



Health Education and Early Detection of Anemia in Pregnant Women

Mirawati

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Nelly Mariati

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Wulandari

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

*corresponding author: mirawati@umbjm.ac.id

Keywords:

ABSTRACT

Pendidikan Kesehatan, Deteksi Dini Anemia, Ibu Hamil

Anemia in pregnant women can increase the risk of premature birth, maternal and child mortality, and infectious diseases. In Indonesia, anemia is generally due to iron deficiency. During pregnancy, it is necessary to consume a variety of foods to increase iron in the body. Pregnant women must have good knowledge about nutrition during pregnancy. The purpose of this community service is to increase knowledge of pregnant women and raise awareness of the quality of healthy life so as to prevent anemia in pregnancy. The implementation method is in the form of health education about anemia in pregnancy and early detection of anemia with health checks such as Weight, Blood Pressure and Hemoglobin. The results is to increased the knowledge of pregnant women about anemia and the results of the Hemoglobin examination were obtained from a total of 21 pregnant women, there were a small proportion who had anemia, namely 7 people (33%) and 14 people did not anemia (67%). Early detection of anemia is important for pregnant women because it can prevent complications in pregnancy.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator pelayanan kesehatan masyarakat. Lebih dari 90% AKI terjadi di negara berkembang, sehingga tingginya AKI merupakan masalah kesehatan yang harus menjadi perhatian. Di Indonesia, berdasarkan pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 jumlah kematian ibu mencapai 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 yaitu sebesar 4.221 kematian. Angka kematian ini masih jauh dari target SDGs yaitu pada tahun 2030, mengurangi rasio angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (Noviani, Sari, Septina, & Hardianto, 2020; KEMENKES, 2021).

Salah satu penyebab kematian ibu berkaitan dengan masalah anemia dalam kehamilan. Anemia merupakan kondisi dimana kadar Hb berada dibawah normal. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia.

Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Di Indonesia anemia umumnya dikarenakan kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi mengakibatkan sedikitnya besi yang diberikan pada janin untuk kebutuhan metabolisme (Noviani, Sari, Septina, & Hardianto, 2020; Adriani & Wirjatmadi, 2014).

Defisiensi zat besi selama kehamilan dapat menimbulkan gangguan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel pada otak. Anemia dapat menyebabkan kematian janin dalam kandungan, abortus, BBLR, kecacatan pada janin, dan anemia pada bayi yang akan dilahirkan. Pada ibu hamil yang mengalami anemia berat dapat mengakibatkan tingginya risiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Pada saat ibu bersalin anemia dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada kontraksi dan perdarahan post partum karena atonia uterus kemungkinan terjadinya retensi plasenta (Adriani & Wirjatmadi, 2014; Setyawati, 2013).

Pada masa kehamilan sangat diperlukan konsumsi makanan yang beranekaragam untuk meningkatkan zat besi di dalam tubuh. Pengetahuan, tingkat pendidikan dan pendapatan seseorang akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Ibu hamil harus mempunyai pengetahuan yang baik tentang nutrisi yang harus dipenuhi selama kehamilan bagi dirinya dan bayinya sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Asupan zat besi dan protein yang kurang akibat tidak mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi (Kristiyanasari, 2010).

Pentingnya pengetahuan yang didapat ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan menarik minat penulis agar melakukan penyuluhan dan deteksi dini anemia pada ibu hamil. Edukasi perlu diberikan tenaga kesehatan agar informasi yang didapat jelas dan tepat sasaran. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini agar meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan ibu hamil serta menumbuhkan kesadaran akan kualitas hidup sehat sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Hal ini juga dilakukan sebagai upaya dalam membantu pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Kelurahan Kelayan Timur Banjarmasin. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan tentang anemia dalam kehamilan dengan ceramah dan diskusi. Pada pengabdian masyarakat ini juga dilakukan deteksi dini anemia dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan berat badan, tekanan darah, hb dan beberapa pertanyaan terkait konsumsi tablet tambah darah dan pola makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil yang berjumlah 21 orang. Kegiatan diawali dengan perkenalan dan menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan. Kemudian melakukan pemeriksaan pada ibu hamil yang terdiri dari pemeriksaan berat badan, tekanan darah, Hb, dan menggali terkait keluhan yang dirasakan ibu, konsumsi tablet tambah darah serta pola makan selama hamil. Setelah itu dilakukan pendidikan kesehatan terkait anemia dalam kehamilan. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat para ibu hamil sangat antusias dalam bertanya dan berdiskusi. Banyak ibu hamil yang masih kurang memahami terkait pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Ibu hamil juga kebanyakan makan seadanya tanpa memperhatikan asupan gizi.

