

Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan KEK Di Kelas Prenatal

^{1*}Suryati, ²Siti Maria Ulfa, ³Darmayanti Wulandatika

¹²³Fakultas Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

*zahirasyawalia2012@gmail.com

Abstrak—Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan stunting (anak pendek). Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan Anemia dan KEK dalam kehamilan, namun prevalensi kejadiannya masih tinggi. Salah satu dugaan yang menyebabkan kegagalan pemberian tablet besi pada ibu hamil adalah ketersediaan cadangan besi tubuh. Pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dengan KEK dan pemberian suplementasi besi folat selama kehamilan menjadi upaya dalam penurunan permasalahan gizi dalam kehamilan di Indonesia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai skrining anemia dan kurang energi kronis (KEK) serta prevalensi anemia dan KEK pada ibu hamil dan mencegah terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat. Kegiatan ini menggunakan metode seminar dan Tanya jawab tentang pencegahan terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, simpulan yang dapat diambil adalah ibu hasil resiko tinggi mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia defisiensi besar dan KEK. Ibu hamil berusaha semaksimal mungkin untuk mengatasi hal tersebut. Harapannya adalah agar ibu hamil risiko tinggi dapat melakukan pengobatan dan pencegahan anemia defisiensi besar dan KEK selama kehamilan.

Kata Kunci: pendampingan, ibu hamil, anemia

Abstract— One of the reasons for the high AKI is anemia during pregnancy. Pregnant women and toddlers are a group that is prone to health problems and malnutrition. These problems include Iron Deficiency Anemia (ADB) and Chronic Energy Deficiency (KEK). Anemia and KEK in pregnant women increase the risk of low birth weight babies (LBW), premature birth, maternal and infant mortality and stunting (short children). Various efforts have been made in the context of overcoming anemia and CED in pregnancy, but the prevalence is still high. One of the allegations that causes the failure of giving iron tablets to pregnant women is the availability of body iron reserves. The provision of additional food to pregnant women with SEZ and the provision of iron folate supplementation during pregnancy is an effort to reduce nutritional problems in pregnancy in Indonesia. The purpose of this community service activity is to screen for anemia and chronic lack of energy (KEK) as well as the prevalence of anemia and CED in pregnant women and to prevent iron deficiency anemia with iron and folate supplementation. This activity uses seminar methods and questions and answers about preventing iron deficiency anemia with iron and folate supplementation. After carrying out this community service activity, the conclusion that can be drawn is that high-risk mothers know the efforts that can be made to overcome major deficiency anemia and SEZ. Pregnant women try their best to overcome this. The hope is that high-risk pregnant women can treat and prevent major deficiency anemia and SEZ during pregnancy.

Keywords: assistance, pregnant women, anemia

1. PENDAHULUAN

Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan stunting (anak pendek) Pertumbuhan dan perkembangan janin pada ibu dengan anemia dan KEK tidak akan optimal dan dapat menyebabkan IUGR (Intra Uterine Growth Retardation) dan BBLR.

Apabila tidak ada perbaikan terjadinya IUGR dan BBLR, maka akan menimbulkan permasalahan stunting. Stunting memerlukan perhatian khusus karena meningkatkan risiko terhambatnya pertumbuhan motorik dan mental, penurunan kemampuan intelektual, produktivitas serta peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak

menular/degenerative seperti diabetes, hipertensi, jantung, stroke dan kanker yang berdampak pada kualitas SDM secara umum di masa mendatang (Eka Kusuma & Nuryanto, 2013).

Defisiensi zat besi, terhitung lebih dari separuh kasus adalah penyebab paling umum anemia selama kehamilan. Seorang ibu hamil dengan berat badan 55 kg diperkirakan membutuhkan sekitar 1200 mg zat besi selama kehamilan. Kebutuhan zat besi harian meningkat dari sekitar 0,8 mg pada trimester pertama menjadi 4-5 mg selama trimester kedua dan >6 mg pada trimester ke-3 (Tewary & Singh, 2017). World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia sebagai tingkat hemoglobin (Hb) <11 g/dl pada kehamilan dan 10 g/dl postpartum. Saat ini, tidak ada rekomendasi WHO mengenai penggunaan titik potong hemoglobin yang berbeda untuk anemia pada trimester, namun diketahui bahwa selama trimester kedua kehamilan, konsentrasi hemoglobin berkurang sekitar 0,5 g/dl (South Australian Perinatal Practice Guidelines, 2016).

Frekuensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu 37,1% (Riskesmas, 2013). Ibu hamil di Kota Semarang memiliki kondisi yang dapat berisiko memperberat kehamilannya, misalnya usia ibu terlalu tua (>35 tahun), usia ibu terlalu muda (< 20 tahun), jarak kehamilan terlalu dekat (< 2 tahun), terlalu sering melahirkan (jumlah anak > 3), Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, dan lain-lain. Pada tahun 2016 jumlah kasus komplikasi yang ditangani sebesar 7.700 kasus atau 129 % dari total 5.963 perkiraan komplikasi kebidanan. Adapun jumlah total ibu hamil adalah 29.814 orang. Dari 5 orang ibu hamil yang memeriksakan kandungannya mengatakan bahwa belum memahami cara mengenali tanda dan gejala anemia dalam kehamilan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui kegiatan Penyuluhan pemilihan kontrasepsi efektif jangka panjang yang dilakukan pada hari **Kamis tanggal 08 April 2021** dengan tema, "Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan KEK".

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dalam hal ini dosen yang melaksanakan tridarma perguruan tinggi turut andil melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan penyuluhan kepada masyarakat. Harapannya masyarakat dapat memahami dan memiliki persiapan untuk menentukan pilihan alat kontrasepsi yang digunakan dengan kontrasepsi efektif yang membantu ibu-ibu tidak harus sering-sering kontak dengan tenaga kesehatan mengingat akses ke tempat pelayanan yang sulit pada saat ini.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah dengan penyampaian penyuluhan (Ceramah) dan membagikan leaflet untuk mensosialisasikan tentang pencegahan terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu tim berkoordinasi dengan bidan penanggung jawab wilayah dan Kepala Puskesmas Setelah terbentuk kesepakatan waktu dan tempat, kemudian membagikan undangan kepada sasaran yaitu masyarakat. Kemudian pada hari H dilaksanakan kegiatan dengan penyampaian Isi materi dengan ceramah, pembagian leaflet, Tanya jawab, pembagian makan siang dan snack.

Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat. Pada pelaksanaan kegiatan juga masing-masing peserta melakukan diskusi dan sharing mengenai pengalaman yang terkait dengan informasi yang mungkin sudah pernah didapat sebelumnya. Target yang ditetapkan untuk setiap peserta adalah minimal dalam masing-masing peserta mengerti tentang alat kontrasepsi yang direkomendasikan yaitu efektif dan berjangka panjang serta manfaat baik dari pemakaiannya sendiri juga dalam hal waktu yang digunakan. Pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah Monitoring dan evaluasi kepada peserta untuk menilai bagaimana pemahaman peserta dilaksanakan secara berkala setelah menerima penyuluhan. Selain itu, kegiatan evaluasi juga dilakukan untuk meninjau hasil dari penyuluhan.

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini berlangsung lancar dan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, namun karena keterbatasan tempat dan tidak adanya peralatan pengeras suara sehingga peserta kurang cukup puas dalam menerima penyuluhan.



Gambar 1. Foto Peserta Kegiatan



Gambar 2. Foto pelaksana Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kebersihan sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Hal-hal yang sangat berpengaruh itu di antaranya kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan, serta tingkat perkembangan. Pencegahan terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat merupakan salah satu upaya untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

REFERENCES

- Carter, J. (2013). *Anemia Pregnancy*. Diunduh 20/08/2017, dari <http://books.google.co.id>.
- Profil Kesehatan. (2016). *Dinas Kesehatan Kota Semarang*. Diunduh 10/03/2022, dari <http://www.dinkes.semarangkota.go.id>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo* : Jakarta.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Saifuddin, A.B. (2009). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka

WHO Health Statistics. (2017). *Monitoring health for the SDGs*. Diunduh 10/03/2022,dari http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/en.