



PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ANEMIA MELALUI MEDIA ONLINE DAN LEAFLET

Triana Indrayani*, Andi Julia Riviana, Ratu Verita

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jln RM Harsono, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520,
Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9%. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara pencegahan anemia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 3 tahap dan dilakukan dengan dua cara yaitu dengan pemberian materi melalui zoom meeting dan menggunakan leaflet. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 40 orang yang dibagi menjadi 20 orang untuk setiap kelompok. evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan pendidikan dengan media zoom dan leaflet. Pada kelompok yang diberikan edukasi melalui zoom ada peningkatan skor pengetahuan dari 20% menjadi 70% dan kelompok yang diberikan edukasi melalui media leaflet ada peningkatan rata-rata pengetahuan dari 30% menjadi 60%. Pemberian edukasi melalui zoom lebih efektif terhadap meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia dibandingkan dengan media leaflet.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; leaflet; pengetahuan; penyuluhan; zoom

INCREASING PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA THROUGH ONLINE MEDIA AND LEAFLETS

ABSTRACT

The incidence of anemia or lack of blood in pregnant women in Indonesia is still relatively high, namely 48.9%. The impact of anemia on pregnant women can be seen from the magnitude of maternal morbidity and mortality, increased rates of fetal morbidity and death, and increased risk of low birth weight. This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge about how to prevent anemia. This activity was carried out in 3 stages and was carried out in two ways, namely by providing material through zoom meetings and using leaflets. The number of participants in this activity was 40 people, divided into 20 people for each group. Evaluation was carried out by asking questions related to the material provided. The results show that the average knowledge of pregnant women increased after education was carried out using zoom and leaflet media. In the group that was given education via Zoom, there was an increase in knowledge scores from 20% to 70% and in the group that was given education via leaflet media, there was an increase in average knowledge from 30% to 60%. Providing education via zoom is more effective in increasing pregnant women's knowledge about anemia compared to leaflet media.

Keywords: anemia; counseling; knowledge; leaflets; pregnant women; zoom

PENDAHULUAN

Anemia terjadi ketika sel darah merah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Cahaya Oktavia, 2020). Kebutuhan fisiologis individu berbeda-beda, dan faktor-faktor seperti jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan dapat memengaruhinya (Soetjiningsih, 2018). WHO menetapkan anemia kehamilan apabila kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL (Fitria et al., 2022). Namun, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit menggambarkan anemia sebagai kondisi di mana Hb kurang dari 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, Hb kurang dari 10,5 g/dL pada trimester kedua, dan Hb kurang dari 10 g/dL setelah persalinan (Harindra & Rosita, 2020).

Di Indonesia, tingkat anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil masih tinggi, sebanyak 48,9%. Ini menunjukkan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia dan mendekati masalah kesehatan masyarakat berat, dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Istiqumilaily et al., 2023). Anemia bukan hanya berdampak pada ibu, melainkan juga pada bayi yang dilahirkan. Bayi yang baru dilahirkan kemungkinan besar mengalami anemia karena kurangnya cadangan zat besi atau bahkan tidak ada sama sekali (Novrida et al., 2020). Anemia dapat berdampak pada ibu hamil melalui peningkatan angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, dan peningkatan resiko berat badan lahir rendah (Nur Aisyah et al., 2022).

Anemia dalam kehamilan dapat mempengaruhi kehamilan karena anemia dapat mengurangi daya tahan tubuh, yang dapat menyebabkan abortus, cacat bawaan, kematian janin dalam kandungan, dan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) (Astuti & Ertiana, 2018). Ada lima faktor risiko anemia pada kehamilan, di mana salah satunya adalah asupan nutrisi, yang berdampak signifikan terhadap kemungkinan anemia pada ibu hamil. Selain kekurangan zat besi, ibu hamil sering mengalami kekurangan asam folat dan vitamin B12 masi. Oleh karena itu, makanan dengan variasi nutrisi disarankan untuk ibu hamil. (2) Dalam diabetes gestasional, transferrin yang memenuhi kebutuhan besi janin meningkat mengalami hiperglikosilasi, sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik. (3) Kehamilan Multipel: Kehamilan multipel memiliki kebutuhan besi yang lebih tinggi daripada kehamilan tunggal. (4) Kehamilan Remaja: Anemia pada kehamilan remaja disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penyakit infeksi, penyakit genetik, atau kekurangan nutrisi yang cukup. (5) Infeksi seperti infeksi dan inflamasi dapat menyebabkan defisiensi besi (Fitriani Dai, 2021).

