Indonesian Journal Of Community Service
Volume 2 No 2 Juni 2022, E-ISSN: 2775-2666

EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA IBU HAMIL

Sherli Mariance Sari*, Indah Permata Sari
Akademi kebidanan Nusantara Indonesia Lubuklinggau

Corresponding Author: * ayi_ade@rocketmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh sangat membutuhkan asupan makan yang maksimal baik untuk jasmani maupun rohani (selalu rileks dan tidak stress). Di masa-masa ini pula, wanita hamil sangat rentan terhadap menurunnya kemampuan tubuh untuk bekerja secara maksimal. Wanita hamil biasanya sering mengeluh sering letih, kepala pusing, sesak nafas, wajah pucat dan berbagai macam keluhan lainnya. Semua keluhan tersebut merupakan indikasi bahwa wanita hamil tersebut sedang menderita anemia pada masa kehamilan. Rumusan Masalah Sejauh mana kemampuan ibu hamil memahami tentang anemia adapun Setelah mengikuti penyuluhan ini peserta dapat menambah pengetahuan tentang anemia. Setelah penyuluhan di harapakan angka kejadian anemia pada ibu hamil tidak ada Manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah membekali ibu hamil penting nya menjaga kesehatan terutama berhubungan dengan darah yaitu anemia tidak boleh terjadi pada ibu hamil .Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Pada pada ibu hamil di puskesmas megang lubuklinggau. Kegiatan pengabdian ini Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah membekali ibu hamil penting nya menjaga kesehatan terutama berhubungan dengan darah yaitu anemia tidak boleh terjadi pada ibu hamil. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 orang . Berdasarkan hasil evaluasi peserta merasa antusias mengikuti kegiatan dan setelah diberikan penyuluhan tentang anemia pada masa kehamilan.

Kata Kunci : Edukasi, Lansia, Stroke.

PENDAHULUAN

Anemia adalah jumlah sel darah merah menurun, kadar Hb menurun di bawah normal (normal wanita 12 gr %, pria 14 gr%). Pada wanita hamil dikatakan anemia apabila kadar Hb nya di bawah 11 gr % dan anemia berat jika Hb dibawah 8 gr%. Cara mengetahui secara pasti kadar Hb dengan dilakukan tes darah.

Anemia pada kehamilan di Indonesia masih tinggi, dengan angka nasional 65% yang setiap daerah mempunyai variasi berbeda. Anemia gangguan medis yang paling umum ditemui pada masa hamil, mempengaruhi sekurang – kurangnya 20% wanita hamil. Wanita ini memiliki insiden komplikasi puerperal yang lebih tinggi, seperti *infeksi*, daripada wanita hamil dengan nilai hematologi normal.

Penyakit ini terjadi akibat rendahnya kandungan hemoglobin dalam tubuh semasa mengandung. Anemia ini secara sederhana dapat kita artikan dengan kurangnya sel-sel darah merah di dalam darah daripada biasanya.

Anemia menyebabkan penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen. Jantung berupaya mengonpensasi kondisi ini dengan meningkatkan curah jantung. Upaya ini meningkatkan kebebasan kerja jantung dan menekan fungsi ventricular. Dengan demikian, anemia yang menyertai komplikasi lain (misalnya, preeklampsia) dapat mengakibatkan jantung kongestif

Kehamilan merupakan kondisi alamiah yang unik karena meskipun bukan penyakit, tetapi seringkali menyebabkan komplikasi akibat berbagai perubahan fisiologik yang terjadi adalah perubahan haemodinamik. Selain itu, darah yang terdiri atas cairan dan sel – sel darah berpotensi menyebabkan komplikasi perdarahan dan thrombosis jika terjadi ketidakseimbangan faktor – faktor prokoaguasi dan hemostasis. (Sarwono.2012)

Suatu penelitian memperlihatkan perubahan konsentrasi Hb sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Pada trimester pertama, konsentrasi Hb tampak menurun, kecuali pada perempuan yang telah memiliki kadar Hb rendah (< 11,5 g/dl). Konsentrasi Hb paling rendah didapatkan pada trimester kedua, yaitu pada usia kehamilan 30 minggu. Pada trimester ketiga terjadi sedikit peningkatan Hb, kecuali pada perempuan yang sudah mempunyai kadar Hb yang tinggi (> 14,5 g/dl) pada pemeriksaan pertama. (Sarwono.20012)

Sebagian besar perempuan mengalami anemia selama kehamilan, baik di Negara maju maupun di Negara berkembang.Anemia pada kehamilan merupakan masalah besar yang berdampak buruk terhadap kehamilan/persalinan baik bagi ibu dan bayinya serta memerlukan penanganan yang hati-hati, termasuk pemeriksaan untuk mencari penyebab.

Berdasarkan data yang dimiliki posyandu "Menur" di padat karya wilayah kerja puskesmas megang insidensi ibu hamil dengan anemia tahun 2020 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 40% (persentase insidensi ibu hamil dengan anemia tahun 2021 sebanyak 30%, tahun 2010 sebanyak 20%). Data menunjukan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia di daerah tersebut rata – rata adalah ibu hamil yang bekerja di luar rumah dan kondisi sosial ekonominya cenderung tinggi. Letak geografis di daerah tersebut juga tergolong dekat dengan fasilitas kesehatan seperti Puskesmas, Bidan Praktik Swasta, Posyandu. Setelah dilakukan survey, ternyata penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan dan ibu hamil cenderung tidak memperdulikan pentingnya tablet fe yang diberikan oleh bidan atau tenaga kesehatan karena ibu hamil di daerah tersebut menganggap bahwa tablet fe hanya membuat merasa mual jika diminum dan anggapan tersebut telah menjadi budaya pada ibu hamil di daerah tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas megang dengan topik Pengabdian Masyarakat yaitu Edukasi Kesehatan tentang anemia pada ibu hamil. Permasalahan dari dirumuskan menjadi 2 bagian, yaitu minimnya Pengetahuan ibu hamil mengenai anemia pada masa kehamilam. Tujuan yang ingin

dicapai adalah Meningkatkan Pengetahuan ibu hamil mengenai tanda tanda anemia pada masa kehamila. Kegiatan yang telah dilakukan dalam pengabdian ini yaitu terdiri dari 3 tahapan, yaitu:

