

**PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA DAN PEMERIKSAAN HB PADA  
IBU HAMIL DI DESA MATANG SAGOE KECAMATAN PEUSANGAN  
KABUPATEN BIREUEN**

**Counseling on Anemia Prevention and HB Checking for Pregnant Women in  
Matang Sagoe Village, Peusangan Sub-District, Bireuen District**

**Herrywati Tambunan<sup>1\*</sup>, Nuraina<sup>2</sup>, Purnama Setiabudi<sup>3</sup>, Noratul Ikhrum<sup>4</sup>, Munawwarah<sup>5</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen, Aceh, Indonesia

<sup>3,4,5</sup> Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen, Aceh, Indonesia

\*Corresponding Author: herrywati@umuslim.ac.id

**Abstrak**

Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin dalam tubuh. Hemoglobin adalah suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia pada masa kehamilan memberikan dampak pada kehamilan, persalinan dan nifas yaitu keguguran, partus prematurus, inersia uterus, partus lama, atonia uteri, syok, afribinogenemia, infeksi intrapartum dan dalam nifas, dan payah jantung. Anemia yang terjadi pada ibu hamil berkontribusi dalam meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan janin yang dikandungnya. Anemia pada ibu hamil dapat menjadi penyebab perdarahan post partum dan menjadi penyebab kematian tidak langsung pada ibu. Prevalensi anemia pada wanita hamil di Indonesia berkisar 20-80%, tetapi pada umumnya banyak penelitian yang menunjukkan lebih besar yaitu 50%. Di wilayah Indonesia bagian barat tergolong tinggi, Aceh 56,6%. Untuk memperkecil risiko terjadinya anemia pada ibu hamil tersebut diperlukan pencegahan dan dukungan serta dilakukan oleh semua pihak baik ibu hamil itu sendiri, keluarga, petugas kesehatan dan masyarakat. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang cukup untuk perkembangan bayinya, melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 4 kali selama hamil, mengkonsumsi zat besi bagi ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan, melakukan pemeriksaan Hb ibu hamil pada trimester I dan III. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, sikap dan perilaku masyarakat khususnya ibu hamil tentang pencegahan anemia. Hasil dari kegiatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang anemia dan cara pencegahan anemia mengalami peningkatan.

**Kata Kunci:** Pencegahan Anemia, Pemeriksaan Hb, Ibu hamil

**Abstract**

*Anemia is a condition characterized by reduced hemoglobin in the body. Hemoglobin is a metalloprotein, namely a protein containing iron in red blood cells that functions as a carrier of oxygen from the lungs throughout the body. Anemia during pregnancy has an impact on pregnancy, labor and childbirth, namely miscarriage, premature parturition, uterine inertia, prolonged labor, uterine atony, shock, afribinogenemia, intrapartum and puerperal infections, and heart failure. Anemia that occurs in pregnant women contributes to increasing morbidity and mortality rates for mothers and their fetuses. Anemia in pregnant women can be a cause of postpartum hemorrhage and an indirect cause of death in the mother. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia ranges from 20-80%, but in general many studies show it is higher, namely 50%. In the western part of Indonesia it is classified as high, Aceh 56.6%. To minimize the risk of anemia in pregnant women, prevention and support are needed and this is carried out by all parties, both the pregnant woman herself, her family, health workers and the*

*community. Prevention efforts that can be done are increasing pregnant women's knowledge about the importance of adequate nutritional intake for the development of their babies, carrying out prenatal checks at least 4 times during pregnancy, consuming iron for pregnant women at least 90 tablets during pregnancy, carrying out Hb checks for pregnant women in the first trimester and III. The purpose of this community service is to increase knowledge, understanding, attitudes and behavior of the community, especially pregnant women, regarding anemia prevention. The results of the activities after conducting community knowledge outreach activities, especially pregnant women about anemia and how to prevent anemia have increased.*

**Keywords:** *Prevention of Anemia, Hb Examination, Pregnant Women*

## **1. PENDAHULUAN**

Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin dalam tubuh. Hemoglobin adalah suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, Gejala umum yang sering terjadi diantaranya lemah dan cepat lelah, sakit kepala dan pusing, kulit terlihat pucat, mata berkunang-kunang, detak jantung tidak teratur. Gejala dapat berlanjut menjadi postural dizziness, letargi, sinkop; pada keadaan berat, dapat terjadi hipotensi persisten, syok, dan kematian. Menurut kriteria WHO anemia adalah kadar hemoglobin di bawah 13 g% pada pria dan di bawah 12 g% pada wanita normal dan pada wanita hamil 11 g% (Reni Yulia Astutik, Dwi Ertiana, 2018)

