

Pendidikan Kesehatan tentang Anemia dalam kehamilan dan Pemeriksaan Hb sebagai Langkah Deteksi Dini

Nirma Lidia Sari

Program Studi D3 Kebidanan STIKes Panca Bhakti

e-mail : nirma@pancabhakti.ac.id

Abstract

Based on 2015 World Health Organization (WHO) data, worldwide the prevalence of anemia in pregnant women reached 41.8%. Meanwhile in Indonesia the prevalence is increasing, in 2013 pregnant women with anemia were 37.1% while in 2018 it was 48.9% (Riskesdas, 2018). Anemia during pregnancy can have bad effects, especially during pregnancy, childbirth and postpartum. For example, during pregnancy, the mother becomes sick easily due to a decrease in her immune system, resulting in stunted fetal growth and low birth weight. Premature labor occurs, anemia becomes more severe ($HB < 6 \text{ gr\%}$), fetal death, prolonged labor and postpartum hemorrhage. Health workers treat pregnant women who are anemic by giving 90 Fe tablets. As for how to consume it, drink it together with vitamin C so that absorption is good, whereas consuming Fe tablets should not be accompanied by drinking coffee, milk and tea so as not to interfere with the iron absorption process. And to reduce complaints of nausea, it is best to drink it at night before bed.

Keywords: Anemia, Pregnant women, Hb levels

Abstrak

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2015, di seluruh dunia angka prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 41,8%. Sedangkan di Indonesia prevalensinya meningkat, di tahun 2013 ibu hamil dengan anemia sebanyak 37,1% sedangkan di tahun 2018 menjadi 48,9% (Riskesdas, 2018). Kondisi anemia saat hamil bisa memberi efek buruk terutama di kehamilan, persalinan dan nifas. Misalnya saat kehamilan, ibu menjadi mudah sakit akibat daya tahan tubuh turun, sehingga pertumbuhan janin terhambat dan berat badan lahirnya rendah. Terjadi persalinan prematur, anemia menjadi lebih berat ($HB < 6 \text{ gr\%}$), kematian janin, proses persalinan lama, dan perdarahan pascasalin. Tenaga kesehatan melakukan penanganan ibu hamil yang anemia dengan cara memberikan tablet Fe sebanyak 90 tablet. Adapun cara mengkonsumsinya diminum bersamaan dengan vitamin C agar penyerapannya menjadi baik sebaliknya konsumsi tablet Fe tidak dibarengi minum kopi, susu, dan teh agar tidak mengganggu proses penyerapan zat besi. Dan untuk mengurangi keluhan mual, sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur.

Kata kunci : Anemia, Ibu hamil, Kadar Hb

PENDAHULUAN

Keadaan seseorang dengan kadar hemoglobin darahnya $< 10 \text{ gr/dL}$, disebut anemia. Dan menurut WHO untuk standar normalnya pada wanita dewasa adalah 12 g/dL , Seseorang yang sedang hamil atau tidak bisa dikatakan mengalami anemia bila kadar Hb-nya $< 12 \text{ g/dL}$. Namun, timbulnya gejala bersifat individual, ada orang yang kadar Hb 10 g/dL masih bisa beraktivitas normal, dilain sisi ada yang lain tampak letih dan lesu (Fatonah, 2016). Menurut World Health Organization (WHO) 2015, angka prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di seluruh dunia mencapai 41,8%. Dan di Indonesia prevalensinya meningkat, di tahun 2013 ibu hamil dengan anemia sebanyak 37,1% sedangkan di tahun 2018 menjadi 48,9% (Riskesdas, 2018).

Tanda dan gejala ibu hamil yang mengalami anemia yaitu lemah dan mudah lelah, mata berkunang-kunang, jantung berdebar-debar, wajah, kelopak mata, dan telapak tangan pucat, kadar Hb kurang dari 11 gr\% . Kondisi anemia saat hamil bisa memberi efek buruk terutama di kehamilan, persalinan dan nifas. Misalnya saat kehamilan, ibu menjadi mudah sakit akibat daya tahan tubuh turun, sehingga pertumbuhan janin terhambat dan berat badan lahirnya rendah. Terjadi persalinan prematur, anemia menjadi lebih berat ($\text{HB} < 6 \text{ gr\%}$), kematian janin, proses persalinan lama, dan perdarahan pascasalin (Astuti, 2017).

