

**PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL MELALUI
“PEDIKUR“ (PENDEKATAN EDUKASI DAN PUDING KURMA)
DI DESA WONOSARI –NGORO**

Nurun Ayati Khasanah¹, Ferilia Adiasti², Citra Adityarini Safitri³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

E - Mail: nurun.ayati@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah utama yang dialami oleh hampir separuh wanita hamil di seluruh Negara di dunia termasuk Indonesia. Banyak ibu hamil yang menolak dan tidak patuh minum tablet Fe ini karena berbagai alasan sehingga prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi. Seorang ibu disebut patuh minum tablet Fe apabila $\geq 90\%$ dari jumlah seharusnya telah diminum. Anemia pada kehamilan merupakan masalah Nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan penngaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia, yang disebut “*potential danger to mother and child*”. Tujuan Pengabdian memberikan edukasi penambahan nutrisi guna menurunkan anemia. Berdasarkan hasil kegiatan, penyampaian materi. Hasil dari kegiatan ini partisipasi ibu hamil selama kegiatan pemberian edukasi dan simulasi berjalan dengan lancar ditunjukkan dengan keaktifan ibu hamil dan di hadiri oleh semua peserta kelas ibu hamil dan terdapat peningkatan pemahaman anemia adalah sebesar 50 %. Pengabdian dilakukan pada tanggal 23 Juni 2023 di Polindes Waonosari pada kelas ibu hamil. Metode yang digunakan berupa edukasi dan simulasi dalam pembuatan susu kedelai dan puding kurma. Indonesia sendiri mempunyai program pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan suplemen Fe minimal sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Pendidikan, pelayanan kesehatan, ibu hamil.

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is still a major problem experienced by almost half of pregnant women in all countries in the world including Indonesia. Many pregnant women refuse and do not comply with taking FE tablets for various reasons so that the prevalence of anemia in pregnant women is still high. A mother is said to be compliant with taking FE tablets if $\geq 90\%$ of the amount should have been taken. Anemia in pregnancy is a national problem because it reflects the value of the socio-economic welfare of the community, and has a very large impact on the quality of human resources, which is called "potential danger to mother and child". The purpose of the service is to provide education on the addition of nutrients to reduce anemia. Based on the results of the activity, the delivery of material. The results of this activity are the participation of pregnant women during educational and simulation activities running smoothly, indicated by the activeness of pregnant women and attended by all pregnant women class participants and there is an increase in understanding of anemia by 50 %. The service was carried out on 23 June 2023 at Waonosari Polindes in the class of pregnant women. The method used

was education and simulation in making soy milk and date pudding. Indonesia itself has an anemia prevention program for pregnant women by providing a minimum FE supplement of 90 tablets during pregnancy.

Keywords: Education, health services, pregnant women.

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan global utama yang mempengaruhi hampir setengah dari ibu hamil di dunia adalah anemia. Karena terdapat perbedaan kondisi yang mempengaruhi wanita tidak hamil akibat hemodilusi yang paling sering terjadi pada trimester II, anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi ibu memiliki kadar Hb kurang dari 10,5 gr% atau lebih pada trimester II atau kurang dari 11,00 gr% pada trimester I dan III (Prawirohardjo, 2014) sitasi (N. E. R. Fatimah, et all, 2021). Ibu hamil yang mengalami anemia dianggap sebagai "*potential danger to mother and child*" atau suatu kondisi yang menimbulkan risiko bagi ibu dan anak yang belum lahir dan terkait dengan peningkatan morbiditas ibu, sehingga memerlukan perawatan khusus dari layanan medis. Hal ini agar ibu dan janin tidak mengalami kondisi buruk.

Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2015 (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi isu utama di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menurun dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup antara tahun 1991 dan 2015. Menurut *Sustainable Development Goals* (SDGs), menunjukkan bahwa pada tahun 2030 dapat mengurangi rasio angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup ((SDGs), 2017). Anemia pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi yang merupakan faktor penyebab utama kematian ibu. Secara tidak langsung anemia dapat menyebabkan perdarahan post partum dan menjadi penyebab kematian ibu secara tidak langsung.

Menurut WHO tahun 2019 sitasi (Ayu, Hidayati, & Hapsari, 2023), Prevalensi anemia secara global pada ibu hamil sebesar 41,8%. Sekitar setengah ibu hamil anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia 48,2%. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia ibu hamil dengan anemia sebesar 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Profil Kesehatan Indonesia, 2022).

