

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TERHADAP ANEMIA DI PUSKESMAS KLARI**

**Ari Kurniasih<sup>1)</sup>, Lina Ardiyanti Rachmy<sup>2)</sup>, Juwita Komala<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Kebidanan Diploma III STIKes Horizon Karawang 41316 Indonesia

<sup>2)</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Diploma III STIKes Horizon Karawang 41316

<sup>3)</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Diploma III STIKes Horizon Karawang 41316

Email: ari.kurniasih.krw@horizon.krw.ac.id, linarachmyardiyanti@gmail.com,  
juwitakomala98@gmail.com

### **ABSTRAK**

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah *Hemoglobin (Hb)* tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan. Gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi atau karena terlampaunya banyaknya zat besi yang keluar dari tubuh. Jarak kehamilan sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia saat kehamilan. Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat akan menguras cadangan zat besi ibu. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia yang biasanya terjadi selama kehamilan di wilayah Puskesmas Klari. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 – 13 juli 2022 bertempat di Pusesmas Klari dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia maka dilakukan pre tes dengan nilai rata – rata 51 dan post test dengan nilai rata – rata 82,5. Kegiatannya berupa ceramah dan tanya jawab, media yang di gunakan *power point* dan *leafet* yang berisi gambar – gambar disertai dengan keterangan – keterangan yang bisa di mengerti oleh ibu hamil. Faktor karakteristik ibu sangat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang anemia, maka dari itu perlu adanya kegiatan seperti kelas ibu hamil untuk memberikan salah satunya tentang pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil.

**Kata Kunci : Anemia, Umur, Paritas, status gizi**

### **ABSTRACT**

*Anemia is a condition when the number of red blood cells or the concentration of oxygen carriers in the blood Hemoglobin (Hb) is insufficient for the body's physiological needs. The anemia most often found in pregnancy is anemia due to iron deficiency due to insufficient iron intake in the diet. Impaired absorption, increased need for iron or due to too much iron coming out of the body. The distance of pregnancy is very influential on the incidence of anemia during pregnancy. Repeated pregnancies in a short time will deplete the mother's iron reserves. The purpose of this community service is to find out the level of knowledge of pregnant women about anemia that usually occurs during pregnancy in the Klari Health Center area. The activity was held on July 12 – 13, 2022 at Pusesmas Klari with 20 participants. To target the increase in knowledge of pregnant women about anemia, the pre-test with an average value of 56 and the post-test with an average value of 92.5. The activities are in the form of lectures and questions and answers, media used power points and leafets containing pictures accompanied by captions that can be understood by pregnant women. Maternal characteristic factors greatly affect the knowledge of pregnant women about anemia, therefore it is necessary to have activities such as classes for pregnant women to provide one of them about the prevention and treatment of anemia in pregnant women.*

**Keywords: Anemia, Age, Parity, nutritional status**

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari: fertilisasi atau penyatuan dari speratozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi kemudian pembentukan plasenta dan tumbuh kembang sampai aterm. Kehamilan merupakan masa dimana volume darah akan bersirkulasi secara bertahap dan progresif dari umur kehamilan 10 minggu dan akan terus meningkat yang puncaknya pada umur kehamilan 32 - 36 minggu. Perbandingan penambahan komponen darah yaitu plasma 30%, sel darah 18% dan Haemoglobin 19%.

Langkah utama ibu hamil dalam melakukan pencegahan dan pengendalian anemia adalah selalu melakukan kunjungan antenatal care untuk mengurangi efek buruk anemia, yang akan membantu untuk memiliki keturunan atau anak yang sehat dan produktif (Subekti & Sulistyorini, 2018).

Selama hamil, dibutuhkan zat besi sebanyak 800mg, dimana 500mg digunakan untuk pertambahan sel darah merah ibu sedang 300mg untuk janin dan plasenta. Ekspansi volume plasma mulai pada minggu ke-6 kehamilan dan mencapai maksimum pada minggu ke-24 kehamilan, tetapi dapat terus meningkat sampai minggu ke-37. Pada titik puncaknya, volume plasma sekitar 40% lebih tinggi pada ibu hamil dibandingkan perempuan yang tidak hamil.

