

Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan “NUMIL”

¹Sulastrri, ²Adnes Syafiyah K, ³Oktavia Dwi Nugraha
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
e-mail: sulastrri@ums.ac.id

Received: 13 March 2022; Revised: 02 April 2022; Accepted: 10 May 2022
DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>

Abstrak

Untuk mendukung program Pemerintah Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi, perlu dilakukan penilaian kesehatan ibu pada tahap hamil, melahirkan dan pasca melahirkan. 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.

Kata Kunci : Anemia, Kehamilan, Nutrisi

Abstract

To support the 2019 Central Java Provincial Government program to reduce maternal mortality and infant mortality, a collaboration between agencies is needed in improving maternal health status both in the pregnancy, labor, and postpartum phases. This community service aims to increase knowledge, change mothers' attitudes toward meeting nutritional needs during pregnancy to avoid more severe complications of anemia. The method is by providing counseling using PowerPoint media, leaflets, and original food media which are shown to participants. The results showed an increase in knowledge about nutrition in pregnant women and changes in maternal attitudes toward fulfilling nutrition during pregnancy.

Keyword : Anemia, Pregnancy, Nutrition

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) baik dalam masa kehamilan, persalinan maupun nifas, menjadi hal penting yang harus diperhatikan, sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan angka harapan hidup bayi yang dilahirkan. Kasus kematian ibu menggambarkan status kesehatan ibu, status gizi, kondisi kesehatan lingkungan dan tingkat ketersediaan pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan pada ibu maternal.

Penyebab lain dari kematian ibu adalah keterlambatan dalam penanganan yang terdiri atas tiga faktor terlambat, yaitu terlambat dalam mengenali tanda bahaya, terlambat untuk melakukan rujukan dan terlambat dalam mendapatkan pelayanan optimal. Berdasarkan data Dinkes Jateng 2019 menyebutkan bahwa angka kematian ibu sebanyak 331 kasus dan kabupaten Sukoharjo tercatat sebanyak 5 kasus kematian ibu (Dinkes Jateng, 2019).

Anemia ibu merupakan masalah kesehatan di dunia, meskipun sebagian besar negara-negara berkembang telah memiliki program nasional untuk mengatasi anemia, proporsi wanita hamil dengan anemia memiliki prevalensi lebih tinggi dari negara maju, yaitu 56% berbanding 16%. Efek anemia selama kehamilan adalah komplikasi selama persalinan, persalinan prematur, kematian ibu, dan morbiditas. Demikian pula efek dari anemia ibu pada bayi ialah berat badan bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran premature, defisit neurobehavioral, dan kognitif yang ireversibel (Novianti & Aisyah, 2018).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar Indonesia tahun 2018, angka terjadinya anemia kehamilan mencapai 48,9% khususnya dibandingkan dengan tahun 2013 sebanyak 37,1% dimana terjadi peningkatan angka kejadian anemia kehamilan secara signifikan sebanyak 11,8% selama 5 tahun (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian dengan Puskesmas Kartasura, bidan puskesmas menyebutkan bahwa anemia menjadi masalah utama yang muncul di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. Skrining dan deteksi dini masalah kehamilan telah dilakukan sejak awal pemeriksaan sebagai langkah untuk pencegahan komplikasi ibu serta janin termasuk pemberian tablet Fe pada prosedur 14T menjadi poin penting yang harus dilaksanakan. Berdasarkan wawancara pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di puskesmas Kartasura yang ditemui secara insidental, sebanyak 3 ibu mengatakan bahwa belum memiliki pola makan khusus saat hamil, ibu makan berdasarkan makanan dan menu apa saja yang diolah untuk keluarga.

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.

Anemia selama kehamilan didefinisikan oleh WHO sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dl. Anemia berat apabila konsentrasi hemoglobin (Hb), kurang dari 7 g/dl, anemia sedang apabila konsentrasi hemoglobin (Hb) 7-9,9 g/dl, ringan jika konsentrasi hemoglobin (Hb) 10,0-10,9 g/dl. Anemia merupakan masalah kesehatan utama di dunia, mempengaruhi 25-50% penduduk dunia dan 50% wanita hamil.

Strategi yang paling banyak digunakan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil adalah pendidikan gizi yang menekankan pada kualitas diet ibu dengan meningkatkan keberagaman diet (Sunuwar et al., 2019). Pengetahuan sebagai faktor yang krusial bagi terbentuknya perilaku seseorang. Kondisi anemia kehamilan muncul salah satu penyebab diantaranya adalah kurangnya ibu memahami akan pentingnya nutrisi saat kehamilan yang dapat berkembang menjadi anemia berat. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi anemia kehamilan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan, terjadi perubahan sikap ibu terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan untuk menghindari komplikasi anemia yang lebih parah.

