

## PROGRAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL MELALUI MEDIA APLIKATIF DI PUSKESMAS KECAMATAN KEBON JERUK JAKARTA BARAT

Harna, Mertien Sa' pang, Lintang Purwara Dewanti  
Nutritional Program, Faculty of Health sciences, , University of Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510  
harna@esaunggul.ac.id

### Abstract

*Pregnant women (pregnant women) are one of the groups at high risk of anemia, although anemia is generally a relative anemia due to physiological changes during pregnancy. Anemia in pregnancy has an unfavorable effect on the mother, both in pregnancy, childbirth, and the puerperium and the subsequent period. Based on the Riskesdas report, the prevalence of anemia in 2013 was 37.1% and increased in 2018 to 48.9%. One of the triggers for the increased incidence of anemia in pregnant women is the decreased coverage of iron-giving interventions in pregnant women. The main objective of this activity is to increase knowledge about anemia in pregnant women in the working area of the Kebon Jeruk Puskesmas. The hope of this program is that pregnant women have awareness in order to improve quality of life so as to prevent anemia. The technical implementation is starting from the preparation stage, the development of applicative media, pre-test, media giving, and evaluation. The socialization method used is using the lecture method. The result of this activity is a change in knowledge from before and after the socialization which means that this activity is quite effective in encouraging changes in the eating behavior of pregnant women.*

**Keywords:** Pregnant women, anemia, iron

### Abstrak

Kelompok ibu hamil (bumil) merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, meskipun anemia yang dialami umumnya merupakan anemia relatif akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan, maupun nifas dan masa selanjutnya. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada tahun 2013 sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 48,9%. Salah satu pemicu meningkatnya kejadian anemia pada ibu hamil yaitu menurunnya cakupan intervensi pemberian zat besi pada ibu hamil. Tujuan utama dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan mengenai anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kebon jeruk. Harapan dari program ini yaitu ibu hamil memiliki kesadaran agar dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat mencegah terjadinya anemia. Teknis pelaksanaan yaitu mulai dari tahap persiapan, pengembangan media aplikatif, pre test, pemberian media dan penyuluhan, dan evaluasi. Metode sosialisasi yang digunakan yaitu menggunakan metode ceramah. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi perubahan pengetahuan dari sebelum dan setelah sosialisasi yang berarti bahwa kegiatan ini cukup efektif mendorong perubahan perilaku ibu hamil.

**Kata Kunci:** ibu hamil, anemia, zat besi

### Pendahuluan

Salah satu masalah gizi yang masih menjadi prioritas oleh pemerintah DKI Jakarta yaitu anemia pada hamil. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada tahun 2013 sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 48,9%.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu faktor dasar (sosial ekonomi, pengetahuan, pendidikan, dan budaya), faktor tidak langsung (Kunjungan Antenatal Care, paritas, umur, dan dukungan suami), faktor tidak langsung (pola konsumsi tablet Fe, penyakit infeksi, dan perdarahan) (Wiknjastro,

2007). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia *et al.* (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia dan paritas ibu hamil dengan kejadian anemia dengan nilai usia ( $p$ -value=0,032), paritas ( $p$ -value=0,005).

Salah satu pemicu meningkatnya kejadian anemia pada ibu hamil yaitu menurunnya cakupan intervensi pemberian zat besi pada ibu hamil. Pemberian tablet zat besi di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 85%. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan

tujuan menu-runkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (RPJMN, 2018).

Berdasarkan Laporan Profil Kesehatan DKI Jakarta menunjukkan bahwa kepulauan Seribu merupakan kabupaten dengan urutan kedua terbawah ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe yaitu sebesar 80% , sedangkan wilayah lain sudah mencapai presentase diatas 90%. Hal ini disebabkan banyak ibu rumah tangga yang bekerja membantu perekonomian keluarga sehingga tidak sempat untuk mengontrol kehamilannya di Puskesmas atau sarana kesehatan lainnya untuk mendapatkan tablet zat besi untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Kemenkes, 2018).

