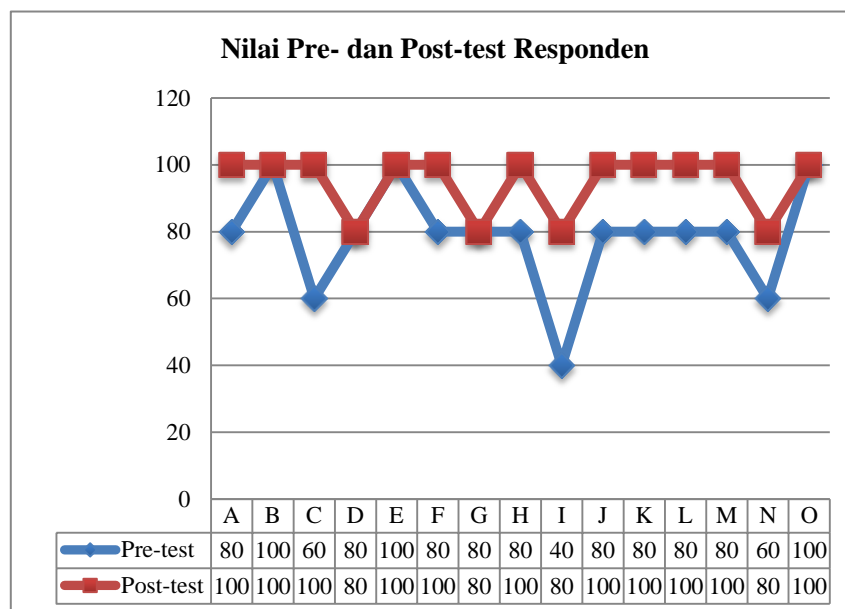
4. Soal 4 : “ Minum Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan”
5. Soal 5 :” Tablet tambah darah sebaiknya diminum pada pagi hari”

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kegiatan edukasi ibu hamil tentang pencegahan anemia berjalan lancar dan interaktif. Peserta juga aktif menyampaikan keluhan yang dirasakan selama kehamilan terutama trimester pertama dan ketiga seperti mual, muntah, pusing dan tidak bisa tidur nyenyak. Di negara berkembang, anemia berat merupakan faktor penyebab utama hingga 20% kematian ibu (Ouédraogo, S., Koura, G. K., Bodeau-Livinec, F., Accrombessi, M. M. K., Massougbojji, A., & Cot, 2013). Anemia defisiensi besi dapat berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas karena kerentanan tubuh terhadap infeksi (Catherine, S, Flora T, Emma B, Scally C, 2019). Anemia dapat menyebabkan komplikasi serius pada janin seperti komplikasi perinatal, kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Ismail, 2016). Skrining anemia sangat penting ketika ibu hamil merasakan gejala seperti lemah, lesu, pusing, kulit pucat dan sesak napas (Rukuni, Knight, Murphy, Roberts, & Stanworth, 2015).



Gambar 2 Responden Ibu Hamil



Gambar 3. Nilai pre- dan post- test

Peserta edukasi menyampaikan bahwa sejauh ini telah memanfaatkan fasilitas yang disediakan oleh puskesmas atau posyandu yaitu berupa Tablet Tambah Darah (TTD) namun masih sering lupa untuk mengonsumsi suplemen tersebut. Di Indonesia, puskesmas sebagai fasilitas kesehatan dan kegiatan bulanan Posyandu telah memberikan pelayanan antenatal berupa pemeriksaan fisik, pengukuran berat badan, konseling, vaksinasi dan pemberian suplemen zat besi. Sembilan puluh (90) tablet direkomendasikan untuk ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia (Denny, Laksono, Matahari, & Kurniawan, 2022). Namun, tingkat kepatuhan konsumsi suplemen zat besi sangat bervariasi karena efek samping yang dirasakan oleh ibu hamil. Pengalaman efek samping seperti mual dan aroma suplemen menjadi alasan ibu hamil tidak mematuhi pedoman nasional tersebut (Citrawati & Laksmi, 2019; Ningtyias, Quraini, & Rohmawati, 2020).

Materi edukasi dan sesi tanya jawab diberikan oleh Ira Dwijayanti, S.Gz.,M.Sc selama 60 menit (**Gambar 2**). Seluruh peserta ibu hamil yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah mengisi kuesioner secara lengkap (**Gambar 1**). Pemateri menyebutkan bahwa anemia adalah pola

makan yang kurang seimbang dan beragam. Salah satu ibu hamil menyebutkan bahwa banyak pantangan yang disampaikan oleh orang tua atau tetangga untuk tidak mengonsumsi salah satu bahan makanan seperti sumber hewani karena dapat menyebabkan anak kurang pintar. Selain itu, alasan ibu hamil tidak mengonsumsi tablet suplemen zat besi karena efek samping yang membuat ibu hamil semakin tidak nyaman.

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari hasil *pre*-dan *post-test* yang telah dibagikan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan bahwa 5 orang responden (33%) memiliki nilai sempurna. Responden tersebut sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sebanyak 10 orang responden (67%) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan adanya kenaikan nilai *pre*- dan *post-test*.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil memiliki manfaat positif bagi para responden. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini mendapatkan respon

yang sangat baik dari pihak lurah, kader dan bidan di Desa Petiken, Kabupaten Gresik. Edukasi secara berkala dan meningkatkan fasilitas tablet suplemen zat besi diharapkan dapat mencegah anemia pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130.
- Brannon, P. M., & Taylor, C. L. (2017). Iron supplementation during pregnancy and infancy: Uncertainties and implications for research and policy. In *Nutrients* (Vol. 9, Nomor 12). <https://doi.org/10.3390/nu9121327>
- KEMENKES RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kertiasih, N., & Ani, L. (2015). Kepatuhan minum tablet besi pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas mengwi I kabupaten badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(11), 1–13.
- Laksono, A. D., Rukmini, R., & Wulandari, R. D. (2020). Regional disparities in antenatal care utilization in Indonesia. In *PLoS ONE* (Vol. 15, Nomor 2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224006>
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- Maryam, S., & Muslimah, E. A. (2018). Analisis Riwayat Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, Vol. 10, 1–8. <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/404%0Ahttps://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/download/404/348>
- Paendong, F. T., Suparman, E., & Tendean, H. M. M. (2016). Profil zat besi (Fe) pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Bahu Manado. *e-CliniC*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ec1.4.1.2016.10985>
- Tanziha, I., Utama, L. J., & Rosmiati, R. (2016). Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(2), 143–152. <https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.2.%p>
- Ulfa, A. (2017). Hubungan Antara Anemia pada Ibu Hamil d Persalinan Preterm di RSUP M. Djamil. *Hubungan Antara Anemia pada Ibu Hamil d an Kejadian Persalinan Preterm di RSUP M. Djamil Padang Tahun 2013 Persalinan Preterm di RSUP M. Djamil Aulia*, 6(3), 559–563. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Wuwuh, S. (2016). PENGARUH PENDAMPINGAN KADER PADA IBU HAMIL TERHADAP KEPATUHAN MINUM TABLET Fe. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 1–6.