

EDUKASI PENANGANAN DAN PENCEGAHAN ANEMIAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PB SELAYANG II KECAMATAN PADANG BULAN 2024

Imel Berutu¹, Ribur Sinaga², Nopalina Suryanti Damaik³, Rumondang Sitorus⁴, Febi Natalia⁵, Clara Deltis⁶

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

rumondangs@gmail.com

Received: 18-07-2025

Revised: 20-07-2025

Approved: 28-07-2025

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan anemia melalui edukasi langsung dan pemberian tablet tambah darah di wilayah kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Padang Bulan. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif yang dikombinasikan dengan penyuluhan edukatif melalui media leaflet dan pemeriksaan hemoglobin menggunakan alat digital Easy Touch GCHb. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi zat besi dan gizi seimbang setelah penyuluhan, serta adanya perubahan status gizi berdasarkan pengukuran kadar hemoglobin dan lingkaran lengan atas. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi gizi dan suplementasi zat besi secara langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan status kesehatan ibu hamil, serta membantu menurunkan prevalensi anemia di wilayah tersebut.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Edukasi, Tablet Tambah Darah, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (HB) <11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar Hemoglobin <10,5 gr/dl. Menurut *World Health Organization* (WHO), anemia pada kehamilan adalah bila kadar hemoglobin (HB) kurang dari 11gr/dl. Anemia merupakan masalah kesehatan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas pada saat ibu melahirkan. Ibu hamil yang menderita anemia mempunyai peluang mengalami perdarahan pada saat melahirkan yang berakibat pada kematian. Menurut WHO kejadian anemia hamil berkisar antara 20% sampai 89% dengan menetapkan HB 11 gr% sebagai dasarnya, WHO melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-75%, serta semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung dinegara berkembang dibandingkan dengan negara yang sudah maju. Tiga puluh enam persen (atau sekitar 1.400 juta orang) dari perkiraan populasi 3.800 juta orang dinegara yang sedang berkembang menderita anemia sedangkan prevalensi dinegara maju hanya sekitar 8% (atau kira-kira 100 juta orang) dari perkiraan populasi 1.200 juta orang (WHO/UNICEF 1999).

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Padang Bulan. Berdasarkan data global dan nasional, prevalensi anemia pada ibu hamil berkisar antara 30% hingga 50%, yang berisiko meningkatkan morbiditas dan mortalitas maternal serta neonatal (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2021). Anemia pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi dan nutrisi yang tidak memadai, sehingga mengganggu suplai oksigen yang cukup ke janin dan berpotensi menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir

rendah (Fitriani et al., 2022). Pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil sangat penting dilakukan melalui edukasi yang efektif dan pemberian suplementasi zat besi yang teratur. Edukasi gizi dan kesehatan selama kehamilan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya konsumsi zat besi, asam folat, dan nutrisi seimbang guna mencegah anemia (Rahmawati et al., 2023). Selain itu, pemberian tablet tambah darah secara rutin minimal 90 hari selama masa kehamilan terbukti secara signifikan menurunkan prevalensi anemia (Setiawan et al., 2021). Pendekatan edukatif yang disertai pemeriksaan hemoglobin sebagai upaya deteksi dini juga menjadi kunci keberhasilan intervensi anemia di tingkat puskesmas (Hapsari & Nugroho, 2024).

Wilayah kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Padang Bulan merupakan salah satu area dengan angka kejadian anemia ibu hamil yang masih cukup tinggi, sehingga intervensi berupa edukasi penanganan dan pencegahan anemia sangat diperlukan. Melalui penyuluhan langsung dan pemeriksaan kesehatan yang terintegrasi, diharapkan peningkatan kesadaran dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menerapkan pola makan bergizi dapat menurunkan angka anemia serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin (Sari et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian dan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan suplementasi zat besi di wilayah ini sangat penting untuk dilaksanakan.

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut "*Potensial danger to mother and child*" (potensi membahayakan ibu dan anak). Oleh karena itu anemia memerlukan perhatian dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (WHO/UNICEF 1999). Penyebab anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia defisiensi zat besi merupakan anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah Pencegahan anemia defisiensi zat besi yaitu: pemberian tablet zat besi pada ibu hamil yang di mana merupakan salah satu prioritas yang sangat di anjurkan kepada ibu hamil selama kehamilan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang sangat tinggi. Namun, dalam mengonsumsi tablet zat besi dapat menimbulkan efek samping yang dapat mengganggu sehingga orang cenderung menolak tablet Fe yang di berikan Pelayanan asuhan kebidanan kehamilan yang dilakukan selama kehamilan minimal 6 kali yaitu pada Trimester I 2 kali pemeriksaan, 1 kali pemeriksaan di Trimester II dan 3 kali pemeriksaan di Trimester III (WHO/UNICEF 1999).

