

**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu**



Journal Homepage
<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>



**PENYULUHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL PMB IKE
TURLASTRI, A.Md.Keb DESA JATIMULYO, KECAMATAN
JATI AGUNG, KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

Nopi Anggista Putri¹, Dian Kirana Putri², Merri Azizca Aldiana³, Ike Turlastri⁴, Diana Anggraini⁵, Umi Khoiriah⁶, Tamara Dwita⁷, Intan Nursafitri⁸, Anggun Wulandari⁹, Reza Meitasari¹⁰, Jeanny Prilly Make¹¹

¹Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

²⁻¹¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: nopianggista@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan ibu tentang bahaya anemia, pola makan yang baik saat hamil, dan pentingnya tablet Fe sangat mempengaruhi kondisi ibu hamil. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan pola makan yang baik saat hamil, dan pentingnya tablet Fe gizi dapat mencegah Anemia serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada Ibu hamil. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Salah satu kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku Ibu hamil tentang pola makan yang baik saat hamil, dan pentingnya tablet Fe melalui Penyuluhan anemia pada ibu hamil. Peserta berasal dari PMB Turlastri, A.Md.Keb desa Jatimulyo, Kecamatan Jati Agung, kabupaten Lampung selatan. Materi yang telah disampaikan bahwa pola makan yang baik saat hamil yaitu Mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti telur, daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 tinggi, seperti susu dan produk olahannya, tempe, dan tahu, Memenuhi kebutuhan vitamin C harian dengan mengonsumsi buah dan sayur, Mengurangi konsumsi Tanin yaitu teh, kopi, mengonsumsi tablet Fe, memeriksakan kadar Hb nya sebelum dan selama kehamilan agar terhindar dari anemia. Dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung terbukti efektif dan Ibu Hamil juga lebih paham terbukti saat dilakukan sesi tanya jawab Ibu hamil banyak yang sudah mengerti tentang materi yang sudah disampaikan.

Kata kunci: Penyuluhan Anemia, pengetahuan Anemia

ABSTRACT

Mother's knowledge about the dangers of anemia, good eating patterns during pregnancy, and the importance of Fe tablets greatly influence the condition of pregnant women. Increasing knowledge through education on good eating patterns during pregnancy, and the importance of nutritional Fe tablets can

prevent anemia and improve a person's behavior in consuming food according to their nutritional needs, including pregnant women. Good knowledge is one of the factors that influences a person's attitudes and behavior. One of the health education activities aims to increase knowledge in order to change the behavior of pregnant women regarding good eating patterns during pregnancy, and the importance of Fe tablets through education about anemia in pregnant women. Participants came from PMB Turlastri, A.Md.Keb, Jatimulyo village, Jati Agung subdistrict, South Lampung district. The material that has been conveyed is that a good diet during pregnancy is consuming foods rich in iron, such as eggs, red meat, green vegetables and nuts, consuming foods that contain high levels of vitamin B12, such as milk and its processed products, tempe, and tahu, Fulfill daily vitamin C needs by consuming fruit and vegetables, reduce consumption of tannins, namely tea, coffee, consume Fe tablets, check Hb levels before and during pregnancy to avoid anemia. By using the direct counseling method, it has proven to be effective and pregnant women also understand better, as proven during the question and answer session, many pregnant women already understand the material that has been presented.

Keywords: Anemia education, anemia knowledge

I. PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia baik dinegara maju maupun negara berkembang. Anemia pada kehamilan ditandai dengan kondisi dimana tubuh memiliki sedikit sel darah merah atau sel tidak dapat membawa oksigen ke berbagai organ tubuh. Selama kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritopoitein. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat. (Abdul, Ratnasari.2020) Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

World Health Organization memperkirakan bahwa 40% wanita hamil di seluruh dunia menderita anemia pada tahun 2022. Sekitar 32 juta ibu hamil menderita anemia secara global, dengan persentase 27% pada regio Asia Tenggara. Prevalensi ibu hamil yang menderita anemia di Indonesia diperkirakan mencapai 50% sampai 63,00% pada tahun 2015 (DinKes, 2016). Kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka anemia ibu hamil sebanyak 48,9%. Sedangkan ibu hamil yang mendapat tablet tambah darah

sebesar 73,2 % dan yang tidak mendapatkan tablet tambah darah sebesar 26,8% (Badan Litbangkes Kemenkes RI, 2018).

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2017 prevalensi kejadian anemia mencapai 22,4% dari 6.200 jumlah ibu hamil, pada tahun 2018 mencapai 20,7% dari 5.800 jumlah ibu hamil dan pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat kembali menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2019).

Menurut Mochtar (2013) pada umumnya, penyebab anemia pada kehamilan adalah Kurang zat besi, Jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, Paritas tinggi, Ibu dengan hamil gemeli dan hidramnion. Menurut Proverawati (2009) dampak anemia pada kehamilan sampai pasca persalinan yaitu pada Trimester Pertama Abortus, missed abortus, dan kelainan congenital. Trimester Kedua dan Trimester III Persalinan premature, perdarahan antepartum, gangguan pertumbuhan janin dalam Rahim, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), mudah terkena infeksi, Intelligence Quotient (IQ) rendah. Saat Inpartu Gangguan his primer dan sekunder, janin lahir dengan anemia, persalinan dengan tindakan tinggi, ibu cepat lelah, gangguan perjalanan persalinan perlu tindakan operatif. Pascapartus Antonia uteri menyebabkan perdarahan, retensic plasenta, perlukaan sukar sembuh, mudah terjadi perperalis, gangguan involusi uteri, kematian ibu

tinggi (perdarahan, infeksi perurperalis, gestrosis).

