



## **PENYULUHAN KEEHATAN DENGAN CEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN GIZI SEIMBANG DI DI POLI KANDUNGAN RSUD KOTA CILEGON**

**Nerli Adria Sinabutar, Tantri Wenny Sitanggang\*, Puji Lestari**

Fakultas Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No.8a, Jombang, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15414, Indonesia

\*tantrisitanggang2@gmail.com

### **ABSTRAK**

Anemia ibu merupakan masalah kesehatan global, meskipun sebagian besar negara berkembang mempunyai program nasional untuk menangani anemia, namun proporsi ibu hamil dengan anemia lebih tinggi dibandingkan negara maju, yaitu atau 56% berbanding 16%. Akibat anemia pada kehamilan antara lain komplikasi pada persalinan, persalinan prematur, kematian dan kesakitan ibu. Demikian pula dampak anemia ibu pada bayi meliputi berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, gangguan neurobehavioral, dan gangguan kognitif yang tidak dapat diperbaiki. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, merubah sikap ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi saat hamil sehingga terhindar dari komplikasi anemia yang lebih berat. Metode dengan memberikan penyuluhan menggunakan media power point, leaflet, dan media makanan asli yang ditunjukkan pada peserta. Dihasilkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi dalam bunda hamil & perubahan perilaku bunda pada pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa, tanggal 09 Januari 2024, berjalan dengan lancar, hal ini terlihat ketika proses penyuluhan berlangsung. Struktur dalam proses penyuluhan mulai dari persiapannya yang dilakukan 15 menit sebelum penyuluhan berlangsung. Media yang digunakan laptop, infocus, leaflet, camera dapat digunakan sebagaimana mestinya. Koordinasi kehadiran peserta serta diberikan berupa penyuluhan konsumsi, terdokumentasikan dengan baik dalam daftar hadir. Pengorganisasian mahasiswa berjalan sesuai dengan tugasnya masing-masing. Pelaksanaan penyuluhan diikuti oleh 20 peserta remaja.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; gizi seimbang

## **HEALTH COUNSELING TO PREVENT ANEMIA IN PREGNANT WOMEN WITH BALANCED NUTRITION AT THE GENERAL POLY, CILEGON CITY HOSPITAL**

### **ABSTRACT**

*Maternal anemia is a global health problem, although most developing countries have national programs to treat anemia, however the proportion of pregnant women with anemia is higher than in developed countries, ie 56% versus 16%. The consequences of anemia in pregnancy include complications during childbirth, premature birth, death and maternal morbidity. Likewise, the impact of maternal anemia on babies includes low birth weight (LBW), premature birth, neurobehavioral disorders, and irreversible cognitive impairment. This community service aims to increase knowledge, change mothers' attitudes in meeting nutritional needs during pregnancy so as to avoid more severe complications of anemia. The method is to provide counseling using power point media, leaflets, and real food media shown to participants. The result was an increase in knowledge about nutrition in pregnant women & changes in mother's behavior in fulfilling nutrition during pregnancy. The counseling was carried out on Tuesday, January 9 2024, and went smoothly, this can be seen when the counseling process is ongoing. The structure of the counseling process starts from preparations which are carried out 15 minutes before the counseling takes place. The media used are laptops, infocus, leaflets, cameras can be used as appropriate. Coordination of participant attendance and provision of consumption counseling is well documented in*

*the attendance list. Student organization runs according to their respective duties. The counseling was attended by 20 youth participants.*

*Keywords: anemia; balanced nutrition; pregnant women*

## **PENDAHULUAN**

Masa kehamilan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada ibu hamil. Salah satu dari perubahan terjadi pada sistem hematologi. Perubahan tersebut seringkali menyebabkan anemia pada ibu hamil pada masa kehamilan ketika kebutuhan zat besi tubuh tidak mencukupi (Rokhana et al., 2022). Anemia disebabkan oleh penurunan jumlah hemoglobin atau hemoglobin dalam darah. Anemia menyebabkan kelelahan dan pusing, terutama perubahan posisi dari duduk ke berdiri (Wulandari et al., 2023). Anemia merupakan berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau penurunan konsentrasi haemoglobin yang mengakibatkan tidak dapat membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh Ibu hamil dikatakan mengalami anemia jika kadar haemoglobin (Nurhidayati et al., 2021). Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi, serta penyakit menular. Anemia defisiensi besi pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau anak selama dan setelah kehamilan (Retnaningtyas et al., 2021)

