

PROFIL EDUKASI CARA MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DI RSUD BANGLI

I. G. N. Made Wedagama, I Nyoman Sayang, I Ketut Sutarjana, I Komang Yenni sarinadi

Universitas Islam Al-Azhar, Mataram, Nusa Tenggara Barat

Jl. Unizar No.20, Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232

wedagamaignm@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang harus menjadi perhatian serius di Indonesia, terutama pada ibu hamil. Karena anemia pada ibu hamil dapat mempengaruhi ibu dan bayi, maka efek yang ditimbulkan antara lain keguguran, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, intrauterine growth retardation (IUGR), persalinan lemah saat persalinan, partus lama, dan partus lama dapat meningkatkan angka infeksi ibu dan bayi. atonia uteri merupakan penyebab perdarahan selama dan setelah melahirkan. Infeksi dan perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu.

Pengabdian masyarakat ini merupakan pengabdian yang dilakukan pada ibu hamil di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kelungkung, Bali. Target pada penelitian ini adalah Ibu hamil. Penelitian ini merupakan bagian dari bentuk pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas edukasi asupan Fe menggunakan kalender edukatif dan interaktif untuk ibu.

Hasil dari penelitian ini didapatkan Ibu Hamil RSUD kelungkung memahami mengenai Anemia pentingnya konsumsi zat besi saat kehamilan. Kalender konsumsi zat besi dapat membantu memberikan ketepatan konsumsi zat besi bagi ibu hamil.

Ibu Hamil Rumah Sakit Umum Daerah Bangli, Bali masih membutuhkan perhatian lebih dalam bidang Kesehatan terutama dalam upaya mencegah anemia dengan cara menjaga asupan zat besi dan perilaku hidup yang sehat dengan pola makan yang terjaga.

Keywords: Ibu hamil, Anemia, Fe, edukasi

EDUCATION PROFILE HOW TO PREVENT ANEMIA IN PREGNANT MOTHERS IN BANGLI Hospital

ABSTRACT

Anemia is one of the nutritional problems that must be a serious concern in Indonesia, especially for pregnant women. Because anemia in pregnant women can affect both mother and baby, the effects include miscarriage, low birth weight, premature birth, intrauterine growth retardation (IUGR), weak labor during labor, prolonged labor, and prolonged labor that can increase maternal infection rates. and baby. Uterine atony is a major cause of bleeding during and after childbirth. Infection and bleeding are the main causes of maternal death.

This community service is a service carried out for pregnant women at the Klungkung Regional General Hospital (RSUD), Bali. The target of this research is pregnant women. This research is part of a form of community service consisting of education on Fe intake using an educational and interactive calendar for mothers.

The results of this study showed that pregnant women at the Klungkung Hospital understood the importance of iron consumption during pregnancy. An iron consumption calendar can help provide accurate iron consumption for pregnant women.

Pregnant women at Bangli Regional General Hospital, Bali still need more attention in the health sector, especially in an effort to prevent anemia by maintaining iron intake and healthy living behavior with a healthy diet.

Keywords: Pregnant women, Anemia, Fe, education

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang harus menjadi perhatian serius di Indonesia, terutama pada ibu hamil. Karena anemia ibu mempengaruhi ibu dan bayi, efek yang dihasilkan termasuk keguguran, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, janin dalam kandungan malnutrisi / retardasi pertumbuhan intrauterin (IUGR), energi lemah selama persalinan, mengakibatkan persalinan lama, persalinan lama Umur panjang meningkatkan risiko infeksi ibu dan bayi, dan atonia uteri (ketidakmampuan rahim untuk berkontraksi) merupakan penyebab perdarahan selama dan setelah melahirkan (Mutiarasari, 2019).

Keadaan kadar hemoglobin (Hb) dan jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari batas normal (Ibu Hamil: 11g/dL). Ibu hamil rentan mengalami anemia, dikarenakan pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, kurangnya asupan makan kaya sumber zat besi. Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat juga dapat menyebabkan ibu hamil rentan terjadi anemia (Lathifah & Susilawati, 2019). Ibu hamil yang menderita anemia memiliki tanda dan gejala 5L yaitu letih, lemah, lesu, lalai. Wajah terutama kelopak mata, lidah, dan bibir akan terlihat pucat, Mata berkunang-kunang dan pusing, ibu hamil dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11d/dL. anemia dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kurang energi kronis (KEK), ini dapat disebabkan oleh infeksi yang menyebabkan kehilangan zat besi seperti kecacingan dan malaria (Setiati & Lisnamawati, 2019).