Anemia yang paling banyak ditemukan pada ibu hamil adalah anemia defisiensi zat besi. Ibu hamil diharuskan mengatur pola makan agar kebutuhan gizi terpenuhi. Pola makan yang seimbang terdiri dalam jumlah dan proporsi yang sesuai yaitu karbohidrat, protein, mineral, sayuran, dan vitamin untuk memenuhi kebutuhannya. Penelitian yang dilakukan oleh Zulaikha (2015) sitasi (Astuti, 2020) dijelaskan bahwa di Puskesmas Plered Kabupaten Bantul untuk menghindari anemia pada ibu hamil adalah dengan memperbaiki pola makan dan kebutuhan gizi. Pola makan sehat selama kehamilan dapat mengurangi kejadian anemia. Jika pola makan buruk akan mengakibatkan konsumsi protein dan vitamin tidak memadai, metabolisme yang tidak seimbang sehingga dapat menghambat pembentukan hemoglobin, dan

kekurangan mikro dan makronutrien yang akan menyebabkan munculnya berbagai masalah gizi, termasuk anemia ringan dan sedang ataupun berat (Afnas, 2024). Berdasarkan uraian permasalahan tersebut perlu adanya pemberian intervensi dalam peningkatan cakupan pada kasus Anemia pada Ibu hamil .

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada ibu hamil trimester 1, trimester 2 dan trimester 3 yang bergabung dalam kelas ibu hamil di desa Wonosari – Ngoro – Mojokerto. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi sehubungan dengan penambahan nutrisi guna menurunkan anemia pada ibu hamil.



Gambar 1. Lokasi kegiatan kelas ibu hamil di desa wonosari

Pendidikan Kesehatan tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil dan kebutuhan tablet besi pada ibu hamil. Kegiatan yang dilakukan untuk pencegahan anemi pada kelas ibu hamil tersebut dengan pemberian puding kurma pada ibu hamil.

2. METODE

a. Tujuan dan Persiapan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi tentang kegiatan yaitu tentang anemia pada ibu hamil,. Melakukan Simulasi dalam pembuatan menu hemat yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin . Proses Persiapan Pengabdian Masyarakat bahan-bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa ATK, fotocopy proposal dan penjilidan, pemesanan spanduk dan pembelian alat pelindung diri yang digunakan pada pengabmas. Mempersiapkan materi dan mempersiapkan pelaksanaan pengabmas

b. Tahap Pelaksanaan

Metode melaksanakan pengabdian masyarakat

Kegiatan yang pertama : pemberian materi anemia pada masa kehamilan. Pada kegiatan pertama responden dibagikan alat pelindung diri berupa masker dan handsanitizer.

Kegiatan kedua adalah simulasi melalui demonstrasi cara membuat susu kedelai dan pudding kurma. Para peserta juga diajarkan terkait cara cuci tangan yang benar. Diskusi dilakukan dua arah dibantu dengan ibu kader, ibu bidan dan petugas puskesmas. Fasilitator mendampingi dan melakukan penilaian. Semua peserta mengikuti acara kegiatan sampai selesai dan terasa antusias.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta (ibu hamil) yang datang sebanyak 20 orang di kelas ibu hamil. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, ibu hamil dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada pukul 09.00 s/d 13.00 WIB sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan, penyampaian materi edukasi dan simulasi ibu hamil sangat aktif dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan dilakukan selama 2 sesi pretest dan posttest, selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias dan tidak ada yang meninggalkan tempat sampai akhir acara serta banyaknya peserta yang bertanya. Pada tahap pretes yang didapatkan melalui angket kuesioner hasil mean 40. Tahap akhir dilakukan evaluasi posttest dengan memberikan angket kuesioner posttest dan hasilnya didapatkan hasil mean sebanyak 80 dan ibu hamil menjelaskan kembali pembuatan susu kedelai dan pudding kurma dengan benar. Hasil ini sesuai dengan penelitian Susiloningtyas, menyatakan bahwa anemia defisiensi besi pada kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dan kelahiran prematur. Lebih lanjut dalam penelitiannya tentang mekanisme biologi dampak pemberian zat besi pada pertumbuhan janin dan kejadian kelahiran premature melaporkan anemia dan defisiensi besi dapat menyebabkan ibu dan janin menjadi stres sebagai akibat diproduksinya corticotropin-releasing hormone (CRH). Peningkatan konsentrasi CRH merupakan faktor resiko terjadinya kelahiran prematur, pregnancy-induced hypertension. Disamping itu juga

berdampak pertumbuhan janin. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Cristian (2003) dan Palma (2007) yang menyatakan suplemen zat besi berhubungan dengan resiko BBLR pada ibu yang mengalami anemia.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada ibu hamil dan kader tentang pencegahan dan deteksi dini terjadinya anemia, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat merubah pola hidup menjadi lebih sehat. Dengan demikian distribusi ibu hamil yang meminum tablet Fe menjadi meningkat dan angka ibu hamil dengan anemia.