Zat besi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia dan menjaga pertumbuhan janin secara optimal. Kementerian Kesehatan menganjurkan agar ibu hamil mengonsumsi paling sedikit 90 pil zat besi selama kehamilannya. Pada Riskesdas 2013 menanyakan apakah mengonsumsi zat besi selama hamil dan berapa hari mengonsumsi zat besi selama hamil. Zat besi yang dimaksud adalah semua konsumsi zat besi selama masa kehamilannya termasuk yang dijual bebas maupun multivitamin yang mengandung zat besi.

Tujuan utama kegiatan abdimas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan alami sehingga mereka dapat membatasi atau bahkan menghindari konsumsi makanan instan yang berbahaya bagi janin dan ibu hamil.

Kelompok ibu hamil (bumil) merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, meskipun anemia yang dialami umumnya merupakan anemia relatif akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan, maupun nifas dan masa selanjutnya. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin < 10,5 gr % pada trimester 2 (Soebroto, 2010).

Masalah kesehatan yang dapat timbul akibat anemia adalah : keguguran (abortus), kelahiran prematur, persalinan yang lama akibat kelelahan otot rahim di dalam berkontraksi (inersia uteri), perdarahan pasca melahirkan karena tidak adanya kontraksi otot rahim (atonis uteri), syok, infeksi baik saat bersalin maupun pasca bersalin serta anemia yang berat (<4 gr%) dapat menyebabkan dekomensasi kordis. Hipoksia akibat anemia dapat menyebabkan syok dan kematian ibu pada persalinan (Wiknjosastro, 2009).

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 terlampau 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 untuk diperhatikan sehingga badan ibu siap untuk menerima janin kembali tanpa harus menghabiskan cadangan zat besinya (Mardiyati, 2009).

Pengaruh anemia pada kehamilan. Risiko pada masa antenatal : berat badan kurang, plasenta previa, eklamsia, ketuban pecah dini, anemia pada masa intranatal dapat terjadi tenaga untuk mendedan lemah, perdarahan intranatal, shock, dan masa pascanatal dapat terjadi subinvolusi. Sedangkan komplikasi yang dapat terjadi pada neonatus : premature, gawat janin. Anemia kehamilan dapat menyebabkan kelemahan dan kelelahan sehingga akan mempengaruhi ibu saat mendedan untuk melahirkan bayi.

Tujuan utama dari pegabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kebon jeruk. Harapan dari program ini yaitu ibu hamil memiliki kesadaran agar dapat meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

### **Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan sosialisasi mengenai pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 01 April-29 Juli 2019. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi adalah metode ceramah dan kuesioner untuk mengukur keberhasilan sosialisasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kebon Jeruk, Jakarta Barat yang pada saat sosialisasi ini berlangsung sebanyak 9 orang ibu hamil.

Tahap pelaksanaan program dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait anemia meliputi :

1. Tahap persiapan sasaran

Tahap persiapan bertujuan untuk melakukan skrining terhadap ibu hamil di puskesmas kebon jeruk yang akan mengikuti program ini. Sasaran utama yaitu ibu hamil pengantin baru, dan ibu yang melakukan program kehamilan. Program ini tidak membatasi jumlah ibu yang akan ikut serta.