Penyebab tingginya angka kematian ibu adalah komplikasi kehamilan. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar didunia terutama bagi 2 kelompok wanita usia subur (WUS). Ibu hamil dianggap sebagai salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia, meskipun jenis anemia pada kehamilan umumnya bersifat fisiologis. Anemia tersebut terjadi karena peningkatan volume plasma yang berakibat pengenceran kadar Hb tanpa perubahan bentuk sel darah merah. Ibu hamil dianggap mengalami anemia bila kadar Hb-nya di bawah 11,0 g/dL

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan antara lain dengan cara: meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan, mengkonsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup, namun karena harganya cukup tinggi sehingga masyarakat sulit menjangkaunya. Untuk itu diperlukan alternatif yang lain untuk mencegah anemia gizi besi, memakan beraneka ragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Buah-buahan segar dan sayuran sumber vitamin C, namun dalam proses pemasakan 50 - 80 % vitamin C akan rusak. Mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti : fitat, fosfat, tannin.

Kejadian anemia pada kehamilan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan ibu, pendapatan, jarak setelah nifas, paritas, kecukupan tablet Fe, dan status gizi. Anemia pada usia kehamilan 1 sampai 6 bulan tidak mempengaruhi kejadian BBLR serta lahir preterm, sedangkan anemia pada kehamilan lebih dari 6 bulan dapat mempengaruhi kejadian tersebut.

Anemia kehamilan disebut *potential danger to mother and child* (potensi membahayakan bagi ibu dan bayi). Dampak dari anemia pada kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD), gangguan his, partus lama, perdarahan *postpartum*, dan pengeluaran ASI berkurang. Ibu dengan anemia akan mengalami penurunan volume darah yang akan mengakibatkan *cardiac output* menurun yang berdampak pada aliran darah ke plasenta menurun. Penurunan aliran

darah ke plasenta dapat menyebabkan transfer zat gizi ke janin berkurang, jika itu terjadi maka dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan janin yang berisiko menyebabkan terjadinya penurunan berat badan lahir saat bayi dilahirkan

Di wilayah Puskesmas Klari terdapat ibu hamil dengan Anemia, dimana dengan adanya hal tersebut menjadi perhatian khusus oleh team kesehatan Puskesmas Klari Khususnya di sini bidan yang bertugas di Puskesmas Klari. Berbagai upaya telah dilakukan antaranya menganjurkan untuk pemeriksaan ANC secara ruti, pemberian tablet Fe dan dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil yang melakukan ANC.

## METODE

Waktu kegiatan di laksanakan pada hari Selasa dan Rabu, tanggal 12 – 13 Juli tahun 2022 di Puskesmas Klari. Kegiatan dilakukan diawali dengan pengenalan kemudian selanjutnya dilakukan pemaparan materi dengan metode ceramah dan diskusi dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang Pengetahuan ibu hamil tentang anemia yang biasanya sering terjadi pada ibu hamil. Ceramah dan diskusi yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Pengetahuan ibu hamil tentang anemia di Puskesmas Klari. Kegiatan ini diisi dengan penjabaran melalui beberapa media yang menampilkan gambar – gambar tentang pengetahuan anemia yang harus diinformasikan kepada ibu hamil. Evaluasi yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang anemia maka dilakukan pre test dan post test dengan pertanyaan yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram. Rincian kegiatan dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	Sosialisasi program dan <i>pre test</i>
2	Ceramah dan diskusi tentang anemia : pengertian, anemia
3	Ceramah dan diskusi : Kesehatan pada ibu hamil
4	Ceramah dan diskusi : dampak ibu hamil jika mengalami anemia
5	Ceramah dan diskusi : strategi pencegahan anemia pada ibu hamil
6	Praktik : melakukan senam hamil
7	Evaluasi : <i>post test</i>

Salah satu yang menjadi penyebab tingginya angka kematian ibu salah satunya adalah anemia yang di derita oleh ibu hamil. Maka dari itu untuk dapat memahami tentang pengetahuan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Klari, ibu hamil di Puskesmas Klari dalam hal ini bertindak sebagai peserta pengabdian pada masyarakat. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif, ibu hamil dengan lugasnya berdiskusi sekali kali disertai dengan guyon sehingga suasana benar benar kondusif. Para peserta adalah seluruh ibu hamil yang ada di

wilayah Puskesmas Klari. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh ibu-ibu tersebut adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar, tamat sekolah menengah pertama dan juga tamat sekolah menengah atas dan tidak ada yang tamat sarjana. Tetapi dari ketiga tamatan tersebut, yang terbanyak adalah tamatan sekolah menengah pertama.

Hasil pemberian pre test dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap ibu hamil di Puskesmas Klari pada awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai tentang pengetahuan anemia yang terjadi pada ibu hamil, dampak jika ibu hamil mengalami anemia dan strategi pencegahan anemia yang harus dilakukan ibu hamil. Dari hasil pre test terungkap pula bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia masih rendah hanya dasar pengetahuan yang diketahui adalah anemia berarti kurang darah.

Tabel 2. Hasil Pre test dan Post tes Peningkatan Pengetahuan ibu hamil tentang anemia di Puskesmas Klari

No	Nama	Nilai Pre Test	Nilai Post Test
1	Sri Sisiati	4	7
2	Niah	3	7
3	Sarti	3	7
4	Dillah handayani	6	9
5	Nini dwiyanti	4	7
6	Khamti	4	8
7	Sandra	6	9
8	Fitri	6	9
9	Lasmi	5	9
10	Jiah astuti	6	9
11	Indah sri	5	8
12	Siti Rachmi	6	8
13	Ayu diah	6	9
14	Sri Kamila	5	9
15	Siti mukaromah	4	7
16	Dila Damayanti	6	10
17	Ana rosdiana	6	9
18	Risma	5	7
19	Viera diah	6	9
20	Cici handayani	6	8

Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan. Gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi atau karena terlampaui banyaknya zat besi yang keluar dari tubuh, misalnya pada perdarahan. Wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg perhari atau 2 kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil. Jarak kehamilan sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia saat kehamilan. Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat akan menguras cadangan zat besi ibu. Pengaturan jarak kehamilan yang baik minimal dua tahun menjadi penting.

Zat besi adalah salah satu mineral penting yang diperlukan selama kehamilan, bukan hanya untuk bayi tapi juga untuk ibu hamil. Bayi akan menyerap dan menggunakan zat besi dengan capai, sehingga jika ibu kekurangan masukan zat besi selama hamil, bayi akan mengambil kebutuhannya dari tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu mengalami anemia dan merasa Lelah. Tablet penambah darah diminum 1x/hari atau sesuai dengan indikasi dan diminum dengan Vit. C agar membantu penyerapan dan jangan diminum dengan teh/ kopi yang mengandung kafein.

Saat hamil volume darah dalam tubuh meningkat sekitar 50%. Ini karena tubuh memerlukan tambahan darah untuk menyuplai oksigen dan makanan bagi pertumbuhan janin. Meningkatnya volume darah berarti meningkat pula jumlah zat besi yang dibutuhkan untuk memproduksi sel-sel darah merah. Selama hamil, dibutuhkan zat besi sebanyak 800mg, dimana 500mg digunakan untuk penambahan sel darah merah ibu sedang 300mg untuk janin dan plasenta. Ekspansi volume plasma mulai pada minggu ke-6 kehamilan dan mencapai maksimum pada minggu ke-24 kehamilan, tetapi dapat terus meningkat sampai minggu ke-37. Pada titik puncaknya, volume plasma sekitar 40% lebih tinggi pada ibu hamil dibandingkan perempuan yang tidak hamil. Penurunan hematokrit, konsentrasi hemoglobin dan hitung eritrosit biasanya tampak pada minggu ke-7 sampai ke-8 kehamilan dan terus menerus sampai minggu ke-16 sampai ke-22 ketika titik keseimbangan tercapai.