Faktor petugas kesehatan (misalnya, bidan), faktor obat, dan faktor penderita adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan individu terhadap perawatan medis. Salah satu faktor penderita adalah pengetahuan ibu hamil tentang anemia (Tampubolon et al., 2021). Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merasa perlu mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil di TPMB R Depok. Tujuan dari kegiatan ini adalah pencegahan anemia pada ibu hamil melalui penyuluhan kesehatan.

METODE

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswi beserta dosen pendamping. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 40 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 20 orang diberikan penyuluhan melalui zoom meeting dan 20 orang diberikan penyuluhan melalui media leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu : Pertama adalah perencanaan (pengajuan ijin ke tempat kegiatan), Kedua adalah tahap pelaksanaan (pretest, penyuluhan). Tahap ke tiga adalah evaluasi (Tanya jawab/post test dan penutup dengan pemberian doorprize).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan surat ijin kegiatan, sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan seperti leaflet dan PPT terkait materi tentang anemia. Setelah diberikan penjelasan ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat diberikan informed consent dan diberikan intervensi berupa pemberian materi secara zoom meeting.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan. Tahapan ini menggunakan metode diskusi aktif. Tahap evaluasi dilakukan dengan membagikan lembar kuesioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang telah diberikan pada kelompok kontrol (media leaflet) dan kelompok intervensi (media zoom) dan dilanjutkan dengan pemberian doorprize bagi ibu hamil yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim kegiatan pengabdian masyarakat. Dari 20 responden yang telah dilakukan intervensi diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi masuk kedalam 3 kategori yaitu pengetahuan kurang sebanyak (20%), pengetahuan cukup (60%), pengetahuan baik (20%). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil pengetahuan kurang (20%), pengetahuan cukup (50%), pengetahuan baik (30%). Pengetahuan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi ibu hamil yang pengetahuannya kurang (10%), yang pengetahuannya cukup sebanyak (30%), dan ibu hamil yang pengetahuannya baik sebanyak 70%, responden pada kelompok kontrol dengan pengetahuan kurang (15%), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak (25%) dan responden yang berpengetahuan baik sebanyak (60%).

Salah satu penyebab anemia dalam kehamilan adalah defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi (Abidah & Anggasari, 2019). Penyebab anemia pada umumnya adalah sebagai berikut; Kurang gizi (malnutrisi) (Rahmah et al., 2022), kurang zat besi dalam diet, Malabsorpsi (Diyana Kartika et al., 2021), kehilangan darah banyak seperti persalinan yang lalu (T Lao et al., 2022), haid dan lain-lain, penyakit-

penyakit kronik seperti TBC paru, cacing usus, malaria, dan lain-lain (Susmaryanah et al., 2019). Penyebab anemia pada ibu hamil umumnya akibat kurangnya kemampuan ekonomi keluarga, sehingga tidak mampu menyediakan makanan bergizi (Dewi et al., 2021). Menurut penelitian, anemia pada ibu hamil bukan tanpa risiko; studi telah menemukan bahwa anemia menyebabkan rendahnya kemampuan jasmani karena sel-sel tidak menerima pasokan oksigen yang cukup (Subriah & Ningsih, 2018). Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan (Isna Putri Syarif, 2022). Risiko kematian perinatal meningkat. Wanita dengan anemia lebih rentan terhadap perdarahan antepartum dan postpartum, karena mereka tidak dapat mentoleransi kehilangan darah. (Nuraini & Wianti, 2021). Untuk mencegah anemia, minum 1 tablet tambah darah setiap hari, diminum pada malam hari, dan gabungkan dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Aghni Rifani, 2021). Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak sayuran hijau, makanan yang mengandung gizi seimbang (4 sehat 5 sempurna), dan makanan yang mengandung zat besi, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran (Khamzah, 2017); memakan makanan yang kaya akan sumber zat besi secara teratur; memakan makanan yang kaya sumber vitamin C untuk memperlancar penyerapan zat. menghindari minum teh, kopi, susu coklat setelah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi (Rizky, 2013). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini di dukung oleh beberapa hasil penelitian, menurut penelitian Dewi (2021) perilaku dan pengetahuan ibu hamil tentang anemia selama kehamilan memengaruhi cara mereka menjaga kehamilannya, sehingga dapat membantu mencegah anemia selama kehamilan. (Dewi et al., 2021), hal ini didukung oleh penelitian Charolin & Novela (2021) bahwa penyuluhan kesehatan tentang anemia sangat bermanfaat untuk ibu hamil (Carolin & Novelia, 2021). Pengetahuan dan perilaku berpengaruh terhadap cara ibu menjaga kehamilannya (Mazloomi Mahmoodabad et al., 2022).

