

Edukasi Anemia Pada Kehamilan di Komunitas Ibu Hamil Puskesmas Gajahan Surakarta

Nurrofifah Luthfi Amjad

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Taufik Eko Susilo

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Amalia Faradila Rahim

Puskesmas Gajahan, Surakarta

Korespondensi penulis: luthfinurrofifah@gmail.com*

Abstract. *Anemia is caused by iron deficiency. Iron is a component that forms hemoglobin, where hemoglobin has the function of carrying oxygen throughout the body. During the pregnancy process, the body experiences very significant changes and requires many nutrients which are used for fetal growth, one of which is iron. This activity aims to provide education to pregnant women regarding anemia. The method used is education in the form of counseling by distributing leaflets to the community of pregnant women who take part in pregnancy exercises at the Gajahan Community Health Center. The results obtained from measuring increased understanding using pretest and post test questionnaires were an increase in understanding regarding anemia with an average pre test score of 14 and an average post test score of 82.*

Keywords: *Community, Education, Anemia, and Pregnancy*

Abstrak. Anemia disebabkan karena adanya defisiensi zat besi. Zat besi adalah komponen pembentuk hemoglobin, dimana hemoglobin ini memiliki fungsi sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Selama proses kehamilan tubuh mengalami perubahan yang sangat signifikan dan memerlukan banyak zat-zat makanan yang digunakan untuk pertumbuhan janin salah satunya adalah zat besi. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberi edukasi pada ibu hamil terkait dengan anemia. Metode yang digunakan adalah edukasi berupa penyuluhan dengan membagikan leaflet pada komunitas ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Gajahan. Hasil yang didapatkan dari pengukuran peningkatan pemahaman menggunakan kuisioner pretest dan post test yaitu adanya peningkatan pemahaman terkait anemia dengan nilai rata-rata pre test sebesar 14 dan nilai rata-rata post test sebesar 82.

Kata Kunci: Komunitas, Edukasi, Anemia dan Kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa menyatunya antara *ovum* dan *spermatozoa* lalu dilanjutkan dengan proses nidasi. Setelah proses nidasi janin akan berkembang di dalam *ovarium*. Pertumbuhan dan perkembangan janin didalam perut ibu membutuhkan zat-zat makanan yang disalurkan melalui plasenta (Sulaiman et al., 2022)

Salah satu zat yang diperlukan tubuh ibu dan janin adalah zat besi. Zat besi merupakan salah satu mineral penting yang berfungsi untuk pembentukan sel darah merah pada janin dan plasenta. Kebutuhan zat besi akan meningkat selama kehamilan. Kekurangan zat besi saat

kehamilan akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Dampak buruk dari anemia akan mempengaruhi kesehatan ibu dan mempengaruhi tumbuh kembang pada janin (Anggreiniboti, 2022).

Anemia pada kehamilan dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur, infeksi penyakit serta kematian ibu dan anak. Hasil dari Riskesdas 2018 menyatakan bahwa 48,9% ibu hamil mengalami anemia (Elvira et al., 2023). Faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil diantaranya adalah pola makan, aktivitas fisik dan sebagainya. Ibu hamil harus memiliki status gizi yang baik dan asupan gizi seimbang. Selain gizi seimbang, aktivitas fisik yang kurang juga dapat menyebabkan anemia. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme zat besi juga ikut menurun. Zat besi adalah komponen pembentuk hemoglobin (Hb). Jika produksi zat besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak dari menurunnya distribusi oksigen ke seluruh sel tubuh (Purba & Hutagaol, 2022).

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena dapat mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi pada masyarakat dan dapat mempengaruhi kualitas pada sumber daya manusia (Fitriyah et al., 2022). Anemia pada kehamilan memerlukan perhatian dari semua pihak dalam pelayanan kesehatan. Peran fisioterapi dibutuhkan dalam membantu memberikan edukasi terkait aktivitas yang dapat dilakukan bagi penderita anemia diharapkan dapat mengedukasi masyarakat dan mampu mengurangi angka penderita anemia pada ibu hamil.