Peningkatan pengetahuan akan memberikan kemudahan kepada setiap karyawan untuk memanfaatkannya, sehingga proses pemanfaatan pengetahuan di lingkungan organisasi akan meningkat, yang akhirnya proses kreatifitas dan inovasi akan terdorong lebih luas dan setiap karyawan dapat meningkatkan kompetensinya (Devi, 2018). penting dan menjadi faktor awal dalam memberdayakan masyarakat termasuk dalam pencegahan ibu hamil. Semakin kurang pengetahuan seseorang, maka semakin meningkat risiko ibu hamil untuk mengalami anemia (Damanik, 2019). Namun semakin baik pengetahuan seseorang maka peluang untuk menghindari risiko semakin tinggi. Perubahan praktik yang disebut juga perubahan terbuka akibat suatu stimulus tertentu, didahului oleh perubahan tertutup yaitu perubahan pengetahuan, kemudian perubahan sikap, baru perubahan praktik. Hal ini juga berlaku pada praktik atau perilaku terhadap pencegahan anemia pada saat kehamilan sampai dengan bersalin (Nurbaniy, 2023).

Pengetahuan salah satu indikator seseorang dalam melakukan tindakan. Jika seseorang didasari dengan pengetahuan yang baik terhadap kesehatan maka orang tersebut akan memahami pentingnya menjaga kesehatan dan motivasi untuk diaplikasikan dalam kehidupannya. Pengetahuan merupakan factor penting yang mempengaruhi motivasi ibu hamil untuk melakukan kunjungan ANC. Bagi ibu dengan pengetahuan yang tinggi mengenai kesehatan kehamilan menganggap kunjungan ANC bukan sekedar untuk memenuhi kewajiban, melainkan menjadi sebuah kebutuhan untuk kehamilannya (Hariati, Bagu, & Thamrin, 2019).

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Anemia Pada Kelas Ibu Hamil Di Desa Wonosari- Ngoro

| NO | Kategori Pengetahuan | Pengetahuan | |
|----|----------------------|-------------|-----------|
| | | Pre Test | Post Test |
| 1 | Rendah | 17 (85%) | 0 |
| 2 | Sedang | 3 (15%) | 2 (10%) |
| 3 | Tinggi | 0 (0%) | 18 (90%) |
| | TOTAL | 20 (100%) | 20 (100%) |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang pencegahan anemia mengalami peningkatan, hampir seluruh ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 18 ibu hamil (90 %). Dan pengetahuan sedang sebanyak 10 % atau 2 ibu hamil.



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil dan kebutuhan tablet besi pada ibu hamil desa Wonosari- Ngoro

4. KESIMPULAN

Edukasi dan simulasi Anemia yang pada Saranya bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil Pelaksanaan kegiatan Pemberdayaan Ibu Hamil untuk Mencegah Anemia dengan Peningkatan Pengetahuan bermanfaat karena dapat meningkatkan status kesehatan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia dan mengatasinya. Kegiatan ini berjalan lancar dan disambut positif oleh masyarakat. Pengetahuan ibu hami tentang anemia dan pencegahannya mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga pada semua pihak terutama STIKES Majapahit dan tempat pengabdian yang telah membantu dan mendukung dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Afnas, N. (2024). Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Taksiran Berat Badan Janin Di Kabupaten Tanah Datar Tahun 2022. *Jakia.Org*. Retrieved From <http://jakia.org/index.php/jakia/article/view/17>

- Astuti, S. (2020). Keragaman Konsumsi Pangan Pada Balita Stunting Di Wilayah Pedesaan Dan Perkotaan Kabupaten Probolinggo. *Pdfs.Semanticscholar.Orgdk Astuti, S Sumarmimedia Gizi Indonesia, 2020•Pdfs.Semanticscholar.Org*.
<https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.14-21>
- Ayu, A., Hidayati, L., & Hapsari, A. A. (2023). Hubungan Asupan Vitamin C Dan Vitamin B12 Dengan Kejadian Suspek Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Sukoharjo. *Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id, 15*. Retrieved From <https://Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Index.Php/Hijp/Article/View/1245>
- Damanik, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Ii. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan, 5*(2). <https://doi.org/10.33485/JIIK-WK.V5I2.133>
- Devi, H. N. (2018). Penerapan Knowledge Management Dalam Peningkatan Kinerja Pada PT. Indominco Bontang Kalimantan Timur. *Jurnalsmart.Stembi.Ac.Id*. Retrieved From <http://Jurnalsmart.Stembi.Ac.Id/Index.Php/Jurnalsmart/Article/Download/100/88>
- Fatimah, N. E. R. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. L 25 Tahun G2p1a0 Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia Ringan Di Kecamatan Cimerak Kabupaten. *Ejurnal.Poltekkestasikmalaya.Ac.Id*. Retrieved From <http://Www.Ejurnal.Poltekkestasikmalaya.Ac.Id/Index.Php/Emass/Article/View/782>
- Hariati, H., Bagu, A. A., & Thamrin, A. I. (2019). Anemia Event In Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 1*(1), 8–17. <https://doi.org/10.36590/JIKA.V1I1.1>
- Nurbaniy, N. (2023). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Belo Tahun 2021. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1*(2), 116–142. <https://doi.org/10.59585/BAJIK.V1I2.130>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Retrieved 7 June 2024, From <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>