Anemia selama hamil apabila tidak terdiagnosis dan dikelola dengan tepat, menyebabkan beberapa komplikasi baik jangka panjang maupun pendek. Ibu yang mengalami anemia di Trimester I akan mengalami Small For Gestational Age (SGA) dan fetal distress, dan trimester II akan mengalami macrosomia Sedangkan, Trimester III akan berisiko terhadap neurokognitif dimasa kanak-kanak Ibu yang mengalami anemia di sepanjang kehamilannya berisiko terhadap kejadian perdarahan postpartum (Fauzianty et al., 2023). Karena meningkatnya risiko komplikasi, maka perlu dilakukan upaya preventif sedini mungkin, mulai dari memberikan pemahaman hingga mengkomunikasikan informasi, karena kejadian anemia sebagian besar disebabkan oleh tingkat yang rendah data (Setyorini et al., 2023). Di negara berkembang, satu dari dua ibu hamil diperkirakan anemia. Anemia menjadi masalah kesehatan berat (severe public health problem), jika prevalensinya lebih dari 40 persen dalam suatu wilayah. Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin, jumlah sel darah merah, dan gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen. Pada ibu hamil, keadaan anemia ditandai dengan rendahnya kadar Hb, yaitu kurang dari 11 g/dl. Terjadinya anemia disebabkan oleh berbagai faktor (Desyani Ariza et al., 2023).

Pengetahuan yang baik dan sikap positif dapat mendukung perilaku ibu hamil dalam mencegah anemia. Ibu hamil seringkali kekurangan informasi mengenai anemia, seperti apa itu anemia, apa akibat yang ditimbulkannya, bahkan cara mencegah dan mengobatinya (Sulastri, 2022). Pendidikan gizi merupakan dasar dari setiap program perbaikan gizi. Pengetahuan gizi dan diet seimbang selama kehamilan penting untuk kesejahteraan ibu dan janin dan harus diperhitungkan. Tidak tercukupinya kebutuhan nutrisi dan gizi selama kehamilan menyebabkan kekurangan gizi yang berefek dapat terjadinya anemia (Hastuti, 2022). Pengetahuan merupakan faktor penentu dalam perkembangan perilaku manusia. Kondisi anemia gestasional rupanya menjadi salah satu penyebab, di antaranya ibu tidak memahami pentingnya nutrisi selama hamil sehingga dapat berkembang menjadi anemia berat. Untuk mencegah komplikasi anemia kehamilan, dapat dilakukan kontribusi peningkatan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan dengan mengubah sikap ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan untuk mencegah komplikasi anemia

yang lebih parah (Esem et al., 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu (Idaman et al., 2022). MMR merupakan perbandingan kematian ibu antara kehamilan, persalinan dan persalinan terkait kehamilan, persalinan dan nifas atau perawatan, tetapi tidak sebab lain seperti kecelakaan atau kecelakaan, per 100.000 kelahiran hidup (Afritayeni, 2021). Anemia pada kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dimana kadar hemoglobin rendah; 11 g% pada trimester pertama dan kedua, sedangkan pada trimester ketiga kandungan hemoglobin ibu hamil adalah danlt; 10,5 gram% (Yunadi & Budiarti, 2022). Anemia kehamilan ditandai dengan wajah pucat, kuku mudah rapuh, mata merah, telapak tangan pucat dan mudah lelah, lemah, letih dan lesu. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kehilangan darah kronis, peningkatan kebutuhan zat besi, dan penyakit menular. Ibu hamil dengan anemia berisiko mengalami persalinan abnormal dan perdarahan yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu dan anak (Alfajariyah & Eliyana, 2023). Status gizi ibu sebelum hamil dapat mempengaruhi status ibu selama hamil. Selain itu, makanan dan kebiasaan makan mempengaruhi status gizi ibu. Di daerah tropis, terdapat risiko tertular penyakit menular seperti malaria dan cacingan yang menyebabkan anemia pada ibu hamil, meskipun status gizi ibu normal (Afritayeni, 2021). Jika status gizi ibu buruk maka akan berdampak pada tumbuh kembang janin baik dalam kandungan maupun setelah dilahirkan. Kekurangan folat dan zat besi sebagai komponen penting tumbuh kembang janin mempunyai dampak yang signifikan seperti IUGR, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (Yunadi & Budiarti, 2022)

## **METODE**

Metode pelaksanaan menggunakan penyuluhan dan pendidikan kesehatan mengenai “Cegah Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Gizi Seimbang”. Tahapan yang dilakukan adalah mengumpulkan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Ruang Poli RSUD Cilegon baik TM I, II, III. Penyuluhan dilakukan menggunakan media power point, leaflet, dan media makanan asli yang ditunjukkan pada peserta penyuluhan yaitu ibu yang datang memeriksakan diri, kontrol kehamilan selama 4 kali pertemuan. Setiap akhir sesi pendidikan kesehatan dilakukan evaluasi dengan menggunakan pertanyaan kepada peserta seputar materi yang telah diberikan guna mengetahui adakah peningkatan pemahaman pengetahuan dan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan dilakukan pada hari selas, tanggal 09 januari 2024, berjalan dengan lancar, hal ini terlihat ketika proses penyuluhan berlangsung. Struktur dalam proses penyuluhan mulai dari persiapan yang dilakukan 15 menit sebelum penyuluhan berlangsung. media yang digunakan laptop, infocus, leaflet, camera dapat digunakan sebagaimana mestinya. Koordinasi kehadiran peserta serta diberikan berupa penyuluhan konsumsi, terdokumentasikan dengan baik dalam daftar hadir. Pengorganisasian mahasiswa berjalan sesuai dengan tugas nya masing-masing. Pelaksanaa penyuluhan diikuti oleh 20 peserta remaja. Peserta memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan, berperan aktif dalam proses penyuluhan dengan menjawab pertanyaan yang diajukan, mengisi pre test dan post test sebagai evaluasi penyuluhan. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias dengan adanya penyuluhan tentang “cegah Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Gizi Seimbang” yang disampaikan oleh mahasiswa Universitas Ichsan Satya.

