

Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Hemoglobin (HB) Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

Health Education and Hemoglobin (HB) Examination in Efforts to Prevent Anemia in Pregnant Women

Rina Delfina^{1*}, Deni Maryani²

¹⁻² Program Studi D3 Kepewatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Indonesia

Korespondensi penulis : rdelfina@unib.ac.id

Article History:

Received: April 29, 2024;

Accepted: Mei 11, 2024;

Published: Mei 31, 2024;

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin, Examination

Abstract: *Maintaining the mother's health during pregnancy is one of the main keys to the health of the next generation, because the mother will give birth to a healthy generation if the mother's health during pregnancy is good and without problems. The thing that must be maintained by pregnant women is to get adequate nutrition for themselves and the fetus they are carrying. One of the problems that often arises in pregnant women is anemia. Anemia in pregnant women can increase the risk of low birth weight (LBW) babies, premature birth, maternal and infant deaths and stunting (short children). Various efforts have been made to control anemia in pregnancy, but the prevalence is still high. One of the efforts that can be made to prevent anemia in pregnant women is to check hemoglobin and increase the mother's knowledge about anemia and its management, so that the mother understands her health condition during pregnancy. The aim of this community service activity is to screen for anemia in pregnant women. The benefit of this activity is that pregnant women know their hemoglobin levels and get information about anemia during pregnancy and its management.*

Abstrak

Menjaga kesehatan ibu selama kehamilan menjadi salah satu kunci pokok bagi kesehatan generasi penerusnya, karena ibu akan melahirkan generasi yang sehat jika kesehatan ibu selama kehamilan baik dan tanpa masalah. Hal yang harus diperhatikan pada ibu hamil yaitu mendapatkan gizi yang cukup untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Salah satu masalah yang sering muncul pada ibu hamil adalah anemia. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan stunting (anak pendek). Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan Anemia dalam kehamilan, namun prevalensi kejadiannya masih tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan pemeriksaan Hemoglobin dan menambah pengetahuan ibu tentang anemia dan penatalaksanaannya, sehingga ibu paham dengan kondisi kesehatannya selama kehamilan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai skrining anemia pada ibu hamil. Manfaat kegiatan ini adalah ibu hamil mengetahui kadar hemoglobin dan mendapatkan informasi tentang anemia selama kehamilan dan penatalaksanaannya.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Hemoglobin, Pemeriksaan

* Rina Delfina, rdelfina@unib.ac.id

PENDAHULUAN

Pemeriksaan kesehatan pada bu hamil dianjurkan dilakukan secara rutin setiap bulan untuk memantau perkembangan kehamilannya dan kesehatan ibu atau minimal 3 kali selama kehamilan. Kehamilan memberikan perubahan yang besar terhadap tubuh seorang ibu hamil. Salah satu perubahan yang besar yaitu pada sistem hematologi. Ibu hamil sering kali mengalami anemia selama masa kehamilan. Anemia fisiologis merupakan istilah yang sering digunakan untuk menyebut penurunan kadar hemoglobin (Hb) yang terjadi selama kehamilan normal. Volume plasma darah meningkat sekitar 1250 ml (atau 45%) di atas normal pada akhir gestasi dan walaupun massa eritrosit sendiri meningkat sekitar 25%, ini tetap mengarah pada penurunan konsentrasi Hb (Sarwono, 2009).

Anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. Anemia terjadi karena kurang sel darah merah yang menyebabkan terbatasnya aliran oksigen ke organ tubuh (Kemenkes RI, 2022). Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kapasitas sel darah merah membawa oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Ibu hamil anemia adalah ibu hamil dengan kadar Hb <11,0 g/dl yang diperiksa pada saat kunjungan pertama (K1). Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan anemia defisiensi besi yang bisa bertahan sepanjang usia awal anak dan menghambat pertumbuhan sel-sel otak anak serta sel-sel tubuh lainnya, yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes. RI, 2018).

Anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kapasitas sel darah merah membawa oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Ibu hamil anemia adalah ibu hamil dengan kadar Hb <11,0 g/dl yang diperiksa pada saat kunjungan pertama (K1). Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan anemia defisiensi besi yang bisa bertahan sepanjang usia awal anak dan menghambat pertumbuhan sel-sel otak anak serta sel-sel tubuh lainnya, yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes. RI, 2018).

Kondisi anemia pada ibu hamil harus dideteksi sedini mungkin dan diberikan penatalaksanaan yang tepat. Perhitungan prevalensi anemia pada ibu hamil bermanfaat untuk mengetahui jumlah ibu hamil yang berisiko dan memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat untuk mencegah ibu melahirkan bayi dengan anemia defisiensi besi yang akan menghambat pertumbuhan sel-sel otak dan sel tubuh lainnya yang dapat bermanifestasi dalam bentuk stunting maupun wasting (Fitriany & Saputri, 2018). Kekurangan nutrisi selama masa

kehamilan dapat menimbulkan masalah baik pada ibu maupun bayinya (Kemenkes RI. 2018). Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) kematian ibu hamil di negara berkembang sebanyak 40% yang diakibatkan oleh kejadian anemia pada kehamilan.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi anemia ibu hamil di daerah perkotaan sebanyak 36,4%, diperdesaan sebanyak 49,5%, dan diperkotaan ditambah perdesaan sebanyak 48,9%. Di Kota Bengkulu angka kejadian anemia masih tinggi, pada tahun 2020 terdapat 308 ibu hamil yang mengalami anemia

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama mempengaruhi anak-anak dan wanita hamil. WHO memperkirakan 42% anak-anak di bawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia (WHO, 2015).

Upaya pemerintah untuk mengurangi angka kejadian anemia dalam kehamilan ialah dengan melaksanakan program Pelayanan Antenatal Terpadu yang didalamnya terdapat pelayanan konseling permasalahan gizi sepanjang kehamilan, pengecekan kandungan hemoglobin minimum 1 kali pada trimester 1 serta 1 kali pada trimester 3, serta pemberian tablet Fe serta asam folat minimum 90 tablet sepanjang kehamilan (Mutiarasari, 2019).

Program pencegahan anemia pada ibu hamil yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu dengan memberikan suplemen Fe sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Namun banyak ibu hamil yang menolak atau tidak mematuhi anjuran ini karena berbagai alasan sehingga prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi (Sivanganam & Weta, 2015).

Kondisi anemia pada ibu hamil harus dideteksi sedini mungkin dan diberikan penatalaksanaan yang tepat. Perhitungan prevalensi anemia pada ibu hamil bermanfaat untuk mengetahui jumlah ibu hamil yang berisiko dan memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat untuk mencegah ibu melahirkan bayi dengan anemia defisiensi besi yang akan menghambat pertumbuhan sel-sel otak dan sel tubuh lainnya yang dapat bermanifestasi dalam bentuk stunting maupun wasting. Kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dapat menimbulkan masalah baik pada ibu maupun bayinya (Kemenkes RI. 2018). Menurut Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) kematian ibu hamil di negara berkembang sebanyak 40% yang diakibatkan oleh kejadian anemia pada kehamilan.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi anemia ibu hamil di daerah perkotaan sebanyak 36,4%, diperdesaan sebanyak 49,5%, dan diperkotaan ditambah perdesaan sebanyak 48,9%. Di Kota Bengkulu angka kejadian anemia masih tinggi, pada tahun 2020 terdapat 308 ibu hamil yang mengalami anemia

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan dengan menggunakan konsep keperawatan maternitas, dimana pada kegiatan ini yang menjadi sasaran adalah ibu-ibu hamil yang berada dilingkungan atau yang berobat ataun control kehamilan di klinik bidan mandiri belakang pondok.. Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 30 orang ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan jadwal yang direncanakan dari tanggal 29 – 30 April 2024. Metode yang digunakan adalah 1) Melakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb) pada ibu hamil selanjutnya pada pertemuan berikutnya 2). Memberikan penyuluhan tentang anemia dan penatalaksanaannya.

HASIL

Kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Semua ibu hamil yang datang dilakukan pemeriksaan Hemoglobin (HB) dengan menggunakan pemeriksaan HB digital, Hasil pemeriksaan dicatat dan diberitahukan kepada ibu hamil. Ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan sebanyak 30 orang. Dari 30 orang ibu hamil yang diperiksa terdapat 10 orang ibu hamil mengalami anemia dengan nilai HB < 10 gr%.

DISKUSI

Anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat mengganggu kehamilan, ibu terlihat lesu. Kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dapat menimbulkan masalah baik pada ibu maupun bayinya (Kemenkes RI. 2015). Pada pertemuan berikutnya tim pengabmas memberikan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil yang meliputi tentang pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala anemia, dampak anemia pada ibu hamil dan bayi yang dikandungnya, serta bagaimana penatalaksanaan anemia. Semua ibu hamil terlihat antusias dalam mendengarkan penyuluhan dan mengajukan beberapa pertanyaan. Pertanyaan yang diajukan seperti” apakah yang dapat terjadi pada saya dan bayi jika saya mengalami anemia berat? Apa contoh makanan yang dapat meningkatkan HB selama kehamilan. Pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini kami tim juga memberikan sayur daun kelor sebagai salah satu contoh sayuran yang dapa meningkatkan kadar HB, selain itu daun kelor juga sayuran yang banyak terdapat di wilayah Bengkulu yang mempunyai manfaat yang banyak untuk kesehatan seperti dapat meningkatkan HB dan ASI ibu setelah melahirkan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai rencana. Dari hasil pemeriksaan HB yang dilakukan pada 30 orang ibu hamil terdapat 10 orang mengalami anemia. Setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia, ibu hamil paham terhadap tanda dan gejala yang muncul, mengerti dan mampu mengambil keputusan dalam mencari pengobatan dan memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kesehatan selama kehamilan.

Disarankan pada ibu hamil untuk meminum tablet Fe dan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan Hemoglobin seperti sayuran daun kelor, katu dan mengonsumsi makan dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada semua ibu hamil dan bidan/perawat yang ada di praktik mandiri bidan belakang pondok atas kerja samanya dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Hidayat, M. (2017). Hubungan pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan anemia defisiensi besi di puskesmas tanjung pinang kota jambi. *Journal Akademika Baiturrahim*, 6(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mutiarasari. (2019) Hubungan status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 42-48.
- Sivanganam S, Weta W. (2015). Gambaran tingkat kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet besi di wilayah kerja puskesmas Sidemen. *Intisari Sains Medis*.
- Sarwono. (2009) . Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka
- WHO. The Global Prevalence Of Anemia in 2011. Geneva: World Health Organization, 2015.