Salah satu faktor yang bisa menyebabkan terjadinya anemia dalam kehamilan karena asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengakibatkan ibu merasa tidak memerlukan pertolongan tenaga kesehatan sehingga tidak pergi ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan diri. Pengetahuan yang rendah, membuat seorang ibu hamil beresiko menderita anemia, karena ketidaktauhan ibu mengenai anemia menghambat proses pencegahan anemia pada ibu hamil itu sendiri.



Figure 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Ibu hamil



Figure 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Anemia

Ibu hamil juga banyak berdiskusi tentang keluhan-keluhan yang dirasakan. Beberapa ibu hamil tidak mengetahui tanda gejala anemia seperti badan terasa lelah, lemas, sering mengantuk, pusing. Mereka mengira bahwa gejala-gejala yang dirasakan seperti itu hal yang wajar ketika hamil. Hasil dari pemeriksaan Hb pun menjadi dasar dalam menegakkan diagnosa. Ibu hamil yang mempunyai Hb kurang dari 11 g/dL dikategorikan mengalami anemia. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Angka Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase
Anemia	7	33 %
Tidak Anemia	14	67%
Total	21	100

Berdasarkan tabel 1 hasil pemeriksaan Hb didapatkan dari total 21 orang ibu hamil yang diperiksa terdapat sebagian kecil ibu hamil yang mengalami anemia yaitu sebanyak 7 orang (33%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 14 orang (67%). Ibu hamil yang mengalami anemia disarankan untuk melakukan pemeriksaan ANC ke pelayanan kesehatan agar dapat di pantau dan ditangani secara cepat dan tepat sehingga terhindar dari dampak negatif dikemudian hari. Pada penyuluhan yang dilakukan juga dijelaskan tentang pencegahan dan pengobatan anemia dalam kehamilan.

Anemia dalam kehamilan juga berkaitan dengan pola makan. Menurut Manuaba (2010) pola makan yang sehat pada ibu hamil yaitu makanan yang jumlah kalori dan zat gizi lainnya sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Meskipun ibu hamil sudah mempunyai pola makan yang sehat tetapi anemia bisa saja terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait penyerapan zat besi. Penyerapan zat besi bisa terhambat apabila ibu hamil mengkonsumsi teh atau kopi. Kegagalan penyerapan zat besi juga bisa terjadi pada kehamilan kembar, perdarahan selama hamil, penggunaan antasida dan penyakit kronik.

Pada saat hamil, selain pola makan terdapat beberapa masalah lain yang dapat mempengaruhi ketersediaan zat besi dalam makanan. Salah satu masalah yang perlu diperhatikan adalah cara pengolahan dari makanan tersebut. Cara pengolahan bahan makanan dapat mempengaruhi bioavabilitas zat besi, misalnya pada cara pencucian bahan makanan dapat melarutkan zat besi dalam air. Kemudian pada proses pemanasan bahan makanan juga dapat mempengaruhi kandungan zat besi didalam bahan makanan (Mariana, Wulandari, & Padila, 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan Dan Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil” dapat mendeteksi kejadian anemia pada ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan tentang anemia dalam kehamilan. Deteksi dini anemia tentunya sangat penting bagi ibu hamil karena dapat mencegah terjadinya komplikasi dalam kehamilan. Ibu hamil dapat menerapkan pola makan dan pengolahan bahan makanan dengan baik serta teratur dalam mengkonsumsi tablet tambah darah agar mencegah terjadinya anemia. Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan bantuan kader posyandu sebagai pendamping untuk mendeteksi masalah gizi pada kehamilan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan.

REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: KENCANA.
- KEMENKES. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: KEMENKES.
- Kristiyanasari, W. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manuaba. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108-122.
- Noviani, A., Sari, M., Septina, H. R., & Hardianto. 2020. *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Setyawati, B., Syauqy, A. 2013. Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 antara Ibu Hamil Trimester III Anemia dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggungharjo Kabupaten Grobogan. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 228-234.