



## BAHAYA ANEMIA PADA IBU HAMIL

Rahmi Novita Yusuf<sup>1\*</sup>, Niken<sup>2</sup>, Febby Herayono<sup>3</sup>

<sup>2</sup>Prodi DIV Teknologi Laboratorium Medik Stikes Syedza Saintika

<sup>1,3</sup>Prodi D III Kebidanan Stikes Syedza Saintika

Email: rahminovitayusufny@yahoo.com

### ABSTRAK

Hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Ibu hamil yang kekurangan cadangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Jumlah Fe yang dikonsumsi oleh ibu hamil selama kehamilan ada hubungannya dengan angka kejadian anemia dalam kehamilan, dan peningkatan Hb setelah mengkonsumsi tablet Fe. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada wanita usia subur akan pentingnya memperhatikan nutrisi dalam persiapan kehamilan. Pengabdian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas lubuk buaya padang dan waktu pengabdian dilaksanakan pada bulan Januari sd April 2022. dengan hasil pengabdian WUS sangat antusias dalam mendengarkan edukasi yang disampaikan. Kesimpulan dari pengabdian ini menunjukkan edukasi yang diberikan dapat mempengaruhi pola nutrisi dan perubahan perilaku hidup sehat pada WUS.

**Kata kunci :** Anemia, Wanita usia subur

### ABSTRACT

*Almost half or 48.9 percent of pregnant women in Indonesia experience anemia. Pregnant women who lack iron reserves can cause iron deficiency anemia. The amount of Fe consumed by pregnant women during pregnancy has a relationship with the incidence of anemia in pregnancy, and the increase in Hb after consuming Fe tablets. This service aims to provide education to women of childbearing age on the importance of paying attention to nutrition in preparation for pregnancy. This service is carried out in the working area of the Lubuk Crocodile Public Health Center and the time of service is carried out from January to April 2022. As a result, WUS is very enthusiastic in listening to the education delivered. The conclusion of this service shows that the education provided can affect nutritional patterns and changes in healthy living behavior in WUS.*

**Keywords:** Anemia, Women of childbearing age



## PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas 2018 yang dirilis di Jakarta, Jumat, Persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1 persen. Hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, dari data tahun 2018, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6 persen, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 persen, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 persen, dan usia 45-54 tahun sebesar 24 persen.

Anemia merupakan salah satu faktor resiko penyebab kematian ibu. Angka kematian ibu hamil akibat anemia di Indonesia adalah 70% atau 7 dari 10 ibu hamil. Tingginya anemia pada ibu hamil dapat mencerminkan ketidak mampuan social ekonomi keluarga atau seluruh komponen bangsa karena nilai gizi tidak memenuhi syarat kesehatan (Manuaba, 2015).

Tantangan yang dihadapi oleh pemerintah Indonesia adalah bagaimana menurunkan proporsi anemia pada ibu hamil (Riskesdas, 2013). Anemia dalam kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko terjadinya pendarahan post partum. Bila anemia terjadi sejak awal kehamilan dapat menyebabkan terjadinya persalinan prematur (Proverawati dan Asfuah, 2013). Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi. Hal ini penting dilakukan pemeriksaan anemia pada kunjungan pertama kehamilan. Bahkan jika tidak mengalami anemia pada saat kunjungan pertama, masih mungkin terjadi anemia pada kehamilan lanjutannya. Ibu hamil memerlukan

banyak zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada diri dan janinnya.

Zat besi merupakan salah satu mineral alami yang terkandung didalam makanan dan tersedia pula dalam bentuk suplemen. Manfaat zat besi untuk tubuh, diantaranya membantu menjaga tubuh agar tidak mengalami anemia . Kebutuhan zat besi tidak akan terpenuhi tanpa pemberian suplemen besi, tanpa suplementasi, konsentrasi Hb dan Hematokrit (Ht) turun bermakna seiring dengan peningkatan volume darah.

Besarnya angka kejadian anemia ibu hamil pada trimester I kehamilan adalah 20 %, trimester II sebesar 70%, dan trimester III sebesar 70%, hal ini disebabkan karena pada trimester pertama kehamilan zat besi yang dibutuhkan sedikit karena tidak terjadi menstruasi dan pertumbuhan janin masih lambat. Menginjak trimester kedua hingga ketiga, volume darah dalam tubuh wanita akan meningkat sampai 35%, ini ekuivalen dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi sel-sel darah merah. Sel darah merah harus mengangkat oksigen lebih banyak untuk janin. Sedangkan saat melahirkan perlu tambahan besi 300-350 mg akibat kehilangan darah sampai saat melahirkan, wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg per hari atau dua kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil berbeda pada setiap umur kehamilannya, pada trimester I naik dari 0,8 mg/hari, menjadi 6,3 mg/hari pada trimester III. Kebutuhan akan zat besi sangat menyolok kenaikannya.

