



AKTIVITAS PENINGKATAN PENGETAHUAN WARGA TENTANG "WASPADA ANEMIA" PADA IBU HAMIL DI MASYARAKAT GAMPONG AYON

Zurriyani^{*1}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: zurriyani_fk@abulyatama.ac.id

Diterima: 19 Agustus 2021; Disetujui 27 Agustus 2021; Dipublikasi 11 September 2021

Abstract: *Anemia is one of the main nutritional problems in Indonesia, especially among pregnant women. This condition can increase the risk of pregnancy complications, abnormal deliveries, as well as maternal and infant morbidity and mortality. Lack of iron intake, poor iron absorption, and an unbalanced diet are the main factors causing anemia. Therefore, increasing public knowledge about the prevention and management of anemia is very necessary. This community service activity is conducted in the form of socialization and counseling for the people of Gampong Ayon, Seulimeum District. The stages of the activity include the preparation of educational materials, the implementation of lectures and interactive discussions, as well as evaluations to assess the participants' understanding improvement. This activity received a positive response from the local community and healthcare workers. Participants showed an increased understanding of the importance of iron intake, consumption of Fe tablet supplements, and a healthy diet in preventing anemia. In addition, the involvement of the village government and medical personnel also supports the success of this program.*

Keywords: *Anemia in pregnant women, Prevention of anemia, Increasing public knowledge.*

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, terutama pada ibu hamil. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan abnormal, serta morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Kurangnya asupan zat besi, penyerapan zat besi yang buruk, serta pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama penyebab anemia. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan anemia sangat diperlukan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat Gampong Ayon, Kecamatan Seulimeum. Tahapan kegiatan meliputi persiapan materi edukasi, pelaksanaan ceramah dan diskusi interaktif, serta evaluasi untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari masyarakat dan tenaga kesehatan setempat. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya asupan zat besi, konsumsi suplemen tablet Fe, serta pola makan sehat dalam pencegahan anemia. Selain itu, keterlibatan pemerintah desa dan tenaga medis turut mendukung keberhasilan program ini.

Kata kunci : *Anemia pada ibu hamil, Pencegahan anemia, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat.*

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia yang berdampak serius pada kesehatan ibu hamil. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi kehamilan,

meningkatkan risiko persalinan abnormal, serta meningkatkan angka kematian ibu dan bayi. Kurangnya asupan zat besi, penyerapan yang buruk, serta pola makan yang tidak seimbang

menjadi penyebab utama anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan anemia sangat penting untuk mengurangi prevalensinya.

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat Gampong Ayon, Kecamatan Seulimuem. Tahapan kegiatan meliputi persiapan materi, pelaksanaan ceramah, diskusi interaktif, serta evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman warga mengenai anemia pada ibu hamil.

KAJIAN PUSTAKA

1. Anemia pada Ibu Hamil

Anemia merupakan kondisi kurangnya hemoglobin (Hb) dalam darah, yang sering terjadi pada ibu hamil. WHO (2011) menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil secara global adalah 38,2%. Di Indonesia, angka ini meningkat dari 14% pada tahun 2007 menjadi 37,1% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk persalinan prematur, rendahnya berat badan lahir (BBLR), serta peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi (Depkes RI, 2012).

2. Faktor Penyebab Anemia

Faktor penyebab anemia pada ibu hamil meliputi asupan zat besi yang tidak memadai, penyerapan zat besi yang buruk, kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan, serta penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2016). Kekurangan zat gizi mikro seperti asam folat, vitamin B12, dan vitamin C juga berkontribusi

terhadap terjadinya anemia (Puspitasari, 2017). Anemia pada ibu hamil berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Kekurangan zat besi dapat mengurangi kapasitas kerja dan menurunkan performa kognitif. Selain itu, anemia juga berhubungan dengan peningkatan risiko infeksi, komplikasi perinatal, serta kelahiran prematur (Bersamin et al., 2008; WHO, 2011).

3. Upaya Pencegahan Anemia

Upaya pencegahan anemia meliputi peningkatan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan, serta suplementasi zat besi (Kemenkes RI, 2016). Fortifikasi pangan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) telah diterapkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (PAHO, 2010). Selain itu, edukasi dan pemberdayaan masyarakat menjadi kunci dalam upaya penanggulangan anemia berbasis komunitas (Waryana, 2016).

4. Peran Edukasi dalam Penanggulangan Anemia

Pengetahuan yang baik tentang anemia sangat berpengaruh terhadap perilaku pencegahan. Menurut Notoatmodjo (2007), perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap positif akan berlangsung lebih lama. Program edukasi seperti sosialisasi dan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil (Sari, 2015).

5. Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Anemia

Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat memungkinkan komunitas untuk lebih mandiri dalam mengenali dan mengatasi masalah anemia. Prinsip pemberdayaan mencakup penyadaran, pelatihan, dan pengorganisasian masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan (Waryana, 2017).

