

## PENCEGAHAN ANEMIA KEHAMILAN

### PREVENTION OF PREGNANCY ANEMIA

Eka Sarofah Ningsih<sup>1</sup>, Kustini<sup>2</sup>, Shelin Elsza Putri<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Lamongan, Lamongan

<sup>2</sup> Universitas Islam Lamongan, Lamongan

<sup>3</sup> Mahasiswa Kebidanan Universitas Islam Lamongan, Lamongan

Corresponding author : [ekasnhp@gmail.com](mailto:ekasnhp@gmail.com)

#### Abstrak

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Minum tablet tambah darah untuk menghindari anemia. Pencegahan anemia kehamilan diawali dari masa remaja dan saat dinyatakan hamil dengan konsumsi rutin suplementasi zat besi dan asam folat. Wanita sangat berpotensi mengalami anemia. Pendidikan kesehatan dengan kegiatan penyuluhan dengan tema pencegahan anemia kehamilan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 17 Juli 2022 bertempat di balai RT Kembangan Regency Gresik yang dihadiri kader, warga setempat, dan ibu hamil. Metode yang dilakukan yaitu memberi penyuluhan, handout, slide gambar dan video serta tanya jawab. Setelah dilakukan penyuluhan ini diharapkan seluruh peserta terutama ibu hamil paham tentang pencegahan anemia kehamilan dan persalinan aman.

**Kata Kunci :** Anemia, Ibu hamil, Konseling.

#### Abstract

*Anemia in pregnant women can increase the risk of maternal and infant mortality. Take blood-boosting tablets to avoid anemia. Prevention of anemia in pregnancy begins in adolescence and when it is declared pregnant by consuming iron and folic acid supplements regularly. Women are very likely to have anemia. The counseling activity with the theme of preventing pregnancy anemia was held on Sunday, July 17, 2022 in the RT Kembangan hall, Gresik Regency, which was attended by local residents and pregnant women. The methods used are counseling, handouts, picture and video slides and questions and answers. After this counseling, it is hoped that all participants, especially pregnant women, can understand the prevention of anemia in pregnancy and safe delivery.*

**Keywords :** Anemia, Pregnant Women, Counseling.

#### PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan yang memperlihatkan bahwa massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen dan membawakan zat nutrisi bagi jaringan. Anemia dapat dengan lebih pasti dengan dilakukan pemeriksaan laboratorium. Jenis anemia yang sering terjadi adalah anemia karena gangguan pembentukan eritrosit yang disebabkan oleh defisiensi besi, asam folat, dan vitamin B12.

Salah satu program pemerintah dalam mengatasi anemia pada ibu hamil adalah suplementasi zat besi dan asam folat. Selain itu, program lainnya juga telah banyak dilakukan seperti peningkatan kesehatan ibu dan anak dan program perbaikan gizi. Salah satu cara yang dapat dilakukan dari perbaikan gizi adalah kegiatan preventif dengan menjaga asupan makanan yang tepat. Selain mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi, saat ini antioksidan banyak diteliti berkaitan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Pada umumnya semua ibu

hamil akan mendapat tablet Fe dan wajib dikonsumsi selama masa kehamilan dari usia 3 bulan (trimester 1) sampai dengan usia 9 bulan (trimester 3).

Anemia pada kehamilan membawa risiko yang berpotensi membahayakan ibu dan bayi. Risiko jika mengalami anemia saat hamil, yaitu: Perdarahan postpartum, Plasenta previa, Kelahiran prematur, Berat badan lahir bayi yang rendah dan Kematian janin.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan ini adalah menambah pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia pada kehamilan dan cara penganggulangan anemia kehamilan serta pencegahan risiko persalinan dengan pengurangan anemia pada kehamilan. Manfaat bagi ibu hamil diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang penting mencegah anemia dengan asupan makanan yang bergizi, suplemen Fe selama masa kehamilan.

## **METODE**

Langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut : Persiapan proposal penyuluhan dan materi pembekalan, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, Evaluasi kegiatan, dan pelaporan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, kami mengawalinya dengan memberikan pertanyaan tentang pengertian anemia dan akibat anemia pada kehamilan, hasilnya peserta sedikit yang mengetahui tentang anemia pada kehamilan. Sehingga dilaksanakan program penyuluhan pada kelompok ibu hamil dengan hasil akhir bisa mencegah anemia pada kehamilan. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, para peserta aktif dalam kegiatan, tanya jawab aktif dilakukan oleh para peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema pencegahan anemia kehamilan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 17 Juli 2022 lokasi di balai RT Kembangan Regency Gresik dengan sasaran Kelompok ibu hamil, yang dihadiri oleh kader, warga setempat, dan ibu hamil. Antusias peserta sangat bersemangat menerima penyuluhan tentang pencegahan anemia pada kehamilan dari awal acara sampai dengan ditutup sesi diskusi tanya jawab. Dengan hasil sebagai berikut meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia dalam kehamilan, risiko anemia, dampak anemia pada persalinan dan pencegahan kegawatdaruratan risiko anemia kehamilan.

## **KESIMPULAN**

Dari evaluasi sederhana yang telah tim penyuluhan yang dilaksanakan didapatkan hasil 95% peserta memahami materi yang telah di sampaikan meliputi pengertian, penyebab, gejala, pengobatan dan cara mencegah anemia pada kehamilan..



## DAFTAR PUSTAKA

- H. W dan H. A.S., Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- R. Y. Astutik dan D. Ertiana, Anemia dalam Kehamilan. Jember: Pustaka Abadi, 2018.
- Kemendes RI. (2013) Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemendes RI. (2018) Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Ozdmir N. Iron deficiency anemia from diagnosis to treatment in children. *Türk Pediatri Arşivi*. 2015;50(1):11-9. <https://doi.org/10.5152/tpa.2015.2337>
- Nadimin. (2018) Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Sayur , Buah dan Perokok Pasif terhadap Kapasitas Antioksidan Total Ibu Hamil. *J MKMI*. 14(2):181-189.