Tahap Persiapan

Mekanisme pelaksanaan kegiataan penyuluhan pengabdian meliputi tahapan berikut

1. Penyiapan dan survey lokasi pengabdian
2. Koordinasi dengan pihak LPPM akademi kebidanan nusantara indonesia untuk kegiatan pengabdian
3. Koordinasi dengan puskesmas megang lubuklinggau sebagai targetan pengabdian
4. Penyiapan sarana bantuan dalam kegitan penyuluhan kesehatan

Jadwal dan Materi Pembekalan

Jadwal dan Materi penyuluhan kepada ibu hamil mencangkup materi tentang tentang anemia, bahaya anemia dan penatalaksaan anemia

Tahap Pelaksaaan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	3 menit	**Pembukaan**	Menjawab salam, mendengarkan dengan seksama
		Mengucapkan salam dan terima kasih atas kedatangan para peserta.	
		Memperkenalkan diri dan apersepsi.	
2	7 menit	**Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan**	Mendengarkan dan memperhatikan
		Menyampaikan materi tentang pengertian Anemia dan anemia pada ibu hamil	
		Menyampaikan ciri-ciri ibu hamil dengan anemia	
		Menjelaskan Macam-macam anemia pada ibu hamil dan penyebabnya	
		Menjelaskan Akibat anemia pada ibu hamil	
		Menjelaskan Penatalaksanaan dan pencegahan anemia pada ibu hamil.	
		Menjelaskan cara minum tablet zat besi yang benar	
3	10	**Penutup**	Peserta memperhatikan dan

	menit	Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya jika terdapat hal-hal yang belum jelas.	memberikan pertanyaan jika ada yang belum jelas serta menjawab pertanyaan yang diberikan kepada peserta saat evaluasi.
		Menyimpulkan atau merangkum hasil penyuluhan	
		Mengevaluasi hasil kegiatan dan meminta salah satu dari peserta untuk mengulangi cara meminum tablet zat besi yang benar.	Menjawab salam
		Memberi salam dan meminta maaf bila ada kesalahan	

Tahap Evaluasi

Tahapan ini merupakan tahapan evaluasi hasil kuesioner pre test dan post test akan tingkat pemahaman ibu hamil tentang anemia pada masa kehamilan. Penyebaran kuesioner dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan dengan metode random sampling yang dilakukan terhadap 30 orang di puskesmas megang. Kuesioner pre test dan post test yang diberikan ke pada ibu hamil

Pertanyaan lisan :

1. Apa yang dimaksud dengan anemia dan anemia pada ibu hamil ?
2. Apa saja ciri-ciri ibu hamil dengan anemia ?
3. Sebutkan macam-macam anemia pada ibu hamil dan penyebabnya ?
4. Apa akibat anemia pada ibu hamil ?
5. Bagaimana penatalaksanaan dan pencegahan anemia pada ibu hamil ?
6. Bagaimana cara minum tablet zat besi yang benar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada kehamilan

Saat penyuluhan di hadiri sekitar 15 ibu hamil yang selesai melakukan senam hamil yang diselenggarakan oleh pihak puskesmas megang Anemia pada kehamilan di Indonesia masih tinggi, dengan angka nasional 65% yang setiap daerah mempunyai variasi berbeda. Anemia gangguan medis yang paling umum ditemui pada masa hamil, mempengaruhi sekurang – kurangnya 20% wanita hamil. Wanita ini memiliki insiden komplikasi puerperal yang lebih tinggi, seperti*infeksi*, daripada wanita hamil dengan nilai hematologi normal.

Penyakit ini terjadi akibat rendahnya kandungan hemoglobin dalam tubuh semasa mengandung. Anemia ini secara sederhana dapat kita artikan dengan kurangnya sel-sel darah merah di dalam darah daripada biasanya.

Anemia menyebabkan penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen. Jantung berupaya mengonpensasi kondisi ini dengan meningkatkan curah jantung.

Upaya ini meningkatkan kebebasan kerja jantung dan menekan fungsi ventricular. Dengan demikian, anemia yang menyertai komplikasi lain (misalnya, preeklampsia) dapat mengakibatkan jantung kongestif

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh sangat membutuhkan asupan makan yang maksimal baik untuk jasmani maupun rohani (selalu rileks dan tidak stress). Di masa-masa ini pula, wanita hamil sangat rentan terhadap menurunnya kemampuan tubuh untuk bekerja secara maksimal. Wanita hamil biasanya sering mengeluh sering letih, kepala pusing, sesak nafas, wajah pucat dan berbagai macam keluhan lainnya. Semua keluhan tersebut merupakan indikasi bahwa wanita hamil tersebut sedang menderita anemia pada masa kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

Saifuddin, A. B. (2006). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta : yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo.

Rukiyah, dkk.(2009). *AsuhanKebidanan I (Kehamilan*).CV.Trans Info Media. Jakarta.

Arisman.(2009). *GiziDalamDaurKehidupan*.EGC. Jakarta

http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/archives/171. Cara Meminum Tablet Zat Besi diakses pada tanggal 25 Maret 2016