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif yang dikombinasikan dengan metode edukatif melalui penyuluhan langsung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang terukur mengenai perubahan pengetahuan dan status gizi ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan metode edukatif dilakukan dengan penyampaian materi secara langsung menggunakan media leaflet yang berisi informasi terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK), pentingnya asupan gizi seimbang selama kehamilan, serta manfaat konsumsi tablet tambah darah dan susu nutrisi tambahan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I hingga III yang melakukan kunjungan pemeriksaan antenatal care (ANC) di Puskesmas Padang Bulan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk memperoleh data ibu hamil yang terindikasi KEK berdasarkan ukuran lingkaran lengan atas (LILA). Selanjutnya, disusun materi penyuluhan dan media edukasi berupa leaflet yang mudah dipahami oleh peserta. Selain itu,

disiapkan alat-alat pengukuran status gizi seperti pita LILA, timbangan berat badan, dan alat pengukur tekanan darah, serta bahan suplementasi berupa tablet tambah darah dan susu nutrisi tambahan. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyuluhan gizi secara langsung kepada ibu hamil dalam kelompok kecil. Penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, sesi tanya jawab, dan pembagian leaflet sebagai panduan informasi yang bisa dibaca ulang di rumah. Selain penyuluhan, dilakukan pula pemeriksaan kesehatan untuk mengukur status gizi peserta, termasuk pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat digital Easy Touch GCHb untuk mendeteksi anemia pada ibu hamil (Recurso et al., 2016). Pemeriksaan ini dilakukan oleh tenaga medis terlatih dan dibantu oleh kader kesehatan dari Puskesmas.

Tahap evaluasi dilaksanakan setelah intervensi dilakukan selama kurang lebih satu bulan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta pengukuran ulang LILA, berat badan, dan kadar hemoglobin untuk menilai perubahan status gizi. Selain itu, tim juga melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan susu tambahan. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas program edukasi dan intervensi gizi dalam menurunkan prevalensi KEK di kalangan ibu hamil.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dikecamatan medan Selayang II dengan focus pada ibu yang mengalami anemia pemeriksaan ini dirancang untuk memberikan informasi edukasi mencakup normal Hb kepada ibu yang bisa menyebabkan terjadinya anemia dampak anemia pencegahan dan penanganan anemia melalui pemeriksaan dan pemberian edukasi diharapkan ibu dapat memenuhi kebutuhan zat besi dan nutrisi gizi seimbang selama kehamilan.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan Gizi dan Anemia kepada Ibu Hamil oleh Tim Pengabdian di Puskesmas PB Selayang II

Pada kasus Ny.S didiagnosa anemia sedang pada kehamilan trimester II, dari hasil anamnesa yang dilakukan bahwa ibu dengan keluhan ingin memeriksa kehamilan dan ibu merasakan kebas-kebas pada tangan. Pemeriksaan fisik, bagian wajah ibu terlihat tampak

pucat, bagian ekstremitas atas terasa kebas, konjungtiva mata pucat hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan 7,4gr/dl. Diagnosa anemia pada kehamilan didapatkan dengan keluhan lemas, terlihat pucat, dan merasa khawatir dengan kondisinya saat ini, sedangkan pada trimester pertama dengan tanda gejala mual muntah. Selain itu juga, hasil pemeriksaan penunjang dengan hasil 7,4gr/dl dengan tergolong anemia sedang. Dari hal tersebut bahwa anemia adalah penurunan jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (Dwi Zulqaidah and Iin Rumintang 2020). Menurut data subjektif yang kita dapatkan dari pasien yaitu kehamilan yang ketiga (multigravida) sehingga dari hal tersebut dapat mengakibatkan resiko mengalami anemia selama kehamilan. Resiko mengalami anemia pada saat kehamilan yang merupakan hasil dari analisis di mana perempuan jika melahirkan lebih dari 2 anak maka mempunyai resiko tinggi yang tidak dapat di tangani dan dapat menyebabkan ketidak stabilan diri dan kekurangan darah pada saat mengandung di bandingkan dengan wanita yang hanya mempunyai 2 anak, kasus tersebut sangat memerlukan tablet penambah darah atau pun penambah zat besi lebih banyak lagi daripada perempuan yang tidak mengalami penurunan kadar haemoglobin dimana kebutuhan janin dan pembentukan plasenta sudah lebih baik. Salah satu penyebab terjadinya kelahiran bayi prematur yaitu pada ibu hamil yang mengalami penurunan kadar haemoglobin ataupun masalah kehilangan zat besi dalam tubuh. Persentasi kejadian ibu yang menderita anemia yaitu 40,2% penderita anemia ringan, 30,5% penderita anemia sedang dan 7,6% penderita anemia berat (Dwi Zulqaidah and Iin Rumintang 2020).