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, penting bagi setiap ibu hamil untuk memperhatikan asupan makanan dan pola hidupnya sehari-hari. Karena itu, sejumlah cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu Mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti telur, daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 tinggi, seperti susu dan produk olahannya, tempe, dan tahu. Memenuhi kebutuhan vitamin C harian dengan mengonsumsi buah dan sayur. Mengurangi konsumsi Tanin yaitu teh, kopi, memeriksakan kadar Hb nya sebelum dan selama kehamilan agar terhindar dari anemia. serta dapat diberikan terapi komplementer seperti Jus Buah Naga, Sari Kurma, Bayam merah dan madu, Jambu Biji Merah Dan Jeruk,

Upaya dalam menanggulangi masalah anemia pada ibu hamil di PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb. desa Jatimulyo kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan, maka dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang Anemia dan Pencegahannya.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2023 di PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb desa Jatimuly, Kec.Jati Agung, Kab. Lampung Selatan, target pada penyuluhan ini adalah ibu hamil. metode yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan Anemia pada ibu hamil yang meliputi anemia, bahaya anemia, dan cara pencegahan anemia pada ibu hamil. Kemudian ibu-ibu diberikan pertanyaan mengenai materi tentang anemia yang sudah disampaikan untuk memngetahui apakah ibu-ibu tersebut sudah mengerti dan paham tentang materi yang sudah disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini memiliki beberapa tahapan, yaitu dengan melakukan izin terlebih dahulu kepada

pemilik PMB untuk melakukan kegiatan penyuluhan di PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb desa Jatimuly, Ke. Jati Agung Kab. Lampung Selatan, pada tanggal 29 Oktober 2023. Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu dengan melakukan penyuluhan langsung kepada ibu-ibu didalam satu ruangan dengan metode ceramah dan membagikan leafleat kepada ibu-ibu tentang anemia, bahaya anemia, dan cara pencegahan anemia.

kegiatan yang selanjutnya penyuluh melakukan sesi tanya jawab kepada ibu-ibu mengenai materi penyuluhan yang sudah diberi untuk mengetahui apakah ibu-ibu memperhatikan dan paham dengan materi penyuluhan anemia yang sudah diberikan oleh penyuluh, ternyata pada saat sesi tanya jawab banyak ibu-ibu yang tanggap untuk menjawab pertanyaan yang di berikan, dan mereka banyak yang sudah paham tentang anemia, bahaya anemia dan pencegahan anemia. Peserta yang mengikuti dalam kegiatan ini sejumlah 10 ibu hamil. Ibu hamil memerlukan zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya.

Dengan memperhatikan asupan makanan dan pola hidupnya sehari-hari ibu hamil dan janin yang dikandung akan sehat sehingga dapat mencapai persalinan yang sehat ibu dan bayi. Menurut Mochtar (2013) pada umumnya, penyebab anemia pada kehamilan adalah: Kurang zat besi, Ibu yang mempunyai penyakit kronik, Kehilangan banyak darah saat persalinan sebelumnya, jarak kehamilan kurang dari dua tahun, paritas tinggi, ibu hamil dengan gemelli dan hidramnion, Selain konsumsi suplemen tambahan, ibu hamil yang mengalami anemia juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi zat besi dan asam folat guna membantu proses produksi sel darah merah di dalam tubuh. Peserta berasal dari PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb di desa Jatimulyo, Ke. Jati Agung, Kab. Lampung Selatan dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung lebih efektif terbukti saat dilakukan sesi tanya jawab Ibu-ibu banyak sudah mengerti dengan materi yang sudah di sampaikan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakan kegiatan penyuluhan ini ibu-ibu di PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb desa Jatimuly, Ke. Jati Agung Kab. Lampung Selatan, dapat memperoleh pengetahuan baru tentang Anemia, dan setelah dilakukan sesi tanya jawab secara langsung banyak ibu-ibu yang tanggap untuk menjawab pertanyaan yang sudah diberi oleh penyuluh, ibu-ibu tersebut bisa menjawab dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan tersebut diharapkan ibu-ibu mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. dan tindak lanjut dari kegiatan ini sangat diperlukan agar kedepannya kegiatan ini semakin baik lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disamapaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyuluhan pada ibu hamil, ucapan terimakasih juga di ucapkan kepada ibu hamil di PMB Ike Turlastri, A.Md.Keb. sebagai peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani Dai Nilam. 2021. *Anemia pada ibu hamil*. Pekalongan: NEM.
- Indah Permata Sari Septi. 2022. *Anemia Kehamilan*. Pekanbaru: Taman Karya.
- Yuli Astutik Reni, Ertiana Dwi. 2018. *Anemia Dalam Kehamilan*. Jember: CV. Pustaka Abadi.
- Tim medis siloam hospital. 2023. *Penyebab Anemia pada Ibu Hamil, Gejala, & Cara Mengatasinya*.
<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/anemia-pada-ibu-hamil>. Diakses 29 September 2023.
- ER Kaminto, M Jessica, I Cindy, C Drew (2023).

Laporan Kegiatan Diagnosis Komunitas Dalam Upaya Menurunkan Angka Kasus Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluknaga, Kecamatan Teluknaga, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. *Jurnal Kesehatan*. 3(4), 145.

<https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/health/article/view/245>. Diakses 24 Oktober 2023.

Aulya, et al, (2021) Efektifitas Jus Buah Naga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Smart Kebidanan*. 8(1), <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430> . Diakses 24 Oktober 2023.

(2019) Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(2),

<https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SST/article/viewFile/351/341>. Diakses 24 Oktober 2023.

Neneng SL, Susilawati (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III *Jurnal Kesehatan*. 10(3), <https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1583> . Diakses 24 Oktober 2023.

LM Winarni, DP Lestari, AYG Wibisono. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Menara Medika*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2186>. Diakses 24 Oktober 2023.