

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI ANEMIA

**Sri Ilawati ^{1, 6)} , Novi Susanti ^{2, 6)} , Herviza Wulandary Pane ^{3, 6)} , Maria Kornelia
Ringgi Kuwa ^{4, 6)} , Denilay Richardo Raming ^{5, 6)} , Bambang Budi Raharjo ⁶⁾**

¹⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan

²⁾ Universitas Deztron Indonesia

³⁾ Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran

⁴⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St. Elisabeth Keuskupan Maumere

⁵⁾ Universitas Nasional Timor Lorosae

⁶⁾ Program Studi Doktor Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang
sriilawati468@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition in which the number of red blood cells in the body is reduced, or the hemoglobin level in the blood is insufficient, resulting in suboptimal oxygen delivery to body tissues. In pregnant women, anemia is often categorized as iron deficiency anemia, which is caused by a lack of iron in the body. Anemia in pregnant women is a significant health problem worldwide, particularly in developing countries. According to World Health Organization (WHO) data, an estimated 41% of pregnant women experience anemia, with the highest prevalence in Africa and South Asia. This community service research at the Setia Janji Community Health Center aims to improve the knowledge of pregnant women through Empowering Pregnant Women Through Education on Anemia Prevention and Early Detection. A qualitative descriptive method using observation, interviews, and documentation was used, with face-to-face meetings involving 25 participants. The program included HB checks, outreach, material presentations, discussions, questions and answers, and pre- and post-test evaluations. Prior to the counseling session, HB checks were conducted, followed by completion of a pre-test questionnaire provided by the counselor. Following the counseling session, participants' understanding improved significantly. This was evident in their post-test scores. 85% of participants answered the post-test questions correctly.

Keywords: anemia, early detection, empowerment, pregnant women

Abstrak

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berkurang, atau kadar hemoglobin dalam darah tidak mencukupi, sehingga mengakibatkan penyampaian oksigen ke jaringan tubuh menjadi tidak optimal. Pada ibu hamil, anemia sering kali dikategorikan sebagai anemia defisiensi besi, yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang. Menurut data dari World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar 41% ibu hamil mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi di Afrika dan Asia Selatan. Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini di Puskesmas Setia Janji yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi pencegahan dan deteksi dini anemia. Metode deskriptif kualitatif dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dengan tatap muka melibatkan 25 peserta. Program mencakup pengecekan HB, sosialisasi, pemaparan materi ,diskusi, tanya jawab, dan evaluasi pre test dan post-test. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pengecekan HB ,kemudian pengisian kuesioner pretest yang di sediakan oleh penyuluh. Hasil setelah diadakan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Hal ini terbukti dari nilai post test yang didapat peserta. Sebanyak 85% bisa menjawab pertanyaan post test dengan benar.

Keywords: anemia, deteksi dini, ibu hamil, pemberdayaan.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh berkurang, atau kadar hemoglobin dalam darah tidak mencukupi, sehingga mengakibatkan penyampaian oksigen ke jaringan tubuh menjadi tidak optimal. Pada ibu hamil, anemia sering kali dikategorikan sebagai anemia defisiensi besi, yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh (World Health Organization, 2022). Menurut WHO, anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling umum terjadi, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, di mana pola makan yang kurang seimbang dan rendah asupan zat besi menjadi salah satu penyebab utama. Selain anemia defisiensi besi, terdapat juga jenis anemia yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 dan folat. Kedua vitamin ini sangat penting untuk pembentukan sel darah merah yang sehat. Kekurangan folat selama kehamilan dapat menyebabkan cacat lahir pada janin, seperti spina bifida, serta meningkatkan risiko kelahiran prematur (Barker et al., 2020). Oleh karena itu, memahami jenis-jenis anemia ini adalah langkah awal yang penting dalam pencegahan dan deteksi dini.

Penyebab anemia pada ibu hamil sangat beragam, dan salah satu faktor utama adalah meningkatnya kebutuhan gizi selama kehamilan. Selama kehamilan, volume darah dalam tubuh ibu meningkat, yang menyebabkan kebutuhan akan zat besi juga meningkat. Menurut penelitian, wanita hamil memerlukan sekitar 27 mg zat besi per hari, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tidak

hamil (National Institutes of Health, 2021). Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui asupan makanan, risiko anemia semakin tinggi.

