

**PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN
ANEMIA IBU HAMIL**

***FAMILY EMPOWERMENT IN EFFORTS TO PREVENT AND OVERCOME ANEMIA IN
PREGNANT WOMEN***

Tutik Hidayati, Riska Faraswati

Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

afithuafda2702@gmail.com, riskafaraswati.rf@gmail.com

ABSTRAK

Seorang wanita hamil akan mengalami peningkatan volume darah, hal ini menyebabkan kebutuhan akan zat besi juga meningkat. Berdasarkan data 193remat berkembang *Association of southeast Asian Nations* (ASEAN) angka kejadian anemia pada ibu hamil diperkirakan antara 20-89% dan angka kejadian anemia tertinggi di Indonesia sekitar 70%. Anemia memiliki dampak pada ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan abortus, kurang tenaga saat melahirkan, kelahiran premature, BBLR, serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan dan bisa juga terjadi cacat bawaan terhadap bayinya. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemberdayaan keluarga dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Pemberdayaan ini di ikuti 34 orang dan dilakukan dengan membekali keluarga terlebih dahulu dengan pengetahuan mengenai masalah dan besaran masalah anemia, dampak anemia, faktor penyebab, menu makanan pencegahan anemia dan tablet tambah darah. Tahap selanjutnya adalah mendampingi keluarga dalam mengaplikasikan mencegah dan menanggulangi anemia dengan pemberian kacang hijau. Berdasarkan hasil pengabdian didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang anemia pada keluarga. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan keluarga antara pre test dan post test dengan pemberian kacang hijau pada ibu hamil untuk mencegah dan menanggulangi anemia. Disarankan ibu hamil untuk meningkatkan asupan zat besi melalui makanan dalam pencegahan anemia.

Kata kunci : Anemia, Keluarga, Ibu Hamil

ABSTRACT

A pregnant woman will have an increase in blood volume, this causes the need for iron to also increase. Based on data from the Association of southeast Asian Nations (ASEAN) the incidence of anemia in pregnant women is estimated to be between 20-89% and the highest incidence of anemia in Indonesia is around 70%. Anemia has an impact on pregnant women and the baby to be born. Anemia in pregnant women can cause abortion, lack of energy during childbirth, premature birth, BBLR, and the fetus is malnourished while in the womb and there can also be congenital defects in the baby. This community service aims to increase family empowerment in preventing and overcoming anemia. This empowerment was followed by 34 people and was carried out by equipping the family in advance with knowledge about the problems and magnitude of anemia problems, the impact of anemia, causative factors, anemia prevention food menus and blood-added tablets. The next stage is to assist the family in applying preventing and overcoming anemia by giving green beans. Based on the results of devotion, it was found that there was an increase in knowledge about anemia in the family. The observation results showed an increase in the average family knowledge between pre-test and post-test by giving green beans to pregnant women to prevent and overcome anemia. It is recommended for pregnant women to increase iron intake through food in preventing anemia.

Keywords : Anemia, Family, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan hal yang sangat penting dalam siklus kehidupan perempuan. Selama masa kehamilan, setiap perempuan dapat mengalami komplikasi yang membahayakan diri maupun janinnya. Anemia pada masa kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan pada ibu hamil yang merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan skala besar di tingkat dunia. Hal ini dibuktikan dengan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, yaitu secara global prevalensi anemia pada kehamilan diperkirakan sekitar 75% di Gambia, 5,7% di Amerika Serikat. Berdasarkan data berkembang *Association of southeast Asian Nations* (ASEAN) angka kejadian anemia pada ibu hamil diperkirakan antara 20-89% dan angka kejadian anemia tertinggi di Indonesia sekitar 70%. Anemia dapat ditetapkan sebagai masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensinya diatas 5%. Belum ada data resmi dari Dinas Kesehatan maupun yang memuat target capaian prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Probolinggo. Di Kabupaten Probolinggo prevalensi ibu hamil dengan anemia mencapai 70% (Suna, dkk 2017). Data dari puskesmas Klenang Kecamatan Banyuwang pada tahun 2019 menunjukkan angka kejadian anemia pada ibu hamil sekitar 23%. Penyebab anemia khususnya di negara berkembang (Afrika Sub Sahara) selama kehamilan seringkali dipercayai disebabkan dari kekurangan nutrisi, terutama