Anemia pada masa kehamilan memberikan dampak pada kehamilan, persalinan dan nifas yaitu keguguran, partus prematurus, inersia uterus, partus lama, atonia uteri, syok, afribinogenemia, infeksi intrapartum dan dalam nifas, dan payah jantung. Anemia yang dialami oleh ibu hamil akan berakibat buruk pula pada bayi yaitu resiko preterm, berat badan lahir rendah dan peningkatan resiko kematian

perinatal. Anemia yang terjadi pada ibu hamil berkontribusi dalam meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan janin yang dikandungnya. Anemia pada ibu hamil dapat menjadi penyebab perdarahan post partum dan menjadi penyebab kematian tidak langsung pada ibu (Demsia Simbolon, Dkk, 2018).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014, Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa, sementara di Indonesia (190/100.000 kelahiran hidup. Prevalensi anemia pada wanita hamil di Indonesia berkisar 20-80%, tetapi pada umumnya banyak penelitian yang menunjukkan lebih besar yaitu 50%. Di wilayah Indonesia bagian barat tergolong tinggi, Aceh 56,6%, Sumatera utara 77,9%, Sumatera Barat 8,9%, Riau 65,6%, Jambi 74,2%, Sumatera Selatan 58,3%, Lampung 60,7%, (Dinkes Aceh, 2016)

Penyebab dari anemia selama masa kehamilan di negara berkembang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi defisiensi mikronutrien dari zat besi, folat, vitamin A dan B12; infeksi parasit seperti malaria dan cacingan atau infeksi kronis seperti TB dan HIV. Upaya pencegahan anemia pada masa kehamilan dapat dilakukan oleh ibu

hamil dengan meningkatkan asupan zat besi melalui makanan, konsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup dan mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti: fitat, fosfat, tannin. Suplemen tablet zat besi yang diberikan minimal 90 tablet untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga perlu untuk diminum secara tepat (Octavia, 2021)

Anemia pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap dirinya sendiri dan proses pertumbuhan janin serta bayi yang akan dilahirkannya. Untuk memperkecil risiko terjadinya anemia pada ibu hamil tersebut diperlukan pencegahan dan dukungan serta dilakukan oleh semua pihak baik ibu hamil itu sendiri, keluarga, petugas kesehatan dan masyarakat. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang cukup untuk perkembangan bayinya, melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 4 kali selama hamil, mengkonsumsi zat besi bagi ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan, melakukan pemeriksaan Hb ibu hamil pada trimester I dan III, segera memeriksakan diri jika ada keluhan yang diluar kebiasaan, meningkatkan kemampuan ibu hamil dan keluarga dalam penyediaan pangan serta mengolah makanan. Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak dapat melakukan hal tersebut dikarenakan berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan dukungan oleh petugas kesehatan dengan memberikan penyuluhan atau sosialisasi yang

berkesinambungan. Penyuluhan yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil (Roosleyn, 2016)

Tenaga kesehatan memiliki peran dalam pencegahan anemia dengan memberikan promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Bentuk dari dukungan tenaga kesehatan bagi ibu hamil untuk mencegah anemia adalah memberikan kesempatan pilihan pengaturan menu makanan, kesempatan menyampaikan keluhan, keyakinan akan kemampuan ibu hamil, memberikan kesempatan bertanya, dan mendengarkan cerita dari ibu hamil. Upaya dari berbagai pihak secara komprehensif dalam upaya pencegahan anemia kehamilan sangat penting untuk dilaksanakan dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di dunia.

Pengetahuan masyarakat tentang anemia serta pencegahannya masih kurang. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan ibu hamil, dengan menanyakan tentang anemia. Dari jawaban ibu hamil menunjukkan tidak bisa membedakan anemia dan tekanan darah rendah. Dan dari hasil wawancara dengan bidan desa mengatakan bahwa sebelumnya terdapat ibu hamil yang menderita anemia.

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan khususnya pemeriksaan kehamilan dan juga pemeriksaan Hb masih kurang, hal ini terlihat dari kehadiran ibu hamil pada saat kegiatan kesehatan di desa seperti kegiatan posyandu masih kurang.