SIMPULAN

Hasil evaluasi posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan baik yang signifikan pada kelompok intervensi sebanyak 50% dan kelompok kontrol sebanyak 30%. Ini dapat dilihat dari kuesioner yang dijawab responden tentang definisi anemia, metode pencegahan anemia, dan cara mengonsumsi tablet besi dengan benar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Nasional karena telah memberikan dana untuk kegiatan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, S. N., & Anggasari, Y. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Tm III di BPM Kusmawati Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 99–108. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.812>
- Aghni Rifani, A. (2021). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMKN 1 Kokap Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020—Test Repository*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/4897/>

- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Cahaya Oktavia, D. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Wates dan Smpn 4 Wates dengan Program Suplementasi Fe di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020—Test Repository*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/4860/>
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2021). *Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil | Journal of Community Engagement in Health*. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/159>
- Dewi, D., M. Lumentut, A., & Suparman, E. (2021). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia pada Kehamilan di Indonesia | e-CliniC*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/32415>
- Diyana Kartika, I., Savitri, A., & Wahyuni Gayatri, S. (2021). *Pencegahan dan Tata Laksana Awal Penyakit Anemia pada Ibu Hamil di RSIA St. Khadijah 1 Makassar | Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*. <https://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/jpki/article/view/100>
- Fitria, L., Arifin, A., & Firdausiyeh, D. (2022). *Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Preventif Kejadian Anemia Dan Kek di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo | J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/2273>
- Fitriani Dai, N. (2021). *Anemia pada Ibu Hamil - Nilam Fitriani Dai—Google Books*.
- Harindra, H., & Rosita, N. (2020). *PENGARUH HB IBU HAMIL TERHADAP BERAT BADAN BAYI | Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. <https://e-jurnal.universitاسالirsyad.ac.id/index.php/jka/article/view/121>
- Isna Putri Syarif, S. (2022). *Studi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Tablet Ferum (Fe) selama Kehamilan | Formosa Journal of Science and Technology*. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjst/article/view/1226>
- Istiqumilaily, R., Rahayu Nadhiroh, S., Athira Sauma, C., & Gracia Amardiani, zola. (2023). *Konsumsi Makanan Tinggi Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil | Istiqumilaily | Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*. <https://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/3285>.
- Khamzah, S. N. (2017). *Sayangi Janin Anda! LAKSANA*.
- Mazloomly Mahmoodabad, S. S., Pournarani, R., Sadeghi, S., & Yoshany, N. (2022). *Knowledge, Attitude, and Practice of Iranian Pregnant Women towards Proper*

- Nutrition during Pregnancy. *Health Education and Health Promotion*, 10(1), 9–14.
- Novrida, Y., Tiara, A. A., & Pusmaika, R. (2020). Hubungan Anemia Pada Kehamilan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Obstretika Scienta*, 8(1), 496–500. <https://doi.org/10.55171/obs.v8i1.889>
- Nur Aisyah, Y., Windayanti, H., & Arsfandi, A. (2022). *Studi Literature Penyebab Anemia pada Ibu Hamil Trimester III | Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/222>
- Nuraini, R., & Wianti, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Maternitas; Buku Lovrinz Publishing*.
- Rahmah, Q. J., Salsabila, R. S., & Astuti, R. (2022). The Importance of Nutritional Food Education for Pregnant Women. *JISE: Journal of Islamic Studies and Education*, 1(3), Article 3.
- Rizky, F. (2013). *The Miracle of Vegetables—Farah Rizki, S. VJeLTe7MdK_tZ8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false*
- Ruaida, N. (2018). *Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia | Ruaida | GLOBAL HEALTH SCIENCE*. <https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/245>
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Kencana.
- Subriah, S., & Ningsih, A. (2018). *Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Yang Menjalani Persalinan Spontan dengan Angka Kejadian Asfiksia Neonatorum di RSDKIA Pertiwi Kota Makassar tahun 2017 | Subriah | Global Health Science*. <https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/208>
- Susmaryanah, Kartini, & Fitriyanti. (2019). *Hubungan Kehamilan Usia Dini Dengan Kejadian Anemia Dalam Kehamilan di Puskesmas Nambo Kota Kendari Propinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018 [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Kendari]*.
- T Lao, T., L Wong, L., & Yi Annie, S. (2022). *Iron Deficiency Anaemia and Atonic Postpartum Haemorrhage Following Labour | SpringerLink*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s43032-021-00534-1>
- Tampubolon, R., Fernanda Lasamahu, J., & Panuntun, B. (2021). *Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah: Identification of the Factors of Anemia in Pregnant Women in Amahai District, Central Maluku Regency | Jurnal Sains dan Kesehatan*. <https://jsk.farmasi.unmul.ac.id/index.php/jsk/article/view/432>.