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Survei lokasi: Identifikasi tempat pelaksanaan kegiatan di Gampong Ayon.
- Koordinasi dengan pihak terkait: Berkomunikasi dengan aparatur desa, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk mendapatkan dukungan dan partisipasi aktif.
- Perizinan kegiatan: Mengurus administrasi dan izin pelaksanaan program kepada pihak berwenang.
- Persiapan materi edukasi: Menyusun bahan sosialisasi mengenai anemia pada ibu hamil, termasuk penyebab, dampak, dan pencegahannya.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan di Meunasah Desa

Ayon, Kecamatan Seulimuem, dengan melibatkan ibu hamil dan masyarakat setempat. Rangkaian kegiatan meliputi:

- Pemaparan materi: Penyampaian informasi tentang anemia pada ibu hamil, faktor penyebab, pencegahan, dan penanganannya.
- Diskusi interaktif: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait pemahaman mereka tentang anemia.
- Simulasi dan praktik: Beberapa ibu hamil diminta untuk menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan guna mengukur pemahaman mereka.

3. Pembuatan Artikel Pengabdian

Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan penyusunan artikel ilmiah yang mendokumentasikan pelaksanaan kegiatan serta hasil yang diperoleh. Artikel ini bertujuan untuk menyebarluaskan manfaat kegiatan kepada pihak lain yang berkepentingan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dan dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai anemia. Tahap evaluasi meliputi:

- Observasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.
- Tes singkat atau wawancara untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

Metode pelaksanaan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang

pentingnya pencegahan anemia pada ibu hamil serta menciptakan pola hidup sehat di lingkungan Gampong Ayon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini mendapat apresiasi positif baik dari aparat desa maupun dari pihak puskesmas yang saat pelaksanaan kegiatan ikut hadir. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari kemitraan dengan Puskesmas dan aparat Desa dengan cara pemaparan tentang angka kejadian anemia pada ibu hamil, upaya pencegahan dan penanganan yang telah dilakukan oleh pihak Puskesmas.

1. Pengertian Anemia

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah (WHO,2015). Seseorang yang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah maka tubuh tidak bisa mendapatkan oksigen sesuai kebutuhan sehingga akan cepat merasa lelah atau menderita gejala lainnya (NIH,2011). WHO (2001) telah menentukan nilai batas atau cut off point untuk anemia sebesar 12,0 g/dL untuk hemoglobin dan 36% untuk hematokrit pada kelompok wanita yang tidak hamil, sedangkan 11,0 g/dL untuk hemoglobin dan 33% untuk hematokrit pada kelompok wanita hamil.

Remaja wanita sering menderita anemia akibat lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, lebih sering melakukan diet karena ingin langsing dan mengalami haid setiap bulan (Briawan 2018;

Depkes,2001). Menurut University of North Carolina dalam Briawan (2018) menyebutkan bahwa anemia merupakan kondisi akibat produksi sel darah merah di dalam tubuh sedikit, kehilangan sel darah merah terlalu banyak, atau kerusakan lebih cepat daripada kemampuan produksinya. Sehingga mengakibatkan sel darah merah tidak mampu membawa oksigen ke jaringan dan menyebabkan seseorang cepat lelah.

2. Penyebab Anemia

Kebutuhan zat gizi meningkat karena kehamilan, pacu tumbuh, atau saat kehilangan darah. Pada saat simpanan zat besi dalam tubuh sedikit, maka tubuh akan memproduksi darah dengan hemoglobin sedikit yang pada akhirnya menyebabkan anemia gizi besi (NIH,2011). Kebutuhan zat besi memuncak pada masa remaja dikarenakan periode pacu tumbuh (Fikawati,2017; PAHO,2010; Schulze & Dreyfuss,2005) dimana terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan massa darah merah, yang berdampak pada meningkatnya kebutuhan mioglobin di otot dan hemoglobin dalam darah (Thomson & Ward. 2008). Penyebab lain dari anemia gizi besi yaitu rendahnya asupan dan buruknya bioavailabilitas dari zat besi yang dikonsumsi. Konsumsi teh dan kopi setelah makan berkontribusi terhadap kejadian anemia gizi besi pada remaja perempuan (WHO,2011).

Kebiasaan makan tidak teratur dan rendahnya konsumsi sumber makanan hewani juga berkontribusi terhadap anemia Asam folat merupakan komponen utama dalam

pembentukan sel darah merah. Defisit asam folat dapat menyebabkan anemia makrositik, karena folat diperlukan untuk proses eritopotesis. Gejala yang ditimbulkan pada anemia defisiensi asam folat dan vitamin B12 seperti cepat lelah, lemah dan napas tersengkal/pendek (Briawan, 2018). Vitamin C merupakan kristal putih yang larut dalam air (Almeitser,2010).

Tingkat pendidikan yang tinggi diharapkan berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang dan nantinya mempengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsi (Fikawati,2017; Permesih & Herman, 2005). Hasil yang sama juga ditemukan dalam studi lain, di mana tingkat pendidikan lebih rendah pada perempuan anemia dibandingkan dengan yang tidak mengalami anemia gizi besi (Fikawati,2017; Briawan & Hardiansyah, 2010).

Remaja dengan status gizi kurus mempunyai resiko mengalami anemia 1,5 kali dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal (Fikawati,2017; Permesih & Herman, 2005). Hal tersebut juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Briawan dan Hardiansyah (2010) bahwa status gizi normal dan lebih merupakan faktor protektif anemia. Perempuan usia subur dengan IMT > 18,5 Kg/m² cenderung tidak anemia dibandingkan dengan kelompok dengan IMT < 18,5 Kg/m² .

3. Dampak Anemia

Kekurangan zat besi yang berlangsung terus menerus dapat memicu terjadinya anemia dan mengakibatkan perubahan dalam perilaku dan performa intelektual, menurunnya resistensi terhadap infeksi, meningkatnya kerentanan untuk mengalami keracunan, kurangnya nafsu

makan, takikardia dan kardiomegali Kekurangan zat besi mengganggu performa intelektual (Bersamin et.,al 2008) ..

Defisiensi zat besi menyebabkan menurunnya daya tahan terhadap penyakit infeksi (Fikawati,2017; Thomson & Ward, 2008) dan meningkatnya kerentanan mengalami keracunan (Fikawati,2017; Bersamin et.,al 2008).

Pada populasi yang mengalami kekurangan zat besi berdampak pada sistem imun. Pada keadaan ini, kapasitas leukosit untuk membunuh mikroorganisme berkurang dan kemampuan limfosit untuk bereplikasi menurun Menurut (WHO,2011;Thompson & Ward,2008) anemia berdampak pada produktivitas kerja dan juga menyebabkan kelelahan. Sebuah penelitian di Cina menunjukkan bahwa dibandingkan dengan pekerja perempuan yang tidak anemia, pekerja anemia 15% kurang efisien dalam hal performa kerja dan 12% lebih rendah dalam produktivitas keseluruhan Anemia yang terjadi pada masa hamil berhubungan dengan kejadian BBLR (Fikawati,2017; Thompson & Ward, 2008) dan peningkatan resiko kematian ibu dan perinatal.

4. Penanggulangan Anemia Berbasis Pemberdayaan

Pemberdayaan masyarakat adalah segala upaya fasilitasi yang bersifat musyawarah, guna meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat, agar mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi, potensi yang dimiliki, merencanakan dan melakukan penyelesaiannya dengan memanfaatkan potensi masyarakat setempat.

Konsep pemberdayaan masyarakat

mempunyai beberapa prinsip yaitu: penyadaran, pelatihan, pengorganisasian, pengembangan kekuatan, dan pengembangan dinamika (Waryana,2016). Penanggulangan anemia berbasis pemberdayaan menempatkan masyarakat dalam hal ini karang taruna sebagai titik sentral tujuan yang berperan aktif dalam pembangunan yang bercirikan dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat. Menurut Waryana (2017) pemberdayaan sebenarnya merupakan sebuah alternatif pembangunan yang sebelumnya dirumuskan menurut cara pandang developmentalisme (modernisasi) yang dulunya berorientasi pada negara dan modal, sementara paradigma baru (pemberdayaan) lebih terfokus pada masyarakat, institusi dan masyarakat lokal yang dibangun partisipatif.

Upaya penanggulangan anemia berbasis pemberdayaan mempunyai tujuan meningkatkan partisipasi karang taruna dalam penanggulangan anemia di desa

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Aktivitas Peningkatan Pengetahuan Warga Tentang "Waspada Anemia" pada Ibu hamil di masyarakat Gampong Ayon dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang Anemia dalam kehamilan.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi Tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan ibu tentang anemia dalam kehamilan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para ibu terutama

ibu hamil untuk selalu melakukan pencegahan agar terhindar dari anemia dalam kehamilan.

Saran

Program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat ditindaklanjuti terkait pelaksanaan Program Waspada Anemia pada Ibu hamil di desa ayon adalah Perlunya monitoring, evaluasi dan pendampingan secara rutin pasca pelaksanaan Program Aktivitas Peningkatan Pengetahuan Warga Tentang "Waspada Anemia" pada Ibu hamil di masyarakat Gampong Ayon dapat berkelanjutan dan memberikan manfaat bukan hanya kepada Ibu-Ibu hamil di Desa Ayon saja tetapi kepada seluruh masyarakat di Kecamatan seulumuem.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2012). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2012*. Departemen Kesehatan RI: Badan Litbangkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2017*. Aceh: Dinas Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2017*.
- Kemenkes RI. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Klein S & Thompson F. (2008). *Panduan Lengkap Kebidanan*. Yogyakarta: Pallmall.
- Puspitasari Siska Nirmala. (2017). *AKI di Jabar Turun*. Pikiran Rakyat, 27 Februari.

- Sari Amalia Anita. (2015). *Anemia dan Angka Kematian Ibu*. Klikdokter.com.
- WHO. (2011). *Global Prevalence of Anemia 2011*. Geneva: WHO.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PAHO. (2010). *Guidelines for the Control of Iron Deficiency Anemia*. Washington DC: PAHO.