

ANEMIA SEDANG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Lamtiar Pasaribu¹, Esra Agustina Gultom², Sri Wahyu³, Herly Arta⁴, Nainggolan⁴,
Basaria Manurung M. Biomed⁵, Isyos Sari Sembiring⁶

STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}

lamtiarpasaribugorat@gmail.com¹

Received: 14-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan anemia dengan memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan protein dan zat besi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan edukasi, yang dilengkapi dengan kunjungan ulang untuk memastikan pemahaman peserta. Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan membagikan poster yang berisi informasi tentang bahaya anemia dan langkah-langkah pencegahannya. Selain itu, peserta juga diberi kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya seputar materi yang disampaikan dalam sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman mereka. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ibu hamil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara mencegah anemia dan pentingnya pola makan sehat. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta dapat mengingat dan menerapkan informasi yang diterima dengan lebih baik. Kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi risiko anemia pada ibu hamil, terutama yang memiliki lebih dari satu anak dan kurangnya kunjungan antenatal care.

Kata Kunci: Pengabdian, Anemia, Ibu Hamil, Edukasi, Zat Besi, Protein, Kunjungan Ulang, Poster, Antenatal Care

PENDAHULUAN

Anemia merupakan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan butir darah merah atau hemoglobin dalam tubuh seseorang (Amalia and Meikawati 2024). Di dalam setiap mililiter darah biasanya terdapat 4.500.000-5.500.000 sel darah merah, dengan 40-45% butir darah merah dan 55-60% plasma darah. Penyakit anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam setiap mililiter darah kurang dari jumlah terendah tersebut. Menurut WHO (*World Health Organization*) 2023 anemia merupakan suatu keadaan dimana tubuh seseorang mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah di dalam tubuh dalam keadaan tidak normal (Adriani and Fadilah 2023). Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dalam tubuh (Hariyanti, Rahayu, and Pitriani 2020). Dalam keadaan ini gejala yang timbul seperti kelelahan, lemah, pusing dan sesak nafas terutama saat beraktivitas (Junita, Wati, and Ulfah 2023). Derajat anemia ada tiga yaitu anemia ringan apabila kadar hemoglobin 9-10 gr%, anemia sedang apabila kadar hemoglobin 7-8 gr%, anemia berat apabila kadar hemoglobin <7 gr%. Anemia paling sering terjadi pada anak-anak di bawah usia lima tahun, terutama bayi dan anak-anak di bawah usia dua tahun, remaja perempuan dan perempuan yang sedang menstruasi, ibu hamil dan nifas (Nurrahman et al. 2021). Setengah miliar wanita berusia 15 hingga 49 tahun dan 269 juta anak usia 6 hingga 59 bulan di seluruh dunia diperkirakan terkena anemia. Pada tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15 hingga 49 tahun terkena anemia.

Konsentrasi hemoglobin darah yang berada di bawah ambang batas yang

ditetapkan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status fisiologis digunakan untuk menentukan diagnosis anemia, yang dianggap sebagai gejala dari kondisi yang mendasarinya (Haen and Oginawati 2017). Beberapa faktor dapat menyebabkan anemia, termasuk kekurangan nutrisi, pola makan yang tidak sehat (atau penyerapan nutrisi yang tidak cukup), infeksi, peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, dan kelainan sel darah merah yang diturunkan (Shinta and Mayaserli 2020).

Anemia adalah jenis defisiensi nutrisi paling umum yang menyebabkan anemia (Sasono et al. 2021). Defisiensi zat besi ini terutama terjadi karena asupan zat besi yang tidak cukup. Selain itu, kekurangan vitamin A, folat, vitamin B12, dan riboflavin dapat menyebabkan anemia karena fungsi khusus mereka dalam pembuatan hemoglobin dan/atau produksi eritrosit. Mekanisme tambahan termasuk hilangnya nutrisi (seperti kehilangan darah karena infeksi parasit, perdarahan saat melahirkan, atau menstruasi), gangguan penyerapan, rendahnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Tergantung pada beban penyakit menular setempat seperti malaria, tuberkulosis, HIV, dan infeksi parasit, infeksi dapat menjadi penyebab penting anemia lainnya. Infeksi dapat mengganggu penyerapan dan metabolisme nutrisi (seperti malaria, ascariasis) atau dapat menyebabkan hilangnya nutrisi (seperti schistosomiasis, infeksi cacing tambang). Peradangan dapat menyebabkan anemia peradangan atau anemia penyakit kronis. Anemia disebabkan oleh infeksi HIV melalui berbagai mekanisme, seperti produksi atau penghancuran sel darah merah yang tidak efektif, kehilangan darah, dan efek samping pengobatan (Firdayanti, Susanti, and Nurmina 2024).