Tenaga kesehatan melakukan penanganan ibu hamil yang anemia dengan cara memberikan tablet Fe sebanyak 90 tablet. Adapun cara mengkonsumsinya diminum bersamaan dengan vitamin C agar penyerapannya menjadi baik sebaliknya konsumsi tablet Fe tidak dibarengi minum kopi, susu, dan teh agar tidak mengganggu proses penyerapan zat besi. Dan untuk mengurangi keluhan mual, sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur. (Guyton, 2013). Pada penelitian yang dilakukan Novelia (2020) menyebutkan bahwa mengkonsumsi zat besi bersama dengan ekstrak jeruk, bisa menambah kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Upaya mendeteksi dini ibu hamil dengan anemia ialah dengan dilakukannya pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Pemeriksaan Hb paling sering dilaksanakan di instalasi kesehatan. Hal inilah yang mendasari kami untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai langkah deteksi dini anemia pada ibu hamil.

METODELOGI

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini dilakukan oleh Dosen yang mempunyai kepakaran untuk memecahkan masalah mitra dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan STIKes Panca Bhakti yang membantu proses teknis di lapangan. Metode yang dipergunakan saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Adapun sasaran kegiatan ini adalah semua ibu hamil baik trimester I, II maupun III di wilayah kecamatan Panjang pada umumnya, dan ibu hamil yang memeriksakan kandungannya ke PMB Maria Silvi pada khususnya. Kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 11 April 2023 dan diikuti oleh enam orang ibu hamil. Jadwal kegiatan dimulai dengan melakukan pengajuan proposal, penetapan waktu dan tempat kegiatan, persiapan pelaksanaan kegiatan; yang meliputi persiapan materi penyuluhan, pemantapan materi penyuluhan, kelengkapan alat dan bahan untuk pemeriksaan kadar Hb serta pendukung kegiatan lainnya. Peralatan yang dipakai pada kegiatan ini yaitu laptop, proyektor / LCD, kamera, serta alat dan bahan untuk pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat merk easy touch, LILA , stetoskop dan tensi meter.

Dalam kegiatan ini selain pemberian materi, juga dilakukan pemeriksaan Hb, mengukur LILA, dan mengukur tekanan darah peserta secara gratis. Dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan / penyuluhan dengan materi anemia dalam kehamilan. Pada akhir acara dilakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan mengadakan sesi tanya jawab terkait materi yang diberikan dan pemberian dooprize untuk peserta yang bisa menjawab pertanyaan dengan baik. Setelah kegiatan terlaksana, maka dibuat laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan Pendidikan Kesehatan ini dilakukan pemeriksaan Hb, mengukur lingkaran lengan atas (LILA), dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Hb, Lila, dan Tekanan darah pada ibu hamil

No Responden	Hb (mg/dL)	Lila (cm)	Tekanan darah (mmHg)
A	12	25	120/80
B	11	26	110/70
C	11	28	130/80
D	9,5	24	110/60
E	10	24	100/65
F	11	26	120/80

Pada tabel diatas, didapatkan hasil pemeriksaan Hb, Lila, dan tekanan darah pada ibu hamil. Dari 6 orang ibu hamil, terdapat satu orang yang kadar Hb nya kurang dari 10 gr%. (17%).



Gambar 1. Pemeriksaan Hb, Lila, dan Tekanan Darah

Setelah pemeriksaan kadar Hb, acara dilanjutkan dengan melakukan pendidikan kesehatan berupa pengetahuan kepada ibu hamil tentang anemia ; meliputi pengertian, faktor-faktor

penyebab, gambaran klinis, makanan yang mengandung zat besi, cara mengkonsumsi zat besi, efek dari konsumsi zat besi dan bagaimana penanganan anemia.

Ibu hamil dan ibu nifas dikatakan anemia bila kadar hemoglobin darahnya < 10 gr /dL. Dan untuk standar normalnya pada wanita dewasa yang tidak hamil atau tidak sedang nifas, kadar Hb nya adalah 12 g/dL. Secara garis besar, penyebab anemia selama kehamilan dibagi menjadi dua yaitu anemia yang didapat dan herediter. Yang termasuk anemia karena didapat ; anemia defisiensi zat besi, anemia akibat kehilangan darah akut, anemia pada peradangan atau keganasan, anemia megaloblastic, anemia hemolitik didapat, dan anemia aplastic / hypoplastic. Sedangkan anemia yang disebabkan karena herediter antara lain ; talasemia, hemoglobinopati sel sabit, hemoglobinopati lain, dan anemia hemolitik herediter (Cunningham, 2017).

Anemia dalam kehamilan bisa berpengaruh pada janin seperti kematian janin, bayi dengan cacat bawaan, dan BBLR (berat badan lahir rendah), abortus, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin dan KPD (ketuban pecah dini). Efek anemia pada persalinan antara lain adanya gangguan his, perdarahan , maupun tidak berkontraksinya uterus. Sedangkan pada masa nifas bisa menyebabkan subinvolusi uteri dan perdarahan pascasalin. Gambaran klinis penderita anemia antara lain konjungtiva dan wajah nampak pucat, mudah merasa lelah, dan hasil pemeriksaan darah kadar Hb nya rendah. Untuk mengatasi anemia yang disebabkan karena defisiensi zat besi, maka perlu untuk mengkonsumsi tablet penambah darah serta makanan yang mengandung mineral Fe (seperti hati, daging, telur, ikan, sayur-sayuran hijau). Agar penyerapan zat besi dalam tubuh optimal, maka sebaiknya dibarengi dengan konsumsi vitamin C. Sebaliknya jangan dibarengi konsumsi susu, kopi dan teh, karena mengganggu proses penyerapan zat besi (Fe).

Beberapa efek mengkonsumsi zat besi ini adalah mual dan konstipasi, maka sebaiknya dikonsumsi malam hari sebelum tidur dan untuk mencegah konstipasi maka anjurkan ibu untuk banyak makan makanan yang mengandung serat, minum air putih sesering mungkin, dan olah raga. Peserta merasakan kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mereka demi kesehatan diri sendiri dan janinnya. Peserta juga berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan

secara rutin. Hal ini terlihat dari beberapa saran dari para peserta saat pelaksanaan kegiatan ini akan berakhir.



***PENYULUHAN TENTANG ANEMIA
DAN PEMERIKSAAN HB IBU HAMIL
DI PMB MARIA SELVI A. MD. Keb.***

Gambar 2. Pendidikan kesehatan anemia dalam kehamilan



KESIMPULAN

Acara pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di BPM Maria Silvi, Amd.Keb kecamatan Panjang ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan susunan acara yang sudah dirancang sebelumnya. Ibu hamil menyatakan sudah paham dengan materi yang disampaikan dan akan mengkonsumsi tablet penambah darah serta makanan yang mengandung mineral Fe

dibarengi dengan konsumsi vitamin C agar penyerapannya baik. Selain itu ibu hamil peserta kegiatan ini pun aktif bertanya dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pemateri.

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat khususnya ibu hamil yang berada di wilayah tersebut. Adapun saran atau masukan dari kegiatan ini antara lain ; ingin pendidikan kesehatan seperti ini dilaksanakan secara berkelanjutan dengan materi-materi lain yang dibutuhkan oleh para ibu-ibu hamil, bersalin, nifas, dan yang memiliki Balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti S. dkk, (2017), *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*, Jakarta, Erlangga
- Carolyn BT dan Novelia S., (2021), *Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil*, *Journal of Community Engagement in Health*, Vol.4 No.1. Mar 2021. Page.245-248 (diakses 2 Oktober 2023, pkl 12.00 WIB)
- Cunningham F. Gary, at al., (2017), *Williams Obstetrics* 23rd Ed, Jakarta, EGC Medical Publisher
- Fajrin FI dkk, (2022), *Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui Kelas Ibu Hamil*, *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* Vol. 6, No. 5, October 2022, Hal. 3613-3620, (diakses 2 Oktober 2023, pukul 12.20 WIB)
- Fathonah S., (2016), *Gizi dan Kesehatan Untuk Ibu Hamil*, Jakarta, Erlangga
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta, Raja Grafindo Persada
- Guyton, (2013), *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11 ed.), EGC, Jakarta.
- Novelia, S., Dewi, A., Melinasari, S., Widowati, R., & Carolyn, B. T. (2020). Iron and Orange Extract on Hemoglobin among Anemic Pregnant Women in Nusa Tenggara Barat in 2018. *Asian Community Health Nursing Research*, 2(1), 8-12.
- Prawirohardjo S, (2014), *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka
- Safitri, (2020), *Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil*, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol 2, No. 2, Juni 2020, (diakses 2 Oktober 2023, pukul 12.30 WIB)
- Sabriana R. dkk (2022), *Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia*, *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat Sandi Karsa* volume 1 Nomor 1 Maret 2022, (diakses 2 Oktober 2023, pukul 13.00 WIB).

Yunadi FD dkk, (2020), Pemberdayaan Kader Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Ibu Hamil, Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad Vol. II, No. 2. Oktober 2020 (diakses 2 Oktober 2023, pukul 12.10 WIB)