Dalam rangka mendukung Pemprov Jateng 2019 pada upaya menekan kematian bunda & kematian bayi menggunakan lima Ng (JateNg GayeNg NgingceNg WoNg MeteNg), maka diperlukannya kolaborasi antar instansi & tatanan pada peningkatan derajat kesehatan bunda baik dalam fase kehamilan, persalinan & fase nifas. Salah satu bentuk aktualisasi tri dharma perguruan tinggi maka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menjadi alternatif dalam mendukung program pemerintah melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan menggunakan penyuluhan dan pendidikan kesehatan mengenai “Nutrisi pada Ibu Hamil untuk Mencegah Anemia”. Tahapan yang dilakukan adalah mengumpulkan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Kartasura baik TM I, II, III. Penyuluhan dilakukan menggunakan media power point, leaflet, membagikan buku saku, dan media makanan asli yang ditunjukkan pada peserta penyuluhan yaitu ibu yang datang memeriksakan diri, kontrol kehamilan selama 4 kali pertemuan pada bulan Juli 2020 secara berturut-turut. 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

Hasil

Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka yang dihadiri oleh 23 ibu hamil, 8 kader kesehatan di lingkup Puskesmas Kartasura dan tim pengabdian masyarakat universitas muhammadiyah surakarta. Pendidikan kesehatan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Kegiatan dilaksanakan di ruang konseling ibu hamil yang merupakan salah satu kegiatan wajib setelah pelaksanaan ANC pada ibu hamil dari trimester satu, dua dan tiga. Peserta yang mengikuti penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 1.

Antusias peserta sangat baik ditunjukkan dengan keaktifan diskusi seputar pengalaman ibu selama kehamilan yang mengalami penurunan/peningkatan nafsu makan serta mitos-mitos yang didapatkan dilingkungan tempat tinggalnya. Keaktifan peserta juga dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil untuk mencegah anemia.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik Peserta	Jumlah
Umur	
< 20 tahun	2
20-35 Ahun	16
> 35 tahun	5
Trimester	
Trimester I	4
Trimester II	14
Trimester III	5
Pendidikan Ibu	
SMA	15
Perguruan Tinggi	8
Total	23

Pembahasan

Selama masa kehamilan akan terjadi perubahan tubuh dalam ibu yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu. Perubahan fisiologis yang terjadi mengakibatkan tubuh ibu memerlukan pasokan darah dua kali lebih banyak dari pada sebelumnya. Jika pasokan darah tidak terpenuhi maka ibu akan rentan mengalami anemia dan dapat membahayakan ibu dan janin.

Anemia selama kehamilan adalah suatu kondisi di mana jumlah hemoglobin dan sel darah merah lebih rendah dari biasanya. Penyebabnya adalah kurangnya zat besi dalam tubuh untuk pembentukan darah. Faktor penyebab anemia defisiensi besi adalah kurangnya penyerapan zat besi dan protein dari makanan, gangguan penyerapan usus, dan perdarahan akut atau kronis. Sebagian besar anemia yang terjadi selama kehamilan adalah anemia defisiensi besi, sehingga pengobatannya tidak begitu sulit, seperti diet seimbang asupan zat besi dan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe di akhir kehamilan meningkatkan kebutuhan zat besi (Anggraini, 2018).

Studi lain didapatkan hasil anemia selama kehamilan disebabkan oleh tingkat kecukupan zat besi dan protein kurang (Purwaningtyas & Prameswari, 2017), konsumsi buah dan sayur rendah serta tidak mendapatkan suplementasi Fe (Kehulu, 2020), ibu hamil yang mengalami pembatasan makanan selama kehamilan karena kepercayaan budaya (Teshome, Meskel, & Wondafrash, 2020), dan pola makan yang tidak sehat (Mariana, Wulandari, & Padila, 2018).

Anemia masih merupakan penyakit kehamilan yang umum di pedesaan karena kemiskinan dan kurangnya pemahaman tentang pola makan yang sehat. Sebagian orang tidak mengetahui apa itu makanan sehat dan bergizi, sehingga mereka menganggap makanan tertentu tabu dan memperparah anemia.