2. Pengembangan Media Aplikatif  
Media yang akan dikembangkan yaitu berupa Tempelan Kulkas berisi indikator pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Tempelan kulkas merupakan media aplikatif yang memudahkan transfer pengetahuan untuk ibu rumah tangga. Tempelan kulkas dapat dilihat kapan saja apabila ibu ingin menyiapkan makanan untuk keluarganya karena kulkas berada di dapur dan ruang makan. Pesan cegah dan tangani anemia yang akan dikembangkan melalui media tempelan kulkas dibuat dalam bentuk yang unik dan menarik sehingga ibu akan tertarik untuk melihatnya. Instrumen ini belum pernah dikembangkan sebelumnya.
3. Pengambilan data awal (*Pre Test*)  
*Pre test* bertujuan untuk melihat pengetahuan dan sikap sebelum diberikan intervensi berupa media aplikatif.
4. Pemberian Media Aplikatif dan Penyuluhan Sasaran (Mitra) akan diberikan media dan dibawah ke rumahnya masing-masing. Sebelum itu, sasaran akan diberikan penyuluhan atau penjelasan terkait isi media tersebut secara detail. Indikator yang ada di media akan dijelaskan pada saat penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil.  
Pengetahuan yang tidak memadai dan praktek-praktek yang tidak tepat merupakan hambatan signifikan terhadap peningkatan gizi. Penyuluhan bersifat dua arah, masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya atau sharing mengenai permasalahan yang dihadapi. Penyuluhan ini merupakan langkah awal untuk memperkenalkan kepada masyarakat mengenai anemia.
5. Evaluasi (*Post Test*)  
Setelah ibu hamil diberikan media dan penyuluhan, akan dilakukan evaluasi terkait pengetahuan dan sikap melalui kuesioner yang akan dibagikan. *Post Test* bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan media yang diberikan.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan abdimas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai cara pencegahan serta penanganan masalah anemia pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan beberapa tahap. Pertama, ibu hamil beserta suaminya dikumpulkan di aula puskesmas Kebon Jeruk dan dilakukan *pre test*, kemudian diberikan penyuluhan terkait anemia. Kedua, pemberian media

aplikatif yang berisi materi anemia. Ketiga, dilakukan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait anemia. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta antusias saat kami memberikan materi.

Pelaksanaan kegiatan Abdimas yang dilaksanakan pada April – Juli 2019 ini dibuka secara langsung oleh Ibu Muryati, Amd, Keb selaku Ketua Koordinator Bidang KIA Puskesmas Kebon Jeruk. Peserta kegiatan yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Kebon Jeruk, yang pada saat kegiatan ini berlangsung berjumlah 9 orang. Pihak puskesmas memberikan arahan kepada peserta bahwa akan dilakukan penyuluhan terkait anemia. Ibu hamil datang ditemani oleh suaminya. Hal ini juga memberikan kemudahan bagi kami dalam menyampaikan materi terkait anemia. Langkah pertama dari kegiatan abdimas ini yaitu pengisian kuesioner pengetahuan (*pre test*) dengan tujuan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang kami lakukan efektif atau tidak. Kemudian kami memberikan materi terkait anemia, mulai dari definisi anemia, penyebab, cara pencegahan dan penanganan anemia kaitannya dengan pemilihan makanan yang tinggi zat besi. Pemberian materi diberikan menggunakan metode ceramah karena metode ceramah dapat telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan di semua rentang usia dengan demikian Salah satu tujuan dari kegiatan abdimas ini telah tercapai. Selain itu juga dilakukan tanya jawab setelah pemberian materi.



Gambar 1  
Pemberian materi pencegahan anemia

Setelah peserta mendapatkan materi terkait anemia, kami memberikan media aplikatif berupa tempelan kulkas yang bisa digunakan di rumah masing-masing. Media ini sebagai fasilitas untuk meningkatkan atau mengingat kembali bagaimana pencegahan anemia. Media yang diberikan berisi



pola makan ibu hamil dan poin-poin penting untuk mencegah anemia. Respon peserta sangat antusias, bukan hanya dari ibu hamil tapi juga ada beberapa pertanyaan dari suami peserta. Hal ini menandakan bahwa muncul kesadaran bagi peserta untuk meningkatkan kesehatan terutama terhindar dari anemia. Peserta juga sudah rutin mengonsumsi tablet zat besi yang diberikan dan sudah rutin memeriksa kehamilan di puskesmas tersebut.

Setelah pembagian media, dilakukan *post test* untuk mengetahui apakah pengetahuan peserta mengalami peningkatan atau tidak. Setelah data peserta di olah dan uji statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang kami lakukan berjalan dengan efektif. Setelah itu, dilakukan proses penutupan kegiatan abdimas dan peserta diberikan snack.