Dari hal-hal tersebut di atas dapat disimpulkan dan dilaporkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Poli kandungan RSUD Kota Cilegon berjalan dengan lancar, tujuan penyampaian penyuluhan dapat dicapai diperoleh data dari hasil evaluasi pre test dan post test yang mengalami peningkatan nilai. Artinya ada proses peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan. Semua peserta mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir, peserta berperan aktif saat penyuluhan berlangsung. peserta mengerjakan pretes di awal penyuluhan dengan jawaban yang benar berkisar 40% dari peserta yang hadir. peserta dengan aktif bertanya pada saat sesi Tanya jawab, dan pada saat posttest ada peningkatan menjadi 75% jawaban yang benar. dapat disimpulkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan gizi seimbang.

### **SIMPULAN**

Semua peserta mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir, peserta berperan aktif saat penyuluhan berlangsung. peserta mengerjakan pretes di awal penyuluhan dengan jawaban yang benar berkisar 40% dari peserta yang hadir. peserta dengan aktif bertanya pada saat sesi Tanya jawab, dan pada saat post tes ada peningkatan menjadi 75% jawaban yang benar. dapat disimpulkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan gizi seimbang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afritayeni. (2021). Promosi Kesehatan Anemia Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru Tahun 2021.
- Alfajariyah, Q. U., & Eliyana, Y. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Samiran Kec. Proppo Kab. Pamekasan. *Communnity Development Journal*, 4(6), 11743–11746.
- Desyani Ariza, Andi Maya Kesrianti, Amirah, & Ika Nurfajri Mentari. (2023). Edukasi Dan Skrining Anemia Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Anemia Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.33651/jpms.v2i1.531>
- Esem, O., Pay, F. S., Mindarsih, T., Program, D., Diploma, S., Kebidanan, I., Ilmu, F., Universitas, K., & Bangsa, C. (2023). Upaya Pencegahan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Pemberian Edukasi Tentang Anemia Dalam Kehamilan Serta Pemberian Telur Dan Kacang Hijau Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* (Vol. 5, Issue 2).
- Fauzianty, A., Heni Damanik, I., Siagian, L., Simanjuntak, E., & Kebidanan, J. (2023). Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil.
- Hastuti, D. (2022). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Dusun Wonorejo 01 Gading Sari Sanden Bantul. 6. <https://labmandat.litbang.kemkes.go.id>
- Idaman, M., Yulia Darma, I., Zaimy, S., Afrida Amna, F., Studi Diploma, P., & Studi Profesi Kebidanan dan Sarjana Kesehatan Masyarakat, P. (2022). *Jurnal Abdimas Saintika*

- Pengabdian Masyarakat Tentang Sosialisasi Anemia Defisiensi Besi Pada Wanita Pasangan Pengantin Baru Di Kota Padang. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Nurhidayati, T., Ruspita, M., Astyandini, B., Kebidanan, J., & Kemenkes Semarang, P. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi Anemia In Adolescents And Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17.
- Retnaningtyas, E., Yonni Siwi, R. P., Wulandari, A., Fauzianty, R., Muflikah, L., Putri, A., Suharti, E., & Wahyuni, S. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Mengenai Anemia Kehamilan. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.35877/panrannuangku544>
- Rokhana, N., Handayani, H., Rahayu, N. A., Mamlukah, M., & Iswarawanti, D. N. (2022). Peningkatan Kapasitas Kader Dan Tokoh Masyarakat Melalui KBIH (Kelompok Bimbingan Ibu Hamil) Tentang Screening Anemia Dan Triple Eliminasi Ibu Hamil. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 124–134. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.439>
- Setyorini, R. H., Andriyani, A., Studi, P., Kebidanan, S., Pendidikan, D., Bidan, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jalan, A., Km, P., Sewon, B., & Yogyakarta, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Stunting. 3(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Sulastri, S. (2022). Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan “NUMIL.” *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(2), 295. <https://doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>
- Wulandari, A., Palupi, R., Siwi, Y., Retnaningtyas, E., Mukarromah, A., & Lende, F. K. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 11–14. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
- Yunadi, F. D., & Budiarti, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Anemia Dalam Kehamilan di Posyandu Kemuning. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* (Vol. 4, Issue 1).