Hasil pengabdian didapatkan masih banyak ibu yang melakukan pembatasan makanan selama kehamilannya beberapa ibu menyebutkan mendapat larangan mengkonsumsi bahan makanan tertentu dari orangtua ataupun mertuanya seperti tidak boleh mengkonsumsi makanan pedas, telur setengah matang, jeroan, nanas, dan minum air es atau minuman dingin. Beberapa ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan mengikuti semua apa yang disarankan orangtua dan kerabatnya dikarena merasa belum memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, dan beberapa ibu yang sudah pernah mengalami kehamilan mengikuti saran dari orang tua dan kerabatnya dikarenakan kurangnya informasi mengenai kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan. Ibu yang mempunyai pengetahuan rendah mengenai konsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat beresiko mengalami anemia (Hariati, Alim, & Thamrin, 2019).

Dalam ini tim pengabdian melakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan “NUMIL” atau nutrisi pada ibu hamil guna menambah informasi nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan dan makanan atau minuman yang harus dikurangi atau dihindari selama kehamilan. Dengan mengkonsumsi sumber makanan yang bernutrisi (*enhancer*) dapat membantu proses penyerapan zat besi (Widari & Pratiwi, 2018).

Contoh sumber makanan yang mendukung proses penyerapan (*enhancer*) zat besi, seperti vitamin C pada bit, bayam merah dan jus jambu biji, vitamin B12, asam folat pada kacang hijau, dan protein. Selain memperbanyak (*enhancer*) konsumsi, ibu hamil perlu membatasi konsumsi makanan yang mengandung zat yang menghambat penyerapan (*inhibitor*), seperti teh, kopi, dan susu (Rimawati, Kusumawati, Gamelia, Sumarah, & Nugraheni, 2018).



Pengetahuan mengenai nutrisi dan diet seimbang selama kehamilan menjadi hal penting bagi kesejahteraan ibu dan janin yang harus diperhatikan. Penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang “NUMIL” Nutrisi pada ibu hamil dan skrining dan deteksi dini masalah kehamilan termasuk pemberian tablet Fe diharapkan dapat menjadi langkah perubahan pencegahan anemia pada ibu hamil perubahan sikap ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi masa hamil.

Simpulan

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan di dunia, ibu yang mengalami anemia dapat mengalami komplikasi selama persalinan, persalinan premature, kematian ibu, BBLR dan morbiditas pada ibu dan bayi. Skrining dan deteksi dini masalah kehamilan sebagai langkah untuk mencegah terjadinya komplikasi pada ibu dan janin termasuk pemberian tablet Fe masih belum cukup, pemberian pendidikan kesehatan selama antenatal care diharapkan dapat meningkatkan pencegahan komplikasi anemia pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Anggraini, P. D. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil Di Puskesmas Tanjung Pinang tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 7(15), 33–38. <https://doi.org/10.31983/jkb.v7i15.3248>
- Hariati, Alim, A., & Thamrin, A. I. (2019). Kejadian anemia pada ibu hamil (studi analitik di Puskesmas Pertiwi Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan). *Jika (Jurnal Ilmiah Kesehatan)*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i1.1>
- Kehulu, S. (2020). Anemia and associated factors among pregnant women attending antenatal care at Madda Walabu University Goba Referral Hospital , Bale Zone , Southeast Ethiopia. *Journal of Blood Medicine*, (11), 479–485. <https://doi.org/10.2147/JBM.S285190>
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- Novianti, S., & Aisyah, I. S. (2018). Hubungan anemia pada ibu hamil dan BBLR. *Jurnal Siliwangi*, 4(1), 6–8. Retrieved from <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jssainstek/article/view/440>
- Purwaningtyas, M. L., & Prameswari, G. N. (2017). Faktor kejadian anemia pada ibu hamil. ... (*Journal of Public Health ...*). Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/14291>
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., Sumarah, & Nugraheni, S. A. (2018). Intervensi suplemen makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161–170. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.161-170>
- Sunuwar, D. R., Sangroula, R. K., Shakya, N. S., Yadav, R., Chauhary, N. K., & Pradhan, P. M. S. (2019). *Effect of nutrition education on hemoglobin level in pregnant women: A quasi- experimental study*. 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213982>
- Teshome, M. S., Meskel, D. H., & Wondafrash, B. (2020). Determinants of anemia among pregnant women attending antenatal care clinic at Public Health Facilities in



Volume 02 (2), June 2022 ISSN 2809-3291

<http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/dikmas>

Kacha Birra District , Southern. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, (13), 1007–1015. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S259882>

Widari, D., & Pratiwi, R. (2018). Hubungan konsumsi sumber pangan enhancer dan inhibitor zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Amerta Nutr*, 2(3), 283–291. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i3.2018.283-291>