Gambar 2  
Pengisian kuesioner *post test*

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar < 10,5 gr % pada trimester 2, nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil, terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2. Kurangnya kadar Hb menyebabkan ketidakmampuan memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruhan jaringan tubuh (Cunningham, 2005).

Penyebab anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat terjadi karena tidak atau kurang mengonsumsi zat besi dalam bentuk sayuran, makanan atau suplemen. Terutama pada wanita hamil dan anak-anak. Wanita hamil sering terjadi kekurangan zat besi ini karena bayi memerlukan sejumlah zat besi yang besar untuk pertumbuhan. Defisiensi besi pada wanita hamil dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah dan persalinan prematur (Proverawati, 2011).

Kejadian anemia pada ibu hamil salah satu penyebabnya yaitu ibu yang mengalami masalah gizi

yaitu status gizi KEK yang disebabkan asupan makan yang kurang, kurangnya pemanfaatan perawatan selama kehamilan atau ANC (*Ante Natal Care*) pada ibu selama kehamilan berlangsung yang mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil tidak terpantau dengan baik status gizi dan kadar Hb (Wahyudin, 2008). Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan, apabila status gizi ibu buruk dalam kehamilan akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan otak janin, abortus dan sebagainya.

Tanda dan gejala anemia defisiensi besi biasanya tidak khas dan sering tidak jelas. Gejalanya berupa keletihan, mengantuk, kelemahan, pusing, malas, nafsu makan kurang, perubahan mood, perubahan kebiasaan tidur, dan ditandai dengan keadaan yang berupa pucat, Ikterus, oedeme perifer, membran mukosa dan bantalan kuku pucat, lidah halus (Arisman, 2010).

Anemia gizi besi pada ibu hamil dapat mengakibatkan tingginya angka kematian ibu berkaitan erat dengan anemia. Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Defisiensi besi berpengaruh negatif terhadap fungsi otak, terutama terhadap fungsi sistem neurotransmitter (penghantar syaraf). Akibatnya, kepekaan reseptor syaraf dopamin berkurang yang dapat berakhir dengan hilangnya reseptor tersebut. Daya konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar terganggu, ambang batas rasa sakit meningkat, fungsi kelenjar tiroid dan kemampuan mengatur suhu tubuh juga menurun (Almatsier, 2009).

Bahaya anemia pada ibu hamil saat persalinan, dapat menyebabkan gangguan his primer, sekunder, janin lahir dengan anemia, persalinan dengan tindakan-tindakan tinggi karena ibu cepat lelah dan gangguan persalinan (Mansjoer et al. 2008). Anemia kehamilan dapat menyebabkan kelemahan dan kelelahan sehingga akan mempengaruhi ibu saat mengedan untuk melahirkan bayi.

## Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kebon Jeruk sehingga diharapkan ibu hamil mampu mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat, sehingga terhindar dari kejadian anemia selama hamil. Kegiatan penyuluhan perlu dilaksanakan secara rutin dan konsisten untuk lebih meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan sehingga kesehatan ibu hamil dapat meningkat. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan

disertai dengan pendampingan tingkat rumah tangga, untuk melihat aplikasi pengetahuan yang diberikan di rumah masing-masing.

### **Daftar Pustaka**

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amallia S, Afriyani R, Utami SP. (2017). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Rumah Sakit BARI Palembang. *Jurnal Kesehatan*. 8(3): 389-395
- Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Cunningham dan Garry F. 2001. *Obstetri Williams Edisi 21 Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Manuaba I. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*, Jakarta: EGC.
- Mardiyati, Etik. (2006). *Fortifikasi Garam dan Zat Besi, Strategi Praktis dan Efektif Menanggulangi Anemia Gizi Besi*.
- Proverawati, A dan Wati, E K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Yulia Medika.
- Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah DKI Jakarta Tahun 2018-2022.
- Soebroto, I. (2010). *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Yogyakarta: Bangkit
- Wahyudin. (2008). *Studi Kasus Kontrol Anemia Ibu Hamil*. Jakarta: Trans Info Media
- Wiknjosastro H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.