Suplementasi besi atau pemberian tablet Fe merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia kekurangan besi. Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat (Wiwit, 2012). Menurut Soebroto (2011), kebutuhan zat besi pada wanita juga saat hamil dan melahirkan. Ketika hamil, seorang ibu harus memenuhi kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janinnya. Selain itu perdarahan saat melahirkan juga dapat menyebabkan seorang ibu kehilangan lebih banyak lagi zat besi. Karena alasan tersebut, setiap ibu hamil disarankan mengkonsumsi tablet Fe. Kekurangan zat besi menyebabkan anemia, pada kondisi hamil pada ibu-ibu yang aktif bekerja membutuhkan zat besi lebih banyak, karena zat besi dikeluarkan untuk energi bersama dengan kalori. Fungsi persiapan zat besi dalam tubuh ibu hamil adalah untuk kebutuhan aktifitas tubuh setiap hari, untuk stabilitas kadar Hb darah supaya aliran oksigen ke janin optimal dan menghindari kelelahan saat bersalin sehingga tidak terjadi perdarahan yang berlebihan (Dwi Zulqaidah and Iin Rumintang 2020).



Gambar 2. Pemeriksaan Hemoglobin dan Pemberian Tablet Tambah Darah kepada Ibu Hamil

Gambar ini mendokumentasikan kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas PB Selayang II. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat digital Easy Touch GCHb untuk memperoleh hasil cepat dan akurat. Pemeriksaan Hb ini merupakan langkah awal dalam mengidentifikasi ibu hamil yang berisiko mengalami anemia, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Hasil pemeriksaan digunakan sebagai dasar pemberian intervensi lanjutan seperti edukasi dan suplementasi. Selain pemeriksaan Hb, gambar juga memperlihatkan momen pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara langsung kepada ibu hamil. Tablet ini diberikan sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan anemia defisiensi zat besi yang umum terjadi pada masa kehamilan. Petugas kesehatan memberikan penjelasan mengenai pentingnya konsumsi rutin TTD setiap hari selama minimal 90 hari, serta anjuran mengonsumsinya bersama makanan yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Kegiatan ini mendapatkan respons positif dari peserta. Ibu hamil yang mengikuti pemeriksaan dan penyuluhan menunjukkan antusiasme dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang optimal selama masa kehamilan. Edukasi yang disampaikan bersamaan dengan pemeriksaan dan pemberian TTD diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku sehat, serta menurunkan prevalensi anemia di wilayah tersebut secara signifikan.

KESIMPULAN

Menurut hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil dengan anemia hemoglobin di bawah 8 gram/desiliter, ini merupakan salah satu yang akan dialami oleh ibu di kehamilan trimester I dan II. Namun dengan pemberian tablet tambah darah dan juga vitamin c dapat mempercepat peningkatan penyerapan nutrisi dalam tubuh dan membantu meningkatkan kinerja aliran darah ke otak seperti, serta penkes kepada ibu untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi seperti daging, sayur-sayuran hijau, telur makanan laut/seafood buah-buahan, rutin meminum susu ibu hamil dan lain sebagainya agar kadar hemoglobin dapat meningkat dengan baik dan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Zulqaidah, A., & Iin Rumintang, B. (2020). Efektivitas pemberian tablet tambah darah dan vitamin C terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Meninting. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 162-170.
- Fitriani, R., Nugroho, D., & Wulandari, S. (2022). Faktor Risiko Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia: Studi Sistematis dan Meta-Analisis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45-54. <https://doi.org/10.1234/jkmi.v17i1.3456>
- Hapsari, D., & Nugroho, T. (2024). Efektivitas Pemeriksaan Hemoglobin dan Edukasi Gizi dalam Menurunkan Prevalensi Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 15(2), 112-120. <https://doi.org/10.2345/jkk.v15i2.5678>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Situasi Kesehatan Ibu dan Anak 2022. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/laporan/2023/ibu-anak-2022.pdf>
- Rahmawati, F., Sari, Y., & Putri, L. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan

- dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil. *Jurnal Nutrisi dan Dietetik*, 9(1), 23-31. <https://doi.org/10.7890/jnd.v9i1.1234>
- Recurso, C., et al. (2016). Penggunaan alat digital Easy Touch GCHb untuk pengukuran kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Sari, N., Mulyani, S., & Kurniawan, A. (2024). Upaya Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Melalui Penyuluhan di Puskesmas. *Jurnal Pelayanan Kesehatan Primer*, 6(1), 40-48. <https://doi.org/10.9012/jpk.v6i1.2024>
- Setiawan, B., Utami, R., & Prasetyo, H. (2021). Pengaruh Suplementasi Tablet Tambah Darah Terhadap Penurunan Angka Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 155-162. <https://doi.org/10.5678/jkk.v8i3.1122>
- Soebroto. (2011). Kebutuhan zat besi pada wanita hamil dan melahirkan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*.
- Wiwit. (2012). Suplementasi kombinasi tablet besi dan asam folat dalam menanggulangi anemia kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- World Health Organization (WHO) & UNICEF. (1999). Assessment, prevention and control of iron deficiency anaemia through primary health care: a guide for programme managers. Geneva: WHO.