METODE

Metode pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, diskusi dan tanya jawab di komunitas senam ibu hamil yang dilaksanakan di Puskesmas Gajahan Surakarta. Berikut adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan :

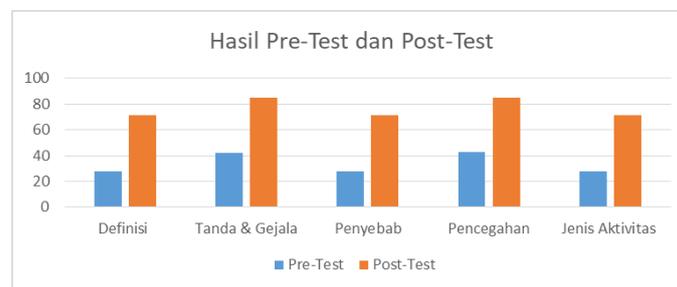
No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1	10 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran
2	15 menit	Pre-Test
3	35 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan menggunakan bantuan leaflet Materi : 1. Definisi anemia 2. Tanda anemia 3. Penyebab anemia 4. Upaya penanganan dan pencegahan 5. Aktivitas fisik yang boleh dilakukan
4	20 menit	Tanya jawab dengan peserta
5	15 menit	Post-test
6	5 menit	Penutup : 1. Mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta 2. Mengucapkan salam

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan

Dengan adanya kegiatan ini sebagai salah satu bentuk preventif dengan memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai kondisi anemia pada kehamilan. pengetahuan yang diberikan berupa definisi anemia, tanda dan gejala, penyebab anemia, pencegahan dan jenis aktivitas fisik untuk ibu yang menderita anemia.

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan kuisioner pre-test dan post-test yang berisikan pertanyaan tentang definisi anemia, tanda dan gejala, penyebab anemia, pencegahan dan jenis aktivitas fisik untuk ibu yang menderita anemia. Hasil dari kuisioner tersebut dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



Grafik 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Dari hasil pengukuran pemahaman terkait materi penyuluhan yang Grafik 1. Didapatkan hasil adanya peningkatan pemahaman terkait materi yang disampaikan. Nilai rata-rata kategori definisi dari pre-test sebesar 28 dan nilai rata-rata post-test 71. Nilai rata-rata kategori tanda dan gejala dari pre-test sebesar 42 dan nilai rata-rata post-test 85. Nilai rata-rata kategori penyebab dari pre-test sebesar 28 dan nilai rata-rata post-test 71. Nilai rata-rata kategori pencegahan dari pre-test sebesar 42 dan nilai rata-rata post-test 85. Nilai rata-rata kategori jenis aktivitas fisik dari pre-test sebesar 28 dan nilai rata-rata post-test 71.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melakukan penyuluhan ini sangat penting bagi masyarakat terutama untuk ibu hamil agar menambah pengetahuan mengenai anemia. Dapat disimpulkan dari pre-test yang dilakukan bahwa sebagian besar peserta belum memahami tentang anemia. Setelah dilakukan penyuluhan dan diberikan post-test sebagai evaluasi dari kegiatan penyuluhan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan terhadap anemia oleh para peserta. Kegiatan ini berjalan lancar dikarenakan para peserta berpartisipasi secara aktif sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Kegiatan yang sudah berjalan dapat memberikan rekomendasi diperlukannya sosialisasi dan edukasi secara rutin di komunitas ibu hamil Puskesmas Gajahan. Hal ini tentunya akan sangat bermanfaat bagi ibu hamil sebagai pengetahuan dan pencegahan terhadap anemia pada kehamilan. Ibu hamil diharapkan dapat mencegah agar anemia tidak terjadi selama masa kehamilan.

ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih diberikan kepada peserta komunitas senam ibu hamil yang dilaksanakan di Puskesmas Gajahan Surakarta, penanggung jawan kegiatan senam hamil yang telah mendukung kegiatan penyuluhan ini. Dan terimakasih juga untuk dosen pembimbing yang telah membimbing dalam pembuatan jurnal pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 60–66.
- Elvira, Nurvinanda, R., & Sagita, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(1), 20–25. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v6i1.19>
- Fitriyah, N., Fauzia, E., Jannah, S., & Yahya, B. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia pada Ibu Hamil di Desa Talabiu Kabupaten Bima. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(04), 219–223. <http://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/149>
- Purba, S. S., & Hutagaol, R. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia DI Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Jurnal*, 8(2), 24–28.
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>