Anggarini (2020) menyebutkan bahwa faktor lain penyebab anemia adalah:

a. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan masyarakat yang rendah dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan yang didapat tentang gizi selama masa hamil dan bahaya anemia pada kehamilan.

b. Umur

Kehamilan diusia < 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan diusia < 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat – zat gizi selama kehamilannya, sedangkan pada usia > 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering menimpa di usia ini.

c. Status Gizi

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal.

d. Suku Bangsa

Salah satu jenis anemia spesifik adalah anemia sel sabit, yaitu anemia yang secara genetik diturunkan dan terutama mengenai warga kulit hitam. Orang kulit hitam memiliki hemoglobin 1 gr/dl lebih rendah dari orang kulit putih tanpa mempedulikan tingkat sosial ekonomi. Anemia spesifik lainnya adalah *thalasemia*, yang banyak ditemukan pada keturunan *Mediterrania*

Tanda dan Gejala

- Letih, sering mengantuk, *malaise*
- Pusing, lemah
- Nyeri kepala
- Luka pada lidah
- Kulit pucat
- Membran mukosa pucat (misal, *konjungtiva*)
- Bantalan kuku pucat
- Tidak ada nafsu makan, mual, dan muntah



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi pengetahuan ibu hamil terhadap anemia



Gambar 2. Modul dan pencatatan hak cipta pencegahan anemia terhadap ibu hamil

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan antara lain dengan cara: meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan, mengkonsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup, namun karena harganya cukup tinggi sehingga masyarakat sulit menjangkaunya. Untuk itu diperlukan alternatif yang lain untuk mencegah anemia gizi besi, memakan beraneka ragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Peningkatan konsumsi vitamin C sebanyak 25, 50, 100 dan 250 mg dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebesar 2, 3, 4 dan 5 kali. Buah-buahan segar dan sayuran sumber vitamin C, namun dalam proses pemasakan 50 - 80 % vitamin C akan rusak. Mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti : fitat, fosfat, tannin.

## KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut.

1. Pemahaman ibu hamil tentang pengetahuan dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan yang telah di berikan
2. Ibu hamil lebih waspada terkait anemia yang bisa terjadi selama kehamilan baik di trimester I, II dan III bisa muncul kapan saja
3. Ibu hamil di Puskesmas Klari sudah mengetahui anemia yang bisa terjadi selama kehamilan ini dibuktikan dengan hasil pre test yang nilainya meningkat dari hasil post tes

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, dkk. 2013. *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013*. Universitas Malahayati
- Fadli. 2019. *Analisis factor penyebab kejadian anemia pada ibu hamil*. Unisa : Yogyakarta.
- Huang, L., Purvarshi, G., Wang, S., Zhong, L., & Tang, H. (2015). *The Influence Of Iron-Deficiency Anemia During The Pregnancy On Preterm Birth And Birth Weight In South*. *Journal Of Food And Nutrition Research*, 3(9), 570 – 57. <https://doi.org/10.12691/jfnr-3-9-2>
- Isti Angraini, Dian (2020). *Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Endemis Malaria Kabupaten Pesawaran*. Lampung : Universitas Lampung.
- Marshall, Jayne E, M.D.R. (2024) *Myles Textbook for Midwives Sixteenth Edition*, Sixteenth.
- Nurmasari, V., & Sumarmi, S. (2019). *Relation Between Regularity of Antenatal Care Visits and Compliance of Iron Tablets Consumpti*. *Jurnal Universitas Airlangga*, 46–51. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.46-51>.
- Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang tahun 2019.
- Subekti, R., & Sulistyorini, D. (2018). *Analisis Faktor Risiko Penyebab Anemiapada Ibu Hamil* di

- Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018*. Jurnal Medsains,4(1),34–39.  
Retrieved From.<http://www.polibara.ac.id/wpcontent/uploads/2019/01/ratih-subekti.pdf>.
- Sukaesi, Santi (2017). *Faktor – factor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Wirobrajan*. Yogyakarta : Unisa.
- Riskedar. 2018. *Laporan Nasional Riskedar 2018*. Jakarta : Lembaga Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Vokasional, J.K. (2022). “*Implementasi tatalaksana anemia defisiensi besi pada ibu hamil: scoping review on pregnant women: scoping review*”, 7(2), pp. 94-103.