

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR DALAM PERSIAPAN KEHAMILAN DI DESA NTONGGU KECAMATAN PALIBELO KABUPATEN BIMA

Anemia Prevention Education for Women of Childbearing Age in Preparation for Pregnancy

Erni Faturahmah^{1*}, Yeni Erianti²

^{1,2} Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima, Kota Bima

* No. telp/HP: 082396213392, Email: ernifaturahmah18@gmail.com

ABSTRAK. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Berdasarkan data Riskesdas 2018 yang dirilis di Jakarta, 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 %, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 %, dan usia 45- 54 tahun sebesar 24 %. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk memberikan Edukasi Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Dalam Persiapan Kehamilan Di Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo Kabupaten Bima. Sasaran dan tempat kegiatan pengabdian ini adalah semua Wanita Usia Subur yang terdapat pada dusun oi Bombo dan Dusun oi Weo Desa Ntonggu, bertempat di SD Inpres Ntonggu 1 Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo Kabupaten Bima. Dilaksanakan pada tahun 2023. Tahapan kegiatan terdiri dari Pretest, pemberian materi, posttest dan game. Target luaran yang ditargetkan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah setelah mendapatkan penyuluhan, pengetahuan Wanita Usia Subur akan meningkat. Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu hasil pre test sebagian besar wanita usia subur berada pada kategori tingkat pengetahuan tidak tahu tentang pencegahan anemia, yaitu berjumlah 19 orang (95%). Sebagian kecil berada pada kategori tahu yaitu berjumlah 1 orang (5%). Hasil post test sebagian besar Wanita Usia Subur berada pada kategori Tahu tentang pencegahan anemia, yaitu berjumlah 20 orang (100%). Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan pada Wanita Usia Subur setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Edukasi, Anemia, WUS.

ABSTRACT. A healthy pregnancy requires physical, mental and knowledge preparation, therefore pregnancy planning must be carried out before pregnancy by women of childbearing age (WUS). Based on Riskesdas 2018 data released in Jakarta, almost half or as many as 48.9 percent of pregnant women in Indonesia experience anemia or lack of blood. From 2018 data, the highest number of pregnant women experiencing anemia is at the age of 15-24 years, amounting to 84.6 percent, ages 25-34 years by 33.7%, ages 35-44 years by 33.6%, and ages 45-54 years by 24%. The purpose of carrying out community service activities is to provide Education on Prevention of Anemia in Women of Reproductive Age in Preparation for Pregnancy in Ntonggu Village, Pabelilo District, Bima Regency. The targets and places for this community service activity are all women of childbearing age in the oi Bombo hamlet and oi Weo hamlet, Ntonggu Village, located at SD Inpres Ntonggu 1, Ntonggu Village, Palibelo District, Bima Regency. It will be held in 2023. The stages of the activity consist of pretest, giving material, posttest and games. The targeted output in Community Service activities is that after receiving counseling, the knowledge of Women of Reproductive Age will increase. The results of community service, namely the results of the pre-test, most women of childbearing age are in the category of level of knowledge that does not know about prevention of anemia, namely 19 people (95%). A small portion were in the tofu category, namely 1 person (5%). The post test results for the majority of women of childbearing age were in the Know about anemia prevention category, namely 20 people (100%). The conclusion from counseling activities is that there is an increase in knowledge of women of childbearing age after counseling is carried out.

Keywords: Education, Anemia, WUS

PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat (Bronstein et al., 2012). Anemia adalah suatu penyakit kekurangan sel darah merah (WHO, 2011). Ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin ibu kurang dari 11g/dl pada trimester satu dan tiga, serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Risikesdas, 2013).

Berdasarkan data Risikesdas (2018) yang dirilis di Jakarta, Persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Risikesdas (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. Tanda ibu hamil mengalami anemia adalah pucat, *glossitis*, *stomatitis*, *eodema* pada kaki karena *hypoproteinemia*. Gejala ibu hamil yang mengalami anemia adalah lesu dan perasaan kelelahan atau merasa lemah, gangguan pencernaan dan kehilangan nafsu makan (Tiwari et al., 2011).

Penyebab anemia dilaporkan sebagian besar adalah kekurangan zat besi (Fe). Salah satu strategi pencegahan anemia pada kehamilan dengan mengkonsumsi secara rutin tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan. Tablet zat besi yang diberikan mengandung FeSO₄ 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 0,25 mg, namun hasilnya belum memuaskan (Kemenkes, 2018). Pencegahan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasikan menu makanan serta konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C (seperti tomat, jeruk, jambu) dan mengandung zat besi (sayuran berwarna hijau tua seperti bayam). Kopi dan teh adalah minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi (Arantika & Fatimah, 2019).

Tantangan yang dihadapi oleh pemerintah Indonesia adalah bagaimana menurunkan proporsi anemia pada ibu hamil (Risikesdas, 2013). Anemia dalam kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko terjadinya pendarahan postpartum. Bila anemia terjadi sejak awal kehamilan dapat menyebabkan terjadinya persalinan prematur (Proverawati, 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.

Memberikan edukasi kesehatan keluarga prakonsepsi (sebelum terjadi kehamilan) merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi serta mengurangi resiko kegawatdaruratan. Situasi ini didapatkan bahwa faktor risiko yang diketahui yang merugikan ibu dan bayi yang mungkin bisa terjadi sebelum kehamilan harus ditangani misalnya ibu mengalami kekurangan hemoglobin (anemia), kekurangan asam folat dan perilaku yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan. Konseling prakonsepsi adalah komponen penting dalam pelayanan kesehatan pra konsepsi. Melalui konseling, pemberi pelayanan mendidik dan merekomendasikan strategi-strategi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin (William et al., 2012).

Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk menurunkan prevalensi dan mencegah kegawatdaruratan pada kehamilan dan persalinan sebagai akibat dari anemia. Sehingga penulis berencana untuk memberikan edukasi tentang pencegahan anemia kepada Wanita Usia Subur untuk persiapan kehamilan. Pemberian Edukasi Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Dalam Persiapan Kehamilan Di Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo Kabupaten Bima. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Dalam Persiapan Kehamilan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tentang pengertian anemia, klasifikasi pada ibu hamil, tanda-tanda anemia, dampak serta cara pencegahan anemia pada masa kehamilan. Sehingga dampak dari kejadian anemia dapat diminimalisir.

METODE

Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua wanita usia subur di RW 5 Dusun Oi Bombo, RW 1 dan 2 dusun Oi Weo Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo Kabupaten Bima. Sasaran kegiatan ditujukan pada wanita usia subur yang berjumlah 20 orang.

Tempat dan waktu pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2023. Tempat pelaksanaan di ruang kelas SD Inpres Ntonggu 1 Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo Kabupaten Bima.

Analisis data

Kegiatan penyuluhan tentang edukasi pencegahan anemia pada wanita usia subur terdiri atas beberapa tahap yaitu:

1. Pre-test

Penyuluh membagikan soal pretest yang telah disusun dan diperbanyak sebelum penyuluh memberikan materi.

2. Pemberian Materi

Posttest dan game akan dilaksanakan setelah penyampaian materi penyuluhan. Hal ini telah dijelaskan sebelum materi penyuluhan disampaikan, bertujuan agar peserta penyuluhan lebih memperhatikan saat materi penyuluhan disampaikan. Metode ceramah dan diskusi adalah metode yang digunakan saat melakukan penyuluhan. Saat pemberian materi peserta dikumpulkan dalam satu ruangan yang sama.

3. Posttest dan Game

Pada saat game penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan memberikan *doorprize* kepada peserta penyuluhan. Game diberikan untuk membuat suasana semakin lebih nyaman dan peserta penyuluh tidak merasa jenuh selama penyuluhan berlangsung. Setelah game akan dilaksanakan posttest. Penyuluh memberikan soal posttest yang telah disiapkan kepada peserta penyuluhan (wanita usia subur). Pertanyaan pada posttest sama dengan pertanyaan pada saat pretest. Hal ini bermaksud agar peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang makanan yang mengandung zat besi dapat diukur. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil nilai pretest dan posttest pada setiap peserta penyuluh.

Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif berupa persentase yang diperoleh pada frekuensi hasil penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun hasil penyuluhan tentang pencegahan Anemia pada Wanita Usia Subur di desa Ntonggu diikuti oleh 20 Wanita Usia Subur, dari RW 1, RW 2 dan RW 5, yaitu :

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil penyuluhan pencegahan anemia pada wanita usia subur untuk persiapan kehamilan.

No.	Pengetahuan	Jumlah Peserta Penyuluhan	Persentase (%)
Awal			
1.	Tahu	1	5
2.	Tidak Tahu	19	95
Jumlah		20	100
Akhir			
1.	Tahu	20	100
2.	Tidak Tahu	0	0
Jumlah		20	100

Pembahasan

Menurut Slamet (dalam Mardikanto, 2008), penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) seseorang di kalangan masyarakat. Pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri maupun dari orang lain (Notoatmodjo, 2003).

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat (Bronstein et al., 2012). Ketidaksiapan kondisi fisik, mental dan kurangnya pemahaman wanita usia subur saat kehamilan ini menjadi salah satu penyebab terjadinya kondisi kegawatdaruratan yang berakibat kesakitan yang berat bahkan kematian ibu dan janinnya.

Adanya perubahan pengetahuan wanita usia subur menunjukkan bahwa peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan tentang pencegahan anemia. Anemia pada WUS dapat dicegah salah satunya dengan mengkonsumsi tablet Fe yang harus diminum secara teratur selama masa kehamilan (Wahyuni, 2017). Jika Anemia pada ibu hamil dapat dicegah berarti kita dapat mencegah hal-hal yang terjadi akibat anemia. Seperti Abortus, Ketuban Pecah Dini, Perdarahan *Postpartum*, Kala I lama, dan Berat badan lahir rendah (BBLR).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada WUS untuk persiapan kehamilan di desa Ntonggu adalah adanya peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur tentang definisi Anemia pada ibu hamil, klasifikasi anemia pada ibu hamil, tanda-tanda anemia, dampak serta cara pencegahan anemia pada masa kehamilan setelah dilakukan penyuluhan.

Adapun saran yang dapat direkomendasikan dalam penelitian ini adalah (1) perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang anemia WUS bukan hanya Pada beberapa RT/RW saja tetapi ditingkat Desa dan kecamatan agar cakupana peserta bertambah banyak; (2) perlu diadakan program pemeriksaan kadar Hemoglobin dalam darah pada Wanita Usia Subur di Desa Ntonggu; (3) perlu dilakukan pemberian tablet tambah darah (Fe) pada Wanita Usia Subur sebagai langkah pencegahan anemia untuk persiapan kehamilan; dan (4) sebaiknya dalam pelaksanaan Kegiatan perlu melibatkan remaja agar remaja juga mendapatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia untuk persiapan kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arantika, & Fatimah. (2019).** *Patologi Kehamilan (Memahami berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Bronstein, A. C., Spyker, D. A., Cantilena Jr, L. R., Rumack, B. H., & Dart, R. C. (2012).** *2011 annual report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison data system*. America: NPDA.
- Kemendes. (2018).** *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Mardikanto, T. (2008).** *Refleksi dan Rekomendasi Implementasi Penyuluhan Pembangunan Pertanian*. Medan: Pustaka Bangsa Press.
- Notoatmodjo, S. (2003).** *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2013).** *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2013).** *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2023 di http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Riskesdas. (2018).** *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Tiwari, P., Kumar, B., Kaur, M., Kaur, G., & Kaur, H. (2011).** A review: Phytochemical screening and extraction. *Internationale Pharmaceutica Scientia*, 1(1), 98–106.
- Wahyuni, A S. (2017).** *Anemia Defisien Besi pada Balita*. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran USU
- WHO. (2011).** *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. America: World Health Organization.
- William, L., Zapata, L B., D'Angelo, D V, Harrison, L., & Morrow, B. (2012).** Associations between preconception counseling and maternal behaviors before and during pregnancy. *Maternal and Child Health Journal*, 16(9), 1854–1861.