kekurangan zat besi, kekurangan folat, kekurangan-kekurangan vitamin lain yang juga dapat menyebabkan anemia. Di Indonesia menunjukkan bahwa kekurangan vitamin A dapat menyebabkan anemia dalam kehamilan (Reni *et al.*, 2018). Anemia memiliki dampak pada ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan abortus, kurang tenaga saat melahirkan, kelahiran premature, BBLR, serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan dan bisa juga terjadi cacat bawaan terhadap bayinya (Amelia *et al.*, 2019). Selain itu Anemia juga dapat meningkatkan resiko kematian maternal, angka kematian perinatal meningkat, perdarahan antepartum dan post partum karena wanita yang anemis tidak bisa banyak kehilangan darah (Oktaviani, 2019). Pemberian kacang hijau bisa menjadi salah satu solusi untuk mencukupi kebutuhan zat besi pada ibu hamil selain pemberian tablet FE. Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan dengan kandungan zat besi yang tinggi, terutama pada embrio dan kulit bijinya. Kandungan nutrisi kacang hijau bermanfaat bagi ibu hamil dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia yang membantu proses hematopoiesium, serta kandungan lainnya seperti kalsium, fosfor, besi, natrium, dan kalium yang baik bagi ibu hamil (Miftachul *et al.*, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, maka pelaksana mengadakan pengabdian kepada

masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui “Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Ibu Hamil Di Desa Klenang Kabupaten Probolinggo.

METODE

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan di atas tim pengusul kegiatan Pengabdian Masyarakat berkeinginan membantu mitra meningkatkan pengetahuan keluarga sebanyak 34 orang dalam pencegahan dan penanggulangan Anemia pada ibu hamil. yang digunakan dalam pengabdian adalah metode pembelajaran orang dewasa yaitu dinamika kelompok, ceramah tanya jawab dan simulasi. Untuk memantau peningkatan pengetahuan keluarga yang digunakan adalah pre post dan post test. Post test dilakukan sebanyak 2 kali dengan selang waktu 2 minggu.

- 1) Pelatihan keluarga dengan tema utama peningkatan peran dan fungsi keluarga dalam mengenali pencegahan dan penanggulangan anemia ibu hamil di Klenang Kabupaten Probolinggo. Dengan memiliki pengetahuan tersebut diharapkan keluarga dapat diberdayakan untuk membantu pelaksanaan program sekaligus sebagai penggerak dalam bidang kesehatan ibu hamil di keluarga masing-masing
- 2) Pelatihan dilakukan selama dua hari di masing-masing desa sasaran, dengan materi meliputi: Pengertian

masalah dan besaran masalah anemia, faktor penyebab anemia, demo pembuatan kacang hijau sebagai pencegah anemia.

- 3) Evaluasi Program untuk menilai keberhasilan program dalam rangka meningkatkan pengetahuan keluarga dilakukan dengan membandingkan nilai pre test dan post test sesuai dengan materi yang diberikan. Kemudian dilaksanakan evaluasi melalui observasi keluarga yang memiliki ibu hamil dengan memberikan kacang hijau dalam mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat terkait Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Ibu Hamil Di Desa Klenang Kabupaten Probolinggo dilakukan dengan dua metode yaitu:

- a. Pre test

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Anemia

N o	Pengetah uan	Frekue nsi (n)	Persen(%)
1	Baik	5	14,7
2	Cukup	21	61,8
3	Kurang	8	23,5
Total		34	100

Pendidikan kesehatan tentang anemia sebagian besar mempunyai pengetahuan kategori cukup sebanyak 21 orang (61,8%)%).

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan meminta keluarga untuk mengisi kuesioner yang berisi 21 pertanyaan seputar anemia. Hasil nilai rata-rata pengetahuan keluarga adalah 61.

b. Post Test

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Anemia

N o	Pengetah uan	Frekue nsi (n)	Persen(%)
1	Baik	23	67,7
2	Cukup	9	26,5
3	Kurang	2	5,8
Total		34	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan keluarga sesudah diberikan pendidikan tentang anemia sebagian besar mempunyai pengetahuan kategori baik yang sangat signifikan yaitu sebanyak 23 orang (67,7%).

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui kuesioner yang digunakan pada saat pre test. Hasil nilai rata-rata pengetahuan keluarga adalah 88.

c. Metode presentasi tentang Anemia pada Kehamilan yang disampaikan oleh anggota pelaksana pengabdian.

- d. Evaluasi konseling tentang “Anemia Pada Kehamilan kepada Ibu Hamil” yang diwakilkan/sampling oleh 2 keluarga yang memiliki nilai pre test baik dan kurang. Hasilnya keluarga mampu menjelaskan Anemia Pada Kehamilan dengan benar.
- e. Evaluasi kedua dilakukan dengan metode demonstrasi untuk mengukur kemampuan keluarga dalam membuat kacang hijau dengan memberikan olahan kacang hijau kepada ibu hamil dalam mencegah dan menanggulangi anemia.



PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan dua metode yaitu metode post test (tanya jawab dan mengisi kuesioner) kepada keluarga tentang Anemia pada

kehamilan. Selain dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner, evaluasi keberhasilan program pengabdian masyarakat dengan metode demonstrasi pada waktu keluarga dalam membuat kacang hijau dengan memberikan olahan kacang hijau kepada ibu hamil dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Pemberian materi memberikan wacana baru akan pengetahuan terhadap upaya pemahaman materi kami lakukan dengan mengefektifkan diskusi.

Beberapa faktor pendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik antara lain:

- a. Jumlah peserta tercapai sesuai dengan sasaran peserta. Tingginya motivasi peserta untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
- b. Tingginya antusias dan minat peserta dalam mendengarkan dan memperhatikan materi terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan selama proses kegiatan.
- c. Fasilitas yang cukup memadai yang telah disediakan oleh panitia penyelenggara pelatihan penanganan diare pada balita.
- d. Dukungan penuh dari Pimpinan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan menggonggong membuat semangat tersendiri hingga tercapainya kesuksesan kegiatan ini.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada keluarga setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar. Pencapaian tujuan pendidikan kesehatan akan lebih mudah dengan penggunaan media

pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan kemudahan penerimaan informasi. Seperti yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan media leaflet, diskusi serta demonstrasi. Faktor utama yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada ibu hamil adalah pengetahuan dan diikuti dengan pemahaman anemia serta cara mencegah anemia akan mempunyai perilaku dan tindakan yang positif sehingga dengan dibekali pengetahuan dan pemahaman maka dapat terhindar dari dampak dan risiko anemia pada masa kehamilan (Purbadewi et al., 2013).

Hasil post test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan keluarga tentang Anemia Pada Kehamilan setelah pendidikan kesehatan meningkat/ lebih tinggi dibanding rata-rata sebelum penyuluhan. Perbedaan ini bermakna bahwa perlakuan yang berupa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang anemia pada kehamilan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan bertujuan agar masyarakat lebih tahu, sadar, serta bisa memberikan olahan kacang hijau kepada ibu hamil. Adanya peningkatan tingkat pengetahuan keluarga tentang anemia pada kehamilan setelah diberikan pendidikan kesehatan juga didukung oleh beberapa hal, antara lain tingkat pengetahuan keluarga sebelum pendidikan

kesehatan sebagian besar memang sudah memiliki pengetahuan cukup karena anemia merupakan masalah yang sering ditemui di masyarakat. Hasil penelitian bahwasannya ditemukan bahwa Ibu yang memiliki pengetahuan rendah lebih berisiko mengalami anemia 2,9 kali dibandingkan Ibu yang memiliki pengetahuan baik sehingga menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu hamil merupakan faktor risiko kejadian anemia pada Ibu hamil. Selain itu pengetahuan Ibu yang kurang berkorelasi dengan kejadian dengan anemia pada Ibu dengan jenis pekerjaan Ibu (Amanupunnyo et al., 2018). Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada kehamilan merupakan tahap awal bertambahnya wawasan atau pengetahuan seseorang yang dapat membentuk sikap dalam pencegahan anemia. Ibu hamil yang mengetahui dan memahami akibat anemia serta cara mencegah anemia akan mempunyai perilaku dan tindakan yang positif sehingga dapat terhindar dari dampak dan risiko anemia pada masa kehamilan. Menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan sehingga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan (Sulistyoningsih, 2011). Perilaku tingkat kesehatan pada ibu hamil menurut penelitian ada kaitannya dengan tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Tingkat Pendidikan juga mempengaruhi

kemampuan dalam menerima informasi gizi, menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi gizi sehingga perkembangan ibu hamil memiliki risiko anemia yang rendah (Chandra et al., 2019). Faktor penghambat selama kegiatan adalah faktor keterbatasan biaya dan tenaga yang tersedia, sehingga kita tidak dapat memantau sepenuhnya pasca kegiatan ini. Kegiatan ini hanya terpantau dari tingkat pemahaman materi pelatihan yang disajikan, namun pemantauan pasca kegiatan semacam kegiatan pendampingan atau pembinaan belum dapat terlaksana. Hal ini juga ditambah dengan adanya Pandemi yang terjadi sehingga ruang gerak sangat terbatas.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh para dosen STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan genggong dengan tema Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Ibu Hamil Di Desa Klenang Kabupaten Probolinggo dapat terselenggara dengan baik dan lancar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Dari kegiatan penyajian materi, diskusi dan demonstrasi dapat dipantau adanya peningkatan wawasan, pemahaman dan kemampuan para peserta yang signifikan dari total 34 keluarga

yang mempunyai ibu hamil dengan anemia sebanyak 23orang (67,7%) memiliki pengetahuan baik sehingga bisa melakukan memantauan kepada ibu hamil anemia yaitu selain pemberian tablet penambah darah juga bisa memberikan kacang hijau. Disarankan ibu hamil untuk meningkatkan asupan zat besi melalui makanan dalam mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Amanupunnyo, N. A., dkk (2018). Analisis Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kairatu Seram Barat. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*

Amalia, 2016. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb

Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil

dengan Status Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*

Miftahul, 2018. Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau di Kota Pekalongan

Oktaviani, 2019. Tinjauan Pustaka Tentang Anemia

Purbadewi, L., Noor, Y., Ulvie, S., Fakultas, S. G., Keperawatan, I., & Kesehatan, D. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. In *Jurnal Gizi* (Vol. 2, Issue 1)

Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta : Graha Ilmu.