e-Journal **WMMJ**
Warmadewa Minesterium Medical Journal
Vol. 3 No. 2 | Mei 2024 | Hal. 174-176

E ISSN: 2828-6138
P ISSN: 2829-0127

Penyuluhan Anemia Defisiensi Besi pada Kelompok Ibu Hamil di Klinik BBMC

AA Ayu Asri Prima Dewi[1*], AA Ngurah Ayusta Widiaswara Agung[2], Komang Trisna Sumadewi[3], Putu Diah Witari[1], Fransiscus Fiano Anthony Kerans[1], Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini[3], Luh Gde Evayanti[3]

[1]Bagian Histologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia
[2]Batu Bulan Medical Clinic, Gianyar, Bali, Indonesia
[3]Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia
**Email : dr.asripd@gmail.com*

Abstrak

Di Bali dan Indonesia, prevalensi ibu hamil dengan anemia defisiensi besi cukup tinggi. Kasus ini mencapai 46,2%. Salah satu faktor risiko yang ditemukan adalah bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia defisiensi besi dan betapa pentingnya mengonsumsi tablet penambah besi dan makan makanan yang kaya zat besi untuk mencegah anemia masih kurang. Bayam adalah sayur yang mengandung zat besi cukup tinggi dan murah yang dapat mencegah anemia. Program kemitraan masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pada penyuluhan dengan tema anemia defisiensi besi dan manfaat bayam sebagai sumber zat besi pada kelompok ibu hamil di klinik BBMC. Diharapkan dengan kegiatan ini, pengetahuan ibu hamil tentang anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan manfaat bayam sebagai sumber zat besi dapat meningkat. Pada penyuluhan, dilakukan pretest dan posttest untuk menilai pemahaman ibu hamil. Hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan terkait hasil pre dan posttest mitra dari hasil penyuluhan sebesar 20 poin, yaitu dari rerata pretest yang sebesar 57 poin menjadi rerata 77 poin saat posttest. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mitra terhadap anemia defisiensi besi pada ibu hamil serta manfaat bayam sebagai sumber zat besi.

Kata kunci : anemia defisiensi besi, ibu hamil, zat besi, bayam

Abstract

[Counseling on Iron Deficiency Anemia in the Pregnant Women Group at the BBMC Clinic]

In Bali and Indonesia, the prevalence of pregnant women with iron deficiency anemia is quitel high. This case reached 46.2%. One of the risk factors found is that pregnant women do not know much about iron deficiency anemia and how important it is to take iron-boosting tablets and eat iron-rich foods to prevent anemia. Spinach is a vegetable that contains lots of iron and is cheap that can prevent anemia. The aim of this community partnership program focuses on counseling about iron deficiency anemia and benefit of spinach as iron source food in pregnant group at BBMC Clinic. During the activity, we performed pretest and posttest. The result is that there was an increase related to partner pre and posttest results from counseling results by 20 points, namely from the average pretest of 57 points to an average of 77 points during the posttest. This shows that there is an increase in partner knowledge of iron deficiency anemia in pregnant women and the benefit of spinach as a source of iron.

Keywords: *iron deficiency anemia, pregnant women, iron, spinach*

PENDAHULUAN

Ibu hamil di negara berkembang sering mengalami anemia. Berdasarkan data dari WHO, ibu hamil di negara berkembang mengalami anemia sebanyak 56%. Sebanyak 37,1% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia pada tahun 2013.[1] Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan termasuk terjadinya kematian ibu yang melahirkan akibat terjadinya perdarahan. Data menunjukkan bahwa angka kematian ibu mencapai 307/100.000 dari kelahiran hidup, dengan 58% dari angka ini disebabkan oleh perdarahan yang dipicu oleh anemia selama kehamilan.[1]

Kekurangan zat besi sering menyebabkan anemia dikalangan ibu hamil. Menurut data yang yang diteliti oleh Suega et al. pada tahun 2002, prevalensi anemia defisiensi besi yang terjadi pada ibu hamil di Bali adalah 46,2%. Salah satu faktor risiko yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia defisiensi besi pada kehamilan. Konsumsi suplemen seperti tablet zat besi diharapkan dapat membantu ibu hamil untuk mendapatkan zat besi selain dari makanan yang banyak mengandung zat besi. Namun, ibu hamil tetap perlu mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi selain suplemen. Kandungan zat besi pada sayuran banyak terdapat pada sayur bayam. Kandungan nutrisi bayam dapat berkurang jika belum diolah dengan benar. Pengolahan dan aplikasi yang tepat dapat mempertahankan kandungan zat besi bayam.[3,4] Dengan demikian, program ini berkonsentrasi pada ibu hamil yang memerlukan zat besi untuk pencegahan anemia yang dapat diperoleh pada bayam. Kelompok ibu hamil sebagai mitra didapatkan pada klinik BBMC sebagai faskes 1 yang melayani pemeriksaan ibu hamil.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang akan dilaksanakan untuk mengatasi solusi ini adalah penyuluhan dengan topik anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan aplikasi bayam sebagai sumber zat besi. Kegiatan terbagi menjadi dua tahapana, yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Tahapan persiapan dilakukan sebelum waktu pelaksanaan dengan memilih mitra yang akan diberikan penyuluhan, melakukan pembahasan masalah dan rencana penyelesaian dilanjutkan dengan penyusunan proposal, penyusunan kegiatan/acara serta penyiapan alat, bahan, sarana dan prasarana. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan diawali oleh pretest, penyuluhan dan dialog interaktif tentang anemia defisiensi besi dan bayam sebagai sumber zat besi serta ditutup dengan posttest.