Dampak anemia tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat berpengaruh pada perkembangan janin. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat badan rendah, prematur, atau bahkan kematian neonatal. Data dari WHO menunjukkan bahwa sekitar 20% kematian neonatal disebabkan oleh anemia pada ibu (WHO, 2021). Selain itu dampak psikologis akibat anemia juga perlu diperhatikan. Ibu hamil yang mengalami anemia mungkin mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dan peningkatan tingkat depresi pada ibu hamil (Saeedi et al., 2022). Hal ini dapat memengaruhi interaksi mereka dengan lingkungan sosial dan keluarga, serta dapat berdampak pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Selain itu, anemia dapat menyebabkan komplikasi selama proses persalinan. Ibu hamil yang mengalami anemia berat berisiko tinggi mengalami perdarahan saat melahirkan, yang dapat mengancam nyawa. Sebuah studi di Indonesia menemukan bahwa ibu hamil dengan hemoglobin di bawah 7 g/dL memiliki risiko perdarahan postpartum yang lebih tinggi (Rahayu et al., 2020).

Selain itu, anemia dapat menyebabkan komplikasi selama proses persalinan. Ibu hamil yang mengalami anemia berat berisiko tinggi mengalami perdarahan saat melahirkan, yang dapat mengancam nyawa. Sebuah studi di Indonesia menemukan bahwa ibu hamil dengan hemoglobin di bawah 7 g/dL memiliki risiko perdarahan postpartum yang lebih tinggi (Rahayu et al., 2020).

Gejala anemia pada ibu hamil dapat bervariasi dari yang ringan hingga yang berat, tergantung pada tingkat keparahan anemia itu sendiri. Gejala fisik yang paling umum ditemukan adalah kelelahan yang berlebihan, pusing, sesak napas, dan kulit yang pucat. Menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Maternal and Child Health Journal*, sekitar 50% ibu hamil yang mengalami anemia melaporkan gejala kelelahan yang signifikan (Hassan et al., 2021). Hal ini tentu saja dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

Menurut penelitian Gonzalez et al, 2020 bahwa gejala anemia pada ibu hamil sering kali tidak disadari, namun dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan ibu serta janin. Beberapa gejala umum yang sering muncul antara lain kelelahan, pusing, dan sesak napas. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia cenderung merasa lebih lelah dan kurang berenergi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka

Pentingnya pengenalan gejala dan tanda-tanda anemia menjadi kunci dalam deteksi dini. Ibu hamil yang mengetahui gejala ini dapat lebih cepat mengambil tindakan, seperti melakukan pemeriksaan darah atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Dengan deteksi dini, intervensi dapat dilakukan lebih awal, baik melalui perbaikan diet atau pemberian suplemen zat besi dan vitamin yang diperlukan.

Pentingnya edukasi mengenai jenis-jenis anemia dapat membantu ibu hamil mengenali gejala dan tanda-tanda yang mungkin muncul. Misalnya, gejala anemia defisiensi besi sering kali meliputi kelelahan, pusing, dan kulit yang pucat. Sementara itu, gejala kekurangan vitamin B12 bisa berupa

mati rasa atau kesemutan di tangan dan kaki. Dengan pengetahuan ini, ibu hamil dapat lebih waspada terhadap kondisi kesehatan mereka dan mencari pertolongan medis jika diperlukan.

Selanjutnya, deteksi dini anemia melalui pemeriksaan darah rutin selama kehamilan juga sangat penting. Pemeriksaan ini dapat dilakukan pada kunjungan antenatal, di mana tenaga kesehatan dapat mengidentifikasi potensi anemia dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan. Dengan demikian, pemahaman mengenai definisi dan jenis-jenis anemia akan mendukung upaya pencegahan dan deteksi dini yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, pemahaman tentang gejala dan tanda-tanda anemia, baik fisik maupun psikologis, merupakan bagian integral dari upaya pemberdayaan ibu hamil. Dengan pengetahuan yang tepat, ibu hamil dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan selama kehamilan

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim pelaksana kegiatan ingin berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan ibu hamil untuk rutin melakukan pemeriksaan HB, untuk mencegah anemia pada ibu hamil serta penanganan yang cepat jika ibu mengalami anemia.

Tujuan dari kegiatan ini mampu memberikan pengetahuan ibu hamil tentang anemia serta cara mencegah Anemia sejak dini. karena Anemia pada ibu hamil dapat berdampak kepada stunting. Anemia pada ibu hamil juga dapat berdampak pada janin yang dikandungnya. Serta dengan adanya kegiatan ini juga mendukung pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta menurunkan angka stunting. selain itu penyuluhan ini dapat mendekteksin dini

Anemmia pada ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui pretest dan melakukan pemeriksaan HB, pemaparan materi, diskusi, tanya jawab.

Dokumentasi mencakup pencatatan kegiatan, seperti cek Hb, pemaparan materi, absensi peserta selama proses berlangsung. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini jumlah peserta sebanyak 25 orang ibu hamil. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan terlebih dahulu adalah pemeriksaan Hb pada ibu hamil, setelah ini ibu di berikan pretest, setelah dilakukan pre test dilakukan pemaparan materi, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil setelah di berikan materi.

Pelaksaaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 4 tahap

1. Meminta izin kepada kepala puskesmas untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berkoordinasi dengan bidan yang bertugas pada wilayah Setia janji,
2. Mempersiapkan spanduk, materi penyuluhan, leaflet, alat pengecekan Hb
3. Pelaksanaan diawali dengan pembukaan, pengenalan, membagi leaflet, menyampaikan tujuan, melakukan cek Hb. Membagikan kuesioner untuk pretest, Penyampain materi penyuluhan.
4. Evaluasi: setelah dilakukan penyampai materi dilakukan diskusi dan tanya jawab, setelah itu dilakukan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang. Menurut data dari World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar 41% ibu hamil mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi di Afrika dan Asia Selatan (WHO, 2021). Anemia dapat berdampak negatif tidak hanya pada kesehatan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kota Medan. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Medan, prevalensi anemia pada ibu hamil di kota tersebut mencapai 37% pada tahun 2020. Angka ini menunjukkan bahwa hampir 4 dari 10 ibu hamil mengalami anemia, yang dapat berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan bahkan kematian maternal. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya adalah kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, dan penyakit kronis. Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum anemia pada ibu hamil. Menurut data dari WHO, sekitar 50% kasus anemia pada ibu hamil disebabkan oleh defisiensi zat besi (WHO, 2021). Zat besi sangat penting untuk pembentukan hemoglobin, yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, kekurangan asam folat juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Asam folat diperlukan untuk sintesis DNA dan pembentukan sel darah merah. Ibu hamil yang tidak mendapatkan asupan asam folat yang cukup berisiko tinggi mengalami anemia. Penelitian menunjukkan bahwa

suplementasi asam folat selama kehamilan dapat mengurangi risiko anemia hingga 70% (Johnson et al., 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi penceahan dan deteksi dini anemia semoga menjadi bermanfaat untuk ibu hamil sehingga ibu hamil dapat lebih memperhatikan tentang anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dipuskesmas setia janji, pelaksanaan kegiatan ini di hadiri ibu hamil berjumlah 25 orang. Sebelum pelaksaasn kegiatan penyuluhan terlebih dahulu ibu hamil di cek Hb sehingga ibu hamil dapat mengetahui mengetahui dapat mengetahui kadar hb dalam darahnya. Tujuan dari pengecekan hb pada ibu hamil ini adalah selain mengetahui kondisi kadar hb dalam darahnya juga ingin memberitahukan kepada ibu bahwa anemia pada ibu hamil hanya dapat dilakukan pengecekan Hb.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan oleh tim penyuhan yang dilakukan di puskesmas setia janji yang di hadiri oleh ibu hamil sebanyak 25 orang ibu hamil.



Gambar 2. Media yang digunakan pada kegiatan



Aspek Pengetahuan	Sebelum Edukasi (Pre-Test) (%)	Sesudah Edukasi (Post-Test) (%)
Pemahaman konsep anemia	45	85
Pengetahuan	50	82

tentang makanan bergizi		
Kepatuhan konsumsi tablet Fe	40	80
Kesadaran pemeriksaan Hb rutin	35	78

Peningkatan rata-rata sebesar 35–45% menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam memperbaiki pemahaman ibu hamil tentang anemia. Peserta juga menunjukkan perubahan perilaku dengan mulai rutin mengonsumsi tablet Fe dan memperhatikan pola makan seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian WHO (2021) yang menegaskan pentingnya edukasi gizi sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan dan deteksi dini anemia. Edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi terbukti efektif meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya gizi seimbang dan pemeriksaan Hb rutin. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pemeriksaan Hb secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kepala puskesmas setia janji yang telah mengizinkan kami untuk melakukan

pengabdian kepada masyarakat, serta ucapan terima kasih kepada semua tim Kesehatan, koordinator, kader, yang terlibat dalam kegiatan ini kami banyak mengucapkan terimakasih sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (WHO). (2021). Global Anemia Estimates in Women of Reproductive Age.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Smith, J., et al. (2020). Nutritional Interventions for Anemia in Pregnant Women: A Systematic Review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*.
- Johnson, A., et al. (2019). Folic Acid Supplementation in Pregnancy: A Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Rahayu, S., et al. (2020). Anemia in Pregnancy: A Study in Indonesian Women. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*.
- Gonzalez, M., et al. (2020). Impact of Anemia on Quality of Life in Pregnant Women. *International Journal of Women's Health*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas).