

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Seputar Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Tanjungpinang

Devy Lestari Nurul Aulia¹, Arum Dwi Anjani², Widyatmaningsih³, Niken Martha Desty⁴, Defa Jayanti⁵, Raja Nurhalifah Noviati⁶

Universitas Batam

E-mail: dv.aulia87@univbatam.ac.id¹, arum.dwianjani05@univbatam.ac.id², desmanikho2@gmail.com³, umilyla64@gmail.com⁴, defaapatjayanti@gmail.com⁵, rajanurhalifah111@gmail.com⁶

Article History:

Received: 15 Januari 2025

Revised: 02 Februari 2025

Accepted: 06 Februari 2025

Keywords: *Anemia Defisiensi Besi, Edukasi Kesehatan, Yoga Prenatal, Ibu Hamil.*

Abstract: *Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil seputar anemia defisiensi besi pada kehamilan di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Tanjungpinang. Kegiatan ini diikuti oleh 22 peserta yang mayoritas terdiri dari ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan dalam dua tahap, yaitu ceramah interaktif dengan media leaflet dan poster mengenai penyebab, dampak, serta pencegahan ADB, serta sesi yoga prenatal dengan gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait ADB serta manfaat tambahan yoga, seperti pengurangan rasa lelah, peningkatan suasana hati, dan berkurangnya keluhan mual saat mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Namun, beberapa peserta menghadapi kendala dalam melakukan gerakan yoga, sehingga membutuhkan pendampingan intensif dan penyederhanaan gerakan. Pendekatan kombinasi ini dinilai potensial dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil serta mengurangi risiko anemia, meskipun penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap prevalensi anemia dan kesehatan ibu hamil.*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi (ADB) pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh defisiensi zat besi (Wirke et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga memberikan risiko buruk bagi janin, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian neonatal (Setiana Andarwulan, 2022).

Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan untuk mendukung

pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah ibu. Namun, banyak ibu hamil yang tidak mampu memenuhi kebutuhan ini, baik karena asupan gizi yang kurang maupun keterbatasan akses terhadap suplementasi zat besi (Putri, 2018). Selain itu, faktor sosial-ekonomi, kebiasaan makan, dan tingkat edukasi turut memengaruhi tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia.

Anemia defisiensi besi (ADB) pada kehamilan adalah masalah kesehatan global yang memiliki dampak signifikan terhadap ibu dan janin. Menurut WHO (Wirke et al., 2022), anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL, dan ADB merupakan jenis anemia yang paling umum terjadi pada ibu hamil. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, peningkatan kebutuhan selama kehamilan, serta kehilangan darah akibat persalinan sebelumnya (Dai, 2021)

Ibu hamil yang mengalami ADB berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan perdarahan postpartum. Selain itu, janin juga berisiko mengalami anemia neonatal, gangguan perkembangan kognitif, dan kematian perinatal (Purnamasari, 2024). Oleh karena itu, intervensi pencegahan dan penanganan ADB sangat penting, terutama di tingkat layanan primer seperti puskesmas.

Intervensi gizi dan suplementasi zat besi merupakan strategi utama dalam mengurangi prevalensi ADB pada kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian suplemen zat besi harian dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan dan menurunkan risiko anemia (Setiana Andarwulan, 2022). Namun, keberhasilan intervensi ini sangat bergantung pada kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen serta edukasi kesehatan yang memadai.

Peran puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama sangat strategis dalam mencegah dan menangani ADB pada ibu hamil. Puskesmas berfungsi sebagai pusat pelayanan kesehatan yang tidak hanya memberikan suplemen zat besi tetapi juga melakukan edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup selama kehamilan. Selain itu, keberadaan tenaga kesehatan yang kompeten, termasuk bidan, merupakan faktor kunci dalam memastikan pelaksanaan program secara efektif (Ruindungan et al., 2022)

. Klinik Amanah Ibu merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada dalam Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang, Tanjungpinang. Klinik ini memiliki peran penting dalam memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat sekitar, termasuk pelayanan kesehatan ibu dan anak, pemeriksaan umum, serta pelayanan kesehatan preventif dan promotif. Dengan tenaga medis yang kompeten dan fasilitas yang memadai, Klinik Amanah Ibu berupaya mendukung program kesehatan nasional dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah Tanjungpinang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan edukasi, tetapi juga berupaya mengidentifikasi faktor-faktor penyebab anemia di tingkat lokal. Dengan memahami akar permasalahan, diharapkan dapat dirancang intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berkontribusi langsung dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

Artikel ini akan membahas secara mendalam tentang pelaksanaan tugas pengabdian masyarakat di Puskesmas Seijang Tanjungpinang. Fokus artikel ini meliputi latar belakang masalah, pelaksanaan kegiatan, hasil yang dicapai, serta evaluasi program. Diharapkan, artikel ini dapat menjadi referensi dan bahan evaluasi untuk program serupa di masa depan guna menurunkan angka prevalensi anemia pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus. Desain ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada anemia defisiensi besi (ADB) pada kehamilan di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang. Pendekatan ini dipilih untuk mendokumentasikan pelaksanaan program, mengevaluasi keberhasilan, serta mengidentifikasi tantangan yang dihadapi di lapangan.

Penelitian dilaksanakan di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada prevalensi anemia yang tinggi di wilayah tersebut, berdasarkan data kesehatan yang diperoleh dari puskesmas setempat. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama satu hari, yaitu pada 26 Januari 2024, mulai pukul 08.00-Selesai melibatkan ibu hamil yang terdaftar dalam program layanan kesehatan puskesmas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Seijang selama periode penelitian. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria, ibu hamil yang terdaftar pada data administrasi puskesmas.. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 22 orang, sesuai dengan kapasitas peserta kegiatan edukasi yang dirancang.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa pemberian materi edukasi dan dokumentasi. Penelitian ini diawali dengan tahap persiapan, meliputi pengumpulan data sekunder dari Puskesmas Seijang terkait prevalensi anemia pada ibu hamil, serta penyusunan materi edukasi. Selanjutnya, kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kelompok, konseling individu terkait anemia defisiensi besi. Sesi edukasi kelompok melibatkan pemberian materi mengenai penyebab, dampak, pencegahan, dan penanganan anemia selama kehamilan..

Penelitian ini mendapatkan persetujuan dari pihak Puskesmas Seijang dan Komite Etik Penelitian Kesehatan setempat. Semua peserta memberikan persetujuan tertulis melalui *informed consent* setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Kerahasiaan data pribadi peserta dijaga dengan ketat, dan data hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang diikuti oleh 22 peserta dengan mayoritas ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi yang dilakukan mencakup dua komponen utama, yaitu penyampaian materi edukasi tentang anemia defisiensi besi (ADB) dan sesi yoga khusus untuk ibu hamil

Pelaksanaan edukasi dilakukan dalam bentuk penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, didukung oleh media leaflet dan poster. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab, dampak, pencegahan, serta pentingnya suplementasi zat besi dan pola makan sehat. Sesi yoga dilakukan setelah edukasi dengan durasi 30 menit, mencakup gerakan-gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah dan membantu relaksasi ibu hamil.

Peserta juga melaporkan bahwa sesi yoga memberikan manfaat tambahan, seperti mengurangi rasa lelah, meningkatkan suasana hati, dan membantu mengurangi keluhan mual saat mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Dari wawancara singkat, sebagian besar peserta menyatakan bahwa kombinasi metode edukasi dan yoga membantu mereka lebih fokus memahami materi yang disampaikan. Namun,

beberapa peserta merasa kurang percaya diri melakukan gerakan yoga tertentu dan menyarankan adanya pendampingan lebih intensif.



Gambar 1. Metode Yoga Prenatal

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi metode penyampaian materi edukasi dan yoga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan ibu hamil. Penelitian oleh Ariyana et al., (2022) mendukung temuan ini, di mana yoga prenatal tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan relaksasi, sehingga memperkuat pemahaman materi edukasi.

Sesi yoga juga memberikan manfaat tambahan bagi peserta, terutama dalam meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi gejala fisik yang berkaitan dengan anemia, seperti lemas dan kelelahan. Hal ini relevan dengan teori dari buku Aprillia, (2020) yang menyebutkan bahwa yoga prenatal dapat membantu meningkatkan sirkulasi oksigen dalam tubuh ibu hamil, yang pada akhirnya mendukung penyerapan zat besi.

Namun, beberapa tantangan teridentifikasi dalam kