

## Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Untuk Normalisasi dan Pemeliharaan Kadar Hemoglobin

### *Empowerment of Pregnant Women in Fulfilling Nutritional Needs for Normalizing and Maintaining Hemoglobin Levels*

Siti Fatimah\*, Kurniati Devi Purnamasari, Arifah Seftiane Mukti

Universitas Galuh

Jl RE Martadinata No 150 Ciamis

\*Email: sitifatimah446611@gmail.com

(Diterima 28-08-2024; Disetujui 23-09-2024)

#### ABSTRAK

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% jumlah tertinggi di wilayah pedesaan yaitu 37,8% dan terendah di wilayah perkotaan sebesar 36,4%. Sementara ditahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Jumlah tertinggi kasus anemia pada ibu hamil masih didominasi di wilayah pedesaan yaitu 49,5% dan diperkotaan sebesar 48,3%. Tingkat pendidikan dan pengetahuan kesehatan masih rendah, sehingga kesadaran akan pentingnya pencegahan dan deteksi dini anemia masih kurang. Keterbatasan dalam makanan bergizi, terutama yang kaya akan zat besi, dapat menjadi faktor risiko yang signifikan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada 10 orang ibu hamil yang mengalami anemia dan 6 orang kader kesehatan. Tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan pengabdian ini adalah perbaikan pengetahuan ibu hamil dalam memahami konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk normalisasi kadar hemoglobin. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengukuran pengetahuan di awal *pre-test*, setelah itu responden diberikan penyuluhan kesehatan dan dikakhir dilakukan pengukuran pengetahuan kembali *post test*. Selain pengukuran pengetahuan responden juga dilakukan penilaian kadar hb yang dilakukan di awal dan akhir kegiatan. Hasil dari kegiatan ini untuk pengetahuan mengalami peningkatan, rata-rata pengetahuan di awal 60 setelah diberikan penyuluhan rata-ratanya meningkat menjadi 90. Hal ini sejalan juga dengan kadar Hb responden rata-rata kadar Hb di awal 9,2 gr/dl dan diakhir kegiatan rata-rata kadar Hb 11,2 gr/ dl

Kata kunci: *Kadar Haemoglobin, Anemia, Ibu Hamil*

#### ABSTRACT

*The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia is 37.1%, the highest in rural areas, namely 37.8%, and the lowest in urban areas, 36.4%. Meanwhile in 2018 it increased to 48.9%. The highest number of anemia cases in pregnant women is still dominated in rural areas, namely 49.5% and in urban areas, 48.3%. The level of education and health knowledge is still low, so awareness of the importance of prevention and early detection of anemia is still lacking. Limitations in nutritious foods, especially those rich in iron, can be a significant risk factor. This service activity was carried out on 10 pregnant women who experienced anemia and 6 health cadres. The aim to be achieved in this service activity is to improve the knowledge of pregnant women in understanding the concept and pattern of meeting nutritional needs to normalize hemoglobin levels. This service activity begins with measuring knowledge at the beginning of the pre-test, after that the respondents are given health education and at the end a post-test knowledge is measured again. Apart from measuring respondents' knowledge, HB levels were also assessed at the beginning and end of the activity. The results of this activity for knowledge have increased, the average knowledge at the beginning was 60 after being given counseling, the average increased to 90. This is also in line with the respondents' Hb levels, the average Hb level at the beginning was 9.2 gr/dl and at the end activity average Hb level 11.2 gr/ dl*

*Key words: Hemoglobin levels, anemia, pregnant women*

#### PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan kesehatan di Indonesia. Kematian ibu dapat terjadi karena anemia. Angka kematian ibu disebabkan 70% dari anemia dan 19,7% untuk ibu yang tidak anemia. Kematian ibu 15-20

secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu (Amalia et al., 2018)

Angka prevalensi anemia masih tinggi, yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 43,9%(Hidayanti & Rahfiludin, 2020) Di negara-negara berkembang ada sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan.(Wulandari et al., 2021)Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan, jarak keduanya saling berkaitan. Tingginya pravalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia. Berdasarkan Riset persentasi ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48,9% artinya 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Tanziha et al., 2016)

Anemia yang umum terjadi saat kehamilan yakni anemia defisiensi besi. zat besi(Fe) pada masa kehamilan sebagai salah satu zat pembentuk plasenta dan sel darah merah. Terdapat peningkatan kebutuhan Fe pada ibu hamil yakni sebesar200-300% atau dengan perkiraan berat sebesar 1040 mg. Secara rinci, distribusi zat besi dalam tubuh ibu hamil yakni penyampaian ke janin sebesar 300 mg, perkembangan plasenta sebesar 50-75 mg, menjaga jumlah sel darah merah sebesar 450 mg, serta digunakan saat melahirkan sebesar 200 mg (Novita et al., 2014)

Anemia pada ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan dan pekembangan serta kesehatan janin. Anemia seringkali menjadi penyebab berat badan lahir rendah (BBLR) pada anak yang dilahirkan. Tidak hanya sampai disitu, BBLR menjadi faktor dominan terjadinya stunting pada anak dan cenderung menyebabkan stunting terjadi lebih dini sehingga dapat meningkatkan kejadian stunting.

Berdasarkan hal tersebut perlu adanya Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi untuk Normalisasi dan Pemeliharaan Kadar Hemoglobin di Desa Sukamulya Kecamatan Baregbeg Kabupaten Ciamis. Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah di Desa Sukumlya Kec Baregbeg Kabupaten Ciamis.

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini dimulai dengan beberapa tahapan, sebagai berikut:

### 1. *Planning*

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahapan *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi penyuluhan kemudian pengurusan perizinan lokasi penyuluhan.

### 2. *Organizing*

Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak puskesmas, kerja sama dengan pihak program studi/Universitas, persiapan media KIE, pelibatan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan dan pelibatan ibu hamil dan kader sebagai subjek dalam pengukuran pengetahuan dan penilaian kadar haemoglobin.

### 3. *Actuating*

Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia kehamilan sebelum diberikan penyuluhan. Setelah analisis masalah dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaiannya disesuaikan dengan tingkat pengetahuan awal ibu hamil berdasarkan hasil *pre-test*. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Selain diukur pengetahuan yang diukur ibu hamil yang mengalami anemia juga diukur kadar haemoglobinya di awal dan di akhir kegiatan. Jarak pengukuran haemoglobin awal dan akhir yakni 1 bulan, tujuannya untuk melihat implemetasi dari penyuluhan kesehatan yang dilakukan.

### 4. *Evaluating*

Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil penyuluhan dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) dengan setelah diberikan penyuluhan (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan dengan penilaian kadar haemoglobin awal dan akhir kegiatan.

### 5. *Reporting*

Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Profesi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 10 orang ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya Kec Baregbeg dan 6 orang kader kesehatan selaku pendamping.

Adapun hasil kegiatan pengabdian ini dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

1. Pengatahuan Ibu Hamil Anemia Di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg Kabupaten Ciamis.

Tabel 5.1. Pengatahuan Ibu Hamil Anemia

Variabel	Pengetahuan
Nilai pre-test	60
Nilai Post-test	90

Tabel 5. 1 menunjukkan nilai *pre-tes* pengetahuan rata-ratanya 60 dan nilai *pos- tes* rata-ratanya 90. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan Pendidikan Kesehatan.

2. Nilai Rata-rata Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil yang Anemia

Tabel 5.2. Rata- Rata Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil yang anemia

Variabel	Kadar Haemoglobin
Kadar Hb awal	9,2 gr/ dl
Kadar Hb akhir	11, 2 gr/dl

Tabel 5. 2 menunjukkan kadar Hb awal rata-ratanya 9,2 gr/dl dan kadar hb akhir rata-ratanya 60 90. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia.

Pada kegiatan ini di awali dengan pengukuran pengetahuan, responden ibu hamil yang mengalami anemia diukur pengetahuannya dengan diberikan kuesioner yang berisi 30 pertanyaan tentang anemia. Hasilnya didapatkan nilai rata-rata *pre-test* 60. Setelah menjawab pertanyaan dilakukan penyuluhan kesehatan anemia oleh tim pengabdian. Pada saat dilakukan penyuluhan kesehatan responden sangat antusias dan pada saat sesi diskusi responden aktif bertanya dan sharing tentang pengalamannya selama hamil.

Kegiatan Penyuluhan di akhiri dengan kegiatan *post test*, responden mengisi kembali kuesioner yang sudah diberikan.



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Anemia**



**Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kadar haemoglobin**

Hasil yang didapatkan responden mengalami peningkatan pengetahuannya tentang anemia. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *post test* nilainya 90. Selain dilakukan pengukuran pengetahuan responden dalam hal ini ibu hamil yang mengalami anemia dilakukan pengukuran kadar haemoglobin. Adapun hasil dari penilaian kadar haemoglobin rata-rata kadar hb responden 9,2 gr/ dl. Pengukuran Hb di ulang kembali 1 bulan kemudian untuk melihat efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan kadar haemoglobin. Hasil pengukuran kadar haemoglobin setelah satu bulan rata-ratanya meningkat menjadi 11,2 gr/ dl. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil memberikan pemahaman yang baik tentang anemia sehingga ibu hamil dapat mengatur pola hidup yang baik dengan memenuhi kebutuhan zat besi yang berdampak terhadap peningkatan kadar haemoglobin.



**Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Hb awal**

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Santi S, 2016 dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Pada Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya, hasilnya Untuk pendidikan kesehatan tentang anemia pada kehamilan  $p=0,000$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan  $< p$  value ( $0,000 < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa setelah di berikan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan responden. (Sianipar et al., 2016)



**Gambar 4. Foto Bersama dengan tim Pengabdian**

Penelitian lainnya yang dilakukan Notesya Astri Amanupunnyo, 2020 yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kosler, hasilnya menunjukkan ada pengaruh kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan  $p$ -value 0,001. (Amanupunnyo & Noya, 2020)

Dalam kegiatan ini juga dilibatkan kader kesehatan di desa Sukamulya, tujuannya supaya kader kesehatan bisa mendampingi ibu hamil yang mengalami anemia dan dapat menginformasikan apa yang didapatkan pada saat penyuluhan ke ibu hamil yang lainnya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat: Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi untuk Normalisasi dan Pemeliharaan Kadar Hemoglobin yaitu Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran, Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta keluarganya tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, untuk normalisasi dan pemeliharaan kadar hemoglobin. Edukasi yang diberikan melalui pelatihan, penyuluhan, dan kampanye kesehatan telah membantu mengubah pola pikir dan perilaku menuju asupan gizi yang lebih baik.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Galuh yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2018). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu dalam pencegahan kurang energi kronik ibu hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandung, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 370–377.
- Amanupunnyo, N. A., & Noya, L. H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kosler. *Global Health Science*, 5(3).
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak anemi defisiensi besi pada kehamilan: A literature review. *Gaster*, 18(1), 50–64.
- Novita, N., Sukaisih, N., & Awalia, N. (2014). Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 1(13).
- Sianipar, S. S., Aziz, Z. A., & Prilia, E. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang anemia pada kehamilan terhadap pengetahuan ibu hamil di UPT Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 7(1), 262–273.
- Tanziha, I., Damanik, M. R. M., Utama, L. J., & Rosmiati, R. (2016). Faktor risiko anemia ibu hamil di indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(2), 143–152.
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Literature Review: Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. *Ojs. Poltekkes-Medan. Ac. Id*, 16(3).