Infeksi dan perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu. Angka Kematian Ibu (AKI) di Jawa Tengah masih tinggi. Hal ini terlihat dari data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah yang menyebutkan pada tahun 2008 AKI mencapai 114,42/100.000 kelahiran. Angka ini masih di atas target nasional 102/100.000 (Suwandi, 2012). Angka kematian ibu untuk ibu yang anemia mencapai 70% dan untuk ibu yang tidak anemia 19,7%. 15-20% angka kematian ibu secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia (Sulastri & Susilaningsih, 2019).

Dampak anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan mudah letih selama kehamilan, bayi lahir premature, bayi lahir dengan berat badan rendah dan pendek, bila dalam kondisi anemia berat dapat menjadi resiko yang mengancam jiwa bagi ibu dan bayi, bahkan yang lebih parah dapat menyebabkan abortus (Astuti & Ertiana, 2018).

Rasio kematian ibu (AKI) adalah ukuran kesehatan wanita. Kematian ibu juga merupakan salah satu tujuan yang diidentifikasi dalam Tujuan Pembangunan Milenium ke-5, yaitu meningkatkan kesehatan ibu, dan tujuan yang ingin dicapai pada tahun 2015 adalah mengurangi risiko kematian ibu. Dari waktu ke waktu menunjukkan tren penurunan, namun belum signifikan secara nasional (Suarayasa, 2020).

Pencapaian tujuan dari Tujuan Pembangunan Milenium masih memerlukan komitmen dan kerja keras yang berkelanjutan di antara masyarakat, petugas kesehatan dan semua petugas kesehatan yang peduli dengan kematian ibu. Selain asupan makanan yang tidak mencukupi, faktor yang dapat menyebabkan anemia juga dapat disebabkan karena tidak mengonsumsi zat besi dalam jumlah tertentu, cara mengonsumsi yang salah, obat zat besi yang menyebabkan mual (karena zat besi bersifat amis), bentuk obat yang tidak enak, Kurang asupan zat besi. dukungan suami/keluarga. Perlu dicatat bahwa ibu hamil minum 90 tablet Fe secara gratis selama kehamilan, wajib melakukan 4 pemeriksaan kehamilan selama kehamilan (tidak diperiksa akan dikunjungi bidan desa) dan memiliki cadangan ibu hamil desa (Kepmenkes, 2008).

Sekitar 93% ibu hamil memperoleh pelayanan antenatal dari tenaga kesehatan profesional selama

masa kehamilan, Persentase persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih meningkat dari 66,7% pada tahun 2002 menjadi 77,34% pada tahun 2009, dan angka tersebut terus meningkat menjadi 82,3% pada tahun 2010 (Risikesdas, 2010). AKI di Indonesia masih tinggi bila dibandingkan dengan AKI di negara Asia lainnya (Depkes RI, 2007), tetapi kenapa di masyarakat masih juga banyak ibu hamil mengalami anemia/ kekurangan darah yang dapat membahayakan kehamilan. Faktor yang menyebabkan ibu hamil mengalami anemia terutama disebabkan oleh kehilangan darah, kekurangan produksi sel darah merah atau perusakan sel darah merah yang lebih cepat dari normal. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12, asam folat dan vitamin C, unsur-unsur yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, kekurangan zat besi merupakan penyebab utama anemia pada wanita sekitar 20%, 50% wanita hamil (Sakinah & Fibriana, 2015).

Kondisi wanita hamil menyebabkan anemia karena meningkatnya jumlah kebutuhan zat besi guna pertumbuhan janin bayi yang dikandungnya, apabila ibu kurang asupan zat besi maka akan menyebabkan anemia. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil sangat tergantung pada usia kehamilan, dimana pada kehamilan trimester I kebutuhan zat besi 1 mg/hr, pada trimester II 5 mgg/hr dan pada akhir kehamilan atau trimester III meningkat kebutuhannya menjadi 115 mgg/hr dan setelah melahirkan membutuhkan zat besi 40 mgg/hr (Kadir, 2019).

Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah plasma 30%, sel darah 18% dan haemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu (Wiknjosastro, 2002).

Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan. Volume plasma meningkat 45-65% dimulai pada trimester ke II kehamilan, dan maksimum terjadi pada bulan ke 9 dan meningkatnya sekitar 1000 ml, menurun sedikit menjelang aterm serta kembali normal 3 bulan setelah partus, untuk mencegah anemia pada ibu hamil perlu dilakukan pendekatan edukasi ke pada ibu hamil di rumah sakit umum daerah (RSUD) Bangli

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara yaitu:

1. Edukasi cara mencegah anemia pada ibu hamil di RSUD Bangli menggunakan leaflet edukasi cara mencegah anemia pada ibu hamil.
2. Edukasi asupan Fe menggunakan media kalender edukatif dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat FK Unizar, perangkat rumah sakit umum daerah (RSUD) Bangli seperti perawat, Bangli, lingkungan seperti kepala lingkungan, kader lingkungan, pihak pendamping dan bidan, serta mahasiswa FK UNIZAR. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan cara memberikan edukasi terkait anemia terhadap ibu hamil dengan menggunakan leaflet sebagai medianya.

Hasil pengabdian kepada masyarakat didaerah kerja RSUD kelungkung kali ini diperoleh hasil sebagai berikut,

1. Ibu hamil mengetahui mengenai cara mencegah anemia pada ibu hamil untuk dengan tujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat di daerah kerja RSUD Kelungkung, Bali.

2. Ibu hamil dapat melakukan tindakan pencegahan anemia dengan cara menggunakan kalender konsumsi Fe, sehingga memastikan konsumsi zat Fe dapat terpenuhi bagi ibu hamil.
3. Hasil dari pengabdian di harapkan dapat meningkatkan bayi lahir dengan sehat.

Kendala

No.	Kendala yang dihadapi	Upaya yang dilakukan
1	Rencana pelaksanaan akan diberikan secara offline akan tetapi dikarenakan kondisi sedang pandemic.	Pemberian materi dilakukan secara <i>offline</i> di RSUD kelungkung.
2	Ketua tim terpapar Covid-19 hingga pertengahan Oktober 2020	Kegiatan diundur dan dilaksanakan pada bulan November 2020
4	Setelah PPKM, RSUD belum memberikan jawaban hingga waktu yang tidak dapat ditentukan untuk membolehkan kegiatan pengmas berlangsung	Konfirmasi kembali untuk turun ke pihak RSUD disaat kondisi PPKM
5	Kalender Asupan Fe bagi ibu hamil belum dibuat → Untuk edukasi Asupan Zat Besi	Akan dibuat dan diselesaikan sebelum jadwal kegiatan hingga hari H
6	Jumlah Responden tidak melampaui target karena kondisi sedang pandemic	Diberikan pemaparan materi pada responden ibu hamil dengan APD lengkap.
8	Belum meminta umpan balik kepada mitra (RSUD Bangli)	Dimintakan segera umpan balik kepada mitra

Rencana Tindak Lanjut

Dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, beberapa kegiatan yang dapat dilanjutkan diantaranya:

1. Peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga melalui edukasi penyajian makanan sehat bagi kebutuhan zat besi pada ibu hamil di RSUD Bangli.
2. Pencegahan anemia dengan cara mengikuti kalender konsumsi Fe pada ibu hamil.

Dokumentasi



SIMPULAN

Ibu Hamil Rumah Sakit Umum Daerah Bangli, Bali masih membutuhkan perhatian lebih dalam bidang Kesehatan terutama dalam upaya mencegah anemia dengan cara menjaga asupan zat besi dan perilaku hidup yang sehat dengan pola makan yang terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan: Pustaka Abadi*.
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 54-63.
- Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360-366.
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tinggede. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(2), 42-48.
- Sakinah, V., & Fibriana, A. I. (2015). Upaya peningkatan pengetahuan, sikap dan kunjungan antenatal care (ANC) ibu hamil melalui pemberdayaan kader ANC. *Unnes journal of public health*, 4(1).
- Setiati, N. W., & Lisnamawati, L. (2019). Hubungan Pengetahuan Tablet Tambah Darah (Fe) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Dusun Gunasari Desa Cintanagara Kecamatan Jatnagara Kabupaten Ciamis. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 4(1), 47-53.
- Suarayasa, K. (2020). *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia: Deepublish*.
- Sulastri, M. A., & Susilaningsih, E. (2019). *Model Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil untuk Menurunkan Perdarahan Post Partum*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian: Peran Pangan Fungsional Berbasis Pangan Lokal dalam Peningkatan Derajat Kesehatan.