Analisis Data

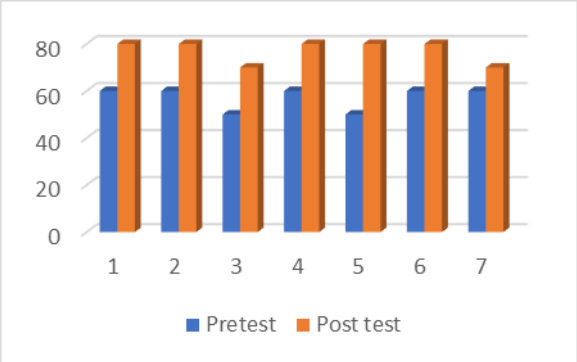
Data pretest dan posttest yang telah dikumpulkan kemudian direkap dan diolah. Hasil per orang akan digabung dengan hasil kelompok untuk direrata. Analisa data dilakukan dengan menggunakan program mikrosoft excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan adanya pretest yang berisi soal pilihan ganda terkait anemia defisiensi besi pada kelompok ibu hamil (7 orang) dan penggunaan bayam sebagai sumber zat besi. Setelah penyuluhan dan pemaparan materi, tanya jawab dilakukan, yang saat ini berlangsung secara aktif.

Gambar 1. Kegiatan pemaparan materi anemia defesiensi besi kepada mitra

Di akhir pemaparan materi secara ekstensif, akan diberikan penilaian melalui posttest. Hasil pretest mempunyai rata-rata skor sebesar 57 poin dan terjadi peningkatan pada post-test dengan rata-rata skor 77 poin. Peningkatan ini cukup signifikan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan pasangan mengenai anemia defisiensi besi pada ibu hamil dan penerapan bayam sebagai sumber zat besi.[5]



Gambar 2. Grafik Evaluasi Pengetahuan

SIMPULAN

Kejadian anemia sering dialami oleh ibu hamil. Salah satu penyebabnya adalah adanya peningkatan kebutuhan tubuh ibu terhadap zat besi, yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Ketika ibu hamil mengalami anemia, sel darah merah tidak cukup baik dalam membawa oksigen menuju jaringan di tubuh ibu hamil dan janinnya. Oleh karena itu, makanan bernutrisi seperti bayam yang banyak mengandung zat besi sangat dibutuhkan ibu hamil karena mengandung berbagai nutrisi, seperti protein, vitamin, serat, zat besi, asam folat, dan kalsium yang baik bagi ibu hamil untuk mencegah anemia selama masa kehamilan dan juga dapat mencegah perdarahan paska persalinan.

Kegiatan ini memberikan manfaat dapat meningkatkan pengetahuan mitra, yaitu ibu hamil. Kegiatan direspon dengan baik oleh mitra den sesuai dengan harapan mitra. Pengetahuan ibu hamil terhadap anemia defisiensi besi berdasarkan tes meningkat dan mitra memahami bahwa bayam merupakan sumber makanan bernutrisi yang baik untuk kehamilan dan dapat membantu mencegah terjadinya anemia defisiensi besi pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa atas ijin serta hibah UP2M tahun 2022 yang diberikan terkait pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, terima kasih juga kami ucapkan kepada klinik BBMC yang atas ijin, kesempatan dan lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari S, Fujiati II, Keumalasari D, Daulay M, Martina SJ, Syarifah S. The prevalence of anemia in pregnant women and its associated risk factors in North Sumatera, Indonesia. IOP Conf Ser Earth Environ Sci. 2018 Mar;125:012195.
2. Suega K, Dharmayuda TG, Sutarga IM, Bakta IM. Iron-deficiency anemia in pregnant women in Bali, Indonesia: a profile of risk factors and epidemiology. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2002 Sep;33 (3):604–7.
3. Sharma A, Sharma S. Effect of different cooking methods on the levels of iron and ascorbic acid in green vegetables. J Emerg Investig. 2022;
4. Yudhistira B, Affandi DR, Nusantari PN. Effect of green spinach (*Amaranthus tricolor* L.) and tomato (*Solanum lycopersicum)* addition in physical, chemical, and sensory properties of marshmallow as an alternative prevention of iron deficiency anemia. IOP Conf Ser Earth Environ Sci. 2018 Jan;102:012007.
5. Fitriani D, Herdiani TN, Silviani YE, Sari RM. Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti. Media Abdimas. 2022 Dec 2;1(3):1–3.