Anemia biasanya disebabkan oleh kehilangan darah dalam jumlah besar secara berkala, peningkatan volume darah ibu selama kehamilan, dan kehilangan darah selama dan setelah melahirkan, terutama selama perdarahan pasca persalinan (Fraga and Tri 2021). Gejala yang paling umum dirasakan pada orang yang mengalami anemia meliputi kelelahan, lemas, sakit kepala, pusing, sesak nafas saat sedang beraktivitas. Anemia paling rentan terjadi pada remaja perempuan, wanita menstruasi, anak-anak di bawah usia lima tahun terutama bayi dan anak-anak di bawah usia dua tahun dan perempuan di bawah usia lima tahun wanita yang sedang hamil dan setelah melahirkan. Dengan demikian, anemia adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di dunia, menjadi penyebab utama kecacatan kedua di dunia Rakesh dan rekan (2015). Di Seluruh dunia, setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan diperkirakan menderita anemia. Pada tahun 2019, 30% dari 539 juta wanita tidak hamil dan 37% dari 32 juta wanita hamil berusia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia. Menurut WHO, wilayah Afrika dan Asia Tenggara paling terkena dampak dengan 244 juta orang dan 106 juta wanita di Afrika dan 103 anak-anak menderita anemia. WHO,2023 menyatakan bahwa 27% remaja di negara maju mengalami anemia, sedangkan 6% di negara berkembang (Lismiana & Indarjo,2021).

Menurut WHO (World Health Organization), prevalensi anemia di seluruh dunia yaitu 28% pada wanita usia 15 tahun ke atas, dengan Asia Tenggara yang paling sering terjadi sebesar 42% (Angrainy, Fitri, and Wulandari 2019). Prevalensi anemia di Indonesia adalah 23%, lebih tinggi dibandingkan negara tetangganya Malaysia 21% dan Singapura 22% dan jauh dibawah angka minimum global pada wanita usia 15 tahun ke atas. Cakupan pelayanan Antenatal Care dalam catatan di ruangan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) pada ibu hamil di Puskesmas Darussalam Kecamatan Medan Petisah tahun 2024 data mulai dari K1 dan K6 berjumlah 213 dengan jumlah ibu hamil dengan anemia sekitar 12 orang diantaranya 6 anemia ringan, 6 anemia sedang terhitung dari bulan Januari sampai bulan April tahun 2024 (Dessy Elvira 2019).

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan edukasi untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pencegahan anemia selama masa kehamilan. Melalui ceramah, ibu hamil diberikan informasi terkait pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan zat besi tinggi untuk membantu mengurangi risiko anemia. Metode ini juga melibatkan kunjungan ulang kepada ibu hamil, guna memastikan mereka memahami pentingnya pola makan sehat dan melakukan langkah pencegahan dengan baik. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang bahaya anemia dan cara-cara mencegahnya agar dapat menjaga kesehatan ibu dan janin.