Ibu hamil yang kekurangan cadangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Jumlah Fe yang dikonsumsi oleh ibu hamil selama kehamilan ada hubungannya dengan angka kejadian anemia dalam kehamilan, dan peningkatan Hb setelah



mengonsumsi tablet Fe. Suplementasi tablet besi merupakan salah satu cara yang bermanfaat dalam mengatasi anemia. Di Indonesia, suplementasi besi sudah lama diberikan secara rutin pada ibu hamil di Puskesmas dan Posyandu, menggunakan tablet yang mengandung 60 mg/hari dapat menaikkan kadar Hb sebanyak 1 gr% per bulan. Sejauh ini hasil yang dicapai belum mengembirakan, terbukti dari prevalensi anemia pada ibu hamil yang masih tinggi baik di tingkat nasional maupun tingkat Jawa Tengah (Saifuddin, 2012).

Menurut Permenkes No.88 tahun 2014 tentang standart tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, bahwa untuk melindungi wanita usia subur dan ibu hamil dari kekurangan zat besi dan mencegah terjadinya anemia maka perlu mengonsumsi tablet tambah darah, Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat (Afnita, 2014), anemia sering terjadi akibat dari defisiensi besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu (mencegah kehilangan darah pada saat melahirkan) dan pertumbuhan janin. Ironisnya diestimasi dibawah 50 % ibu tidak mempunyai cadangan zat besi yang cukup selama kehamilannya, sehingga resiko defisiensi zat besi atau anemia meningkat bersama dengan kehamilan.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis berencana untuk memberikan edukasi kepada WUS akan bahaya anaemia jika terjadi pada ibu hamil.

## METODE

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan edukasi adalah di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang, mulai dari Januari sd April 2022. Teknik pelaksanaan edukasi dengan melakukan penyuluhan kesehatan dan pemberian tablet FE kepada WUS.

Metode : ceramah dan diskusi, Langkah-langkah kegiatan : a. Kegiatan pra penyuluhan (Mempersiapkan materi, media, dan tempat, kontrak waktu), b. Kegiatan membuka penyuluhan (memberi salam, perkenalan, menyampaikan pokok bahasan dan menjelaskan tujuan), c. Kegiatan inti (penyuluhan dan memberikan materi).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah selesai dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan ini ada beberapa tahap meliputi : 1) pembukaan dan perkenalan diri oleh tim penyaji berlangsung lebih kurang 15 menit. 2) pemaparan materi edukasi oleh penyaji selama lebih kurang 20 menit, 3) membuka sesi diskusi tanya jawab terkait materi edukasi bahaya anemia pada ibu hamil, selama lebih kurang 30 menit. Pada sesi diskusi ini peserta sangat antusias hal ini ditunjukkan oleh banyaknya peserta edukasi memberikan respon baik berupa pertanyaan kepada penyaji ataupun berupa saran. 4) evaluasi dan kesimpulan. Pada sesi ini penyaji menarik kesimpulan dari jalannya edukasi yang telah dilakukan dan menyusun rencana untuk pemberian edukasi pada pertemuan berikutnya



## KESIMPULAN

Setelah pemberian edukasi pada WUS maka dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. Setelah mengikuti edukasi kepada WUSi, mereka dapat menjelaskan kembali tentang pengertian dari anemia pada ibu hamil.
2. Setelah mengikuti edukasi WUS dapat menjelaskan tentang tanda-tanda anemia pada ibu hamil
3. Setelah mengikuti edukasi WUS dapat menjelaskan HB normal pada ibu hamil di tiap trimester nya
4. Setelah mengikuti edukasi WUS dapat menjelaskan tentang Kebutuhan nutrisi yang harus dipersiapkan sebelum kehamilan

## SARAN

Kami mengharapkan dengan adanya penyuluhan tentang Bahaya Anemia pada Ibu Hamil ini , WUS dapat memahami dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga nantik pada saat terjadi kehamilan maka itu adalah kehamilan yang berkualitas dan terhindar dari kekurangan zat besi dan anak lahir dengan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hoffbrand. J. E. Petit . P.A.H. Moss. 2016. Kapita Selekt Hematologi Edisi 4. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Irianti Dkk. 2014. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta : Sagung Seto
- Istiarti. Tinuk. 2012. Menanti Buah Hati. Yogyakarta: Media Persindo