Sehubungan dengan hal-hal tersebut di atas, dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Kebidanan Universitas Almuslim, melakukan pengabdian masyarakat di desa Matang Sagoe Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen dengan memberikan penyuluhan tentang pencegahan anemia dan juga pemeriksaan HB pada ibu hamil.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi pencegahan anemia dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan
  - b. Penyiapan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
  - c. Penyusunan Proposal
  - d. Koordinasi dengan Geuchik Gampong dan bidan Desa Matang Sagoe untuk pengurusan administrasi dan perijinan
  - e. Pembekalan mahasiswa anggota peserta pengabdian masyarakat
  - f. Penetapan waktu dan tempat penyuluhan
  - g. Persiapan sarana dan prasarana dalam kegiatan penyuluhan pencegahan anemia dan pemeriksaan HB ibu hamil diantaranya pembuatan leaflet, spanduk tentang pencegahan anemia.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Penyuluhan  
Penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu hamil

dan juga masyarakat agar mengetahui tentang anemia serta pencegahannya serta memberikan pemahaman kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan nutrisi selama kehamilan karena dapat mencegah anemia.

- b. Pemeriksaan Hb ibu hamil  
Pemeriksaan Hb pada ibu hamil bertujuan untuk mendeteksi ibu hamil yang menderita anemia supaya mendapat penanganan yang baik untuk kesejahteraan kesehatan ibu dan janin

3. Evaluasi  
Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang anemia dan pencegahannya sehingga kegiatan pengabdian yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang Pencegahan Anemia dilaksanakan di Desa Matang Sagoe Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen dari 03 s/d 30 November 2022, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya ibu hamil tentang anemia, cara mengatasi anemia. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menghadirkan ibu hamil dan memberikan materi

penyuluhan tentang anemia pada masa kehamilan. Dimulai dari pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, bahaya anemia cara mengatasi anemia, dan jenis makanan yang dapat mencegah anemia. Selain pemberian materi, juga dilakukan diskusi dan sharing tentang pengalaman yang terkait tentang anemia. Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia menunjukkan adanya antusias dari para masyarakat dan ibu hamil, hal ini dibuktikan dari banyaknya pertanyaan para ibu-ibu yang berhubungan dengan anemia. Penyuluhan berjalan dengan lancar dan kooperatif. Alasan aktifnya

partisipasi para ibu yaitu keingintahuan terhadap anemia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah dibuat. Materi edukasi yang dibuat telah menyesuaikan dengan target sasaran yaitu ibu hamil. Setelah selesai penyuluhan dilakukan pemeriksaan Hb pada Ibu hamil dan juga masyarakat yang memiliki indikasi menderita anemia. Setelah terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil dapat mengimplementasikan solusi cara mengatasi anemia



Gambar 1. Penyuluhan Pencegahan Anemia

Memperkecil risiko terjadinya anemia pada ibu hamil tersebut diperlukan pencegahan dan dukungan serta dilakukan oleh semua pihak baik ibu hamil itu sendiri, keluarga, petugas kesehatan dan masyarakat. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang cukup untuk perkembangan bayinya, melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 4 kali selama hamil, mengkonsumsi zat besi bagi ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan, melakukan pemeriksaan Hb ibu hamil

pada trimester I dan III, segera memeriksakan diri jika ada keluhan yang diluar kebiasaan, meningkatkan kemampuan ibu hamil dan keluarga dalam penyediaan pangan serta mengolah makanan.



Gambar 2. Pemeriksaan Hb Ibu Hamil

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan pencegahan anemia dan pemeriksaan Hb pada ibu hamil di Desa Matang Sagoe Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen ini bertujuan untuk pemberdayaan masyarakat, peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil Desa Matang Sagoe Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen, sehingga membawa dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Tahapan kegiatan dilaksanakan mulai dari penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan juga pemeriksaan Hb pada ibu hamil

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu masyarakat, bidan desa, Geuchik Desa Matang Sagoe yang telah mau bekerja sama sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dari awal hingga akhir. Semoga kegiatan ini memperoleh manfaat dan dampak yang positif pada masyarakat Desa Matang Sagoe Kecamatan Peusangan, Bireuen

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

1. R. Tasalim, (2021). Solusi Tepat Meningkatkan Hemoglobin (Hb) tanpa Transfusi Darah. Bandung: Media Sains Indonesia
2. Reni Yulia Astutik, Dwi Ertiana (2018). Anemia dalam kehamilan, Jember: Pustaka Abadi
3. Demsa Simbolon, Dkk. (2018). Pencegahan dan penanggulangan kurang energi dan kronik (KEK) dan anemia pada kehamilan. CV Budi Utama. Yogyakarta
4. Dinkes Aceh, (2017) Profil Kesehatan Aceh Tahun 2016. Aceh
5. Octhavia, A. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pakuan Ratu Way Kanan'. Poltekkes Tanjungkarang
6. Roosleyn, I. P. T. (2016) 'Strategi Dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia Pada Kehamilan', Jurnal Ilmiah Widya, 3(3), pp. 1-9