Selain itu, dalam kegiatan ini, mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan turut membagikan poster yang berisi informasi tentang bahaya anemia pada ibu hamil dan langkah-langkah pencegahannya. Poster ini menjadi media edukasi yang dapat dipelajari lebih lanjut oleh ibu hamil di rumah, sebagai pengingat tentang pentingnya asupan gizi yang cukup. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan poster untuk dipelajari, dan mereka juga diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang akan disampaikan. Poster ini diharapkan menjadi referensi yang berguna bagi mereka untuk menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Pada akhir kegiatan, untuk memastikan pemahaman peserta, dilakukan sesi tanya jawab berupa pertanyaan terkait materi yang telah dipaparkan. Dengan adanya sesi ini, diharapkan para ibu hamil bisa lebih memahami dan mengimplementasikan informasi yang diterima. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan anemia, serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran mengenai pola makan sehat yang diperlukan selama masa kehamilan. Evaluasi melalui pertanyaan juga memastikan bahwa ibu hamil dapat mengingat dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan lebih baik.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Dalam kasus Ny.M yang mengalami anemia sedang pada trimester ketiga, data subjektif menunjukkan bahwa ibu sering mengalami pusing, pandangan berkunang-kunang, mudah lelah saat beraktivitas. Serta hasil dari pemeriksaan penunjang yang didapat dengan jumlah 8,8 gr%. Manuba mengatakan bahwa diagnosis anemia pada kehamilan biasanya dilakukan dengan anamnesis yang menunjukkan keluhan seperti kelelahan, sering lemas, pusing, dan mata berkunang-kunang. Selain itu, hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan tingkat HB antara 9-10% yang dianggap anemia ringan, 7-8% anemia sedang <7% dianggap anemia berat. Kementerian Kesehatan juga mengatakan bahwa anemia merupakan kondisi dimana kadar Hemoglobin (HB) dalam sel darah merah lebih rendah dari batas normal, yang seharusnya merupakan standar normal ketika kadar Hb kurang dari 11 gram.

Menurut penelitian kasus yang dilakukan pada responden, ini adalah kehamilan keempat dari jenis kelamin multigravida. Ini menunjukkan bahwa wanita dengan paritas lebih dari tiga memiliki kemungkinan lebih besar mengalami anemia selama kehamilan dibandingkan dengan ibu dengan paritas kurang dari tiga. Penemuan ini sejalan dengan temuan penelitian Hidayati, yang menunjukkan bahwa wanita dengan paritas lebih dari tiga memiliki kemungkinan lebih besar mengalami anemia selama kehamilan. Pada penelitian International Journal of Medical Science and Education mengatakan bahwa ibu hamil yang memiliki kehamilan lebih dari satu beresiko mengalami anemia selama

kehamilan, dengan resiko kejadian 40,2%, 30,5%, dan 7,6%. Khyber Journal of Medicine Science menjelaskan bahwa anemia, diabetes mellitus, hipertensi, mal-presentasi, dan perdarahan antepartum adalah faktor risiko.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi

Gambar 2 menunjukkan kegiatan sosialisasi yang dilakukan dalam rangka edukasi mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Terlihat para peserta yang terdiri dari ibu hamil sedang mendengarkan penjelasan dari narasumber atau fasilitator yang memberikan informasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, terutama yang tinggi protein dan zat besi, untuk mencegah anemia. Fasilitator juga menggunakan media poster yang dibagikan sebelumnya, yang menjadi bahan diskusi dalam kegiatan sosialisasi ini. Selain itu, kegiatan ini menggambarkan suasana interaktif, di mana para ibu hamil diberi kesempatan untuk bertanya seputar materi yang telah disampaikan, agar pemahaman mereka lebih mendalam. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali ibu hamil dengan pengetahuan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan selama kehamilan, sekaligus mengurangi risiko anemia yang dapat berbahaya bagi ibu dan janin. Dengan pendekatan yang partisipatif dan komunikatif, diharapkan materi yang disampaikan dapat diterima dan diterapkan dengan baik oleh peserta.

Dalam kasus Ny. M, perawatan kebidanan diberikan zat besi atau tablet besi yang dapat dikonsumsi dengan jus buah atau air putih. Namun, ibu tidak boleh mengkonsumsinya dengan teh, kopi, atau susu karena dapat mengganggu penyerapan zat besi sehingga ibu tidak mengalami anemia saat melahirkan. Responden juga disarankan untuk mengonsumsi zat besi 2 jam sebelum atau sesudah tablet besi karena dapat mengganggu penyerapan zat besi itu sendiri. Pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, asupan makanan yang kurang kaya akan zat besi, kehamilan, ibu hamil yang kurang energi kronik (KEK), dan infeksi yang menyebabkan kehilangan zat besi seperti malaria dan cacangan adalah semua faktor yang meningkatkan kemungkinan ibu hamil mengalami anemia. Dengan ini sebaiknya setiap wanita yang tidak menikah maupun yang telah menikah terlebih dahulu mempersiapkan diri untuk kehamilan.

Karena benar anemia selama kehamilan disebabkan oleh penurunan jumlah zat besi dalam tubuh wanita hamil selama kehamilan. Selama kehamilan darah ibu hamil mengalami hemodilusi atau pengenceran dengan volume yang banyak hingga mencapai 30% bahkan 40%. Proses ini mencapai puncaknya pada usia kehamilan 32 sampai 34 minggu, ketika jumlah sel darah merah meningkat 18% hingga 30% dan hemoglobin meningkat 19%. Proses hemodilusi pada kehamilan 16 minggu sudah mulai terjadi peningkatan volume darah tidak seimbang dengan peningkatan sel darah merah yang menyebabkan anemia. Akibatnya pada kasus Ny.M penanganan anemia tidak memadai dikarenakan pemeriksaan kehamilan atau ANC hanya dilakukan satu kali di posyandu. Selama trimester pertama kehamilan, bidan dan dokter memberikan perawatan medis kepada ibu seharusnya enam kali, diantaranya dua kali di TM I, saatu kali di TM II, dan tiga kali di TM III.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang sudah melahirkan lebih dari satu anak serta jumlah kunjungan antenatal care yang kurang akan sangat mempengaruhi masalah anemia pada ibu hamil. Dengan memberikan ibu TTD (Tablet Tambah Darah) atau tablet zat besi serta mengajarkan mereka untuk makan-makanan yang sehat, risiko terkena anemia dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Donna, and Tersanova Fadilah. 2023. "Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja." *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti* 8(2):199–214. doi: 10.25105/pdk.v8i2.14312.
- Amalia, Naila, and Wulandari Meikawati. 2024. "Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Menyebabkan Kehilangan Banyak Darah . Remaja Putri Mempunyai Kebutuhan Menurut Hasil Studi Pendahuluan , Pemberian." *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal* 4(2):129–41.
- Angrainy, Rizka, Lidia Fitri, and Vipit Wulandari. 2019. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia." *Jurnal Endurance* 4(2):343. doi: 10.22216/jen.v4i2.4100.
- Dessy Elvira, Dessy Elvira. 2019. "Studi Kualitatif Analisis Implementasi Standar Pelayanan Antenatal Care 10 Terpadu Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bungus Kota Padang Tahun 2019." *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(2):151. doi: 10.35329/jkesmas.v5i2.520.
- Firdayanti, Susanti, and Nurmina. 2024. "Profile Of Markers In Tuberculosis Patients With Treatment At Puuwatu Health Center , Kendari City." *Journal of Nursing & Health* 9(2):203–10.
- Fraga, Batara, and Wijayanti Tri. 2021. "Hubungan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Trauma Center Samarinda." *Borneo Student Research* 2(3):1553–62.
- Haen, Martha Tinelli, and Katharina Oginawati. 2017. "Hubungan Paparan Senyawa Benzena, Toluena Dan Xylen Dengan Sistem Hematologi Pekerja Di Kawasan Industri Sepatu." *Farmasi ITB* 1–4.
- Hariyanti, Mila Ayu, Nur Indri Rahayu, and Pipit Pitriani. 2020. "Hubungan Kadar Hemoglobin Dan Vo2Max Pada Atlet Softball Putra." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1):16–21. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.24191.

- Junita, Friska, Puri Kresna Wati, and Rona Ulfah. 2023. "Nutritional Status with the Incidence of Anemia in Students of LSPR Jakarta Institute of Communication and Business." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(2):288-94. doi: 10.35816/jiskh.v12i2.994.
- Nurrahman, Nabila Hurulaini, Dikfa Satria Anugrah, Aliffia Putri Adelita, and Anisa Nurpitri Sutisna. 2021. "Faktor Dan Dampak Anemia Pada Anak-Anak, Remaja, Dan Ibu Hamil." *Journal of Science, Technology and Entrepreneur* 2(2):46-50.
- Sasono, Hernowo Anggoro, Ismalia Husna, Zulfian Zulfian, and Wulan Mulyani. 2021. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Beberapa Wilayah Indonesia." *Jurnal Medika Malahayati* 5(1):59-66. doi: 10.33024/jmm.v5i1.3891.
- Shinta, Dewi Yudiana, and Dyan Putri Mayaserli. 2020. "Hubungan Kadar Timbal Dan Kadar Hemoglobin Dalam Darah Perokok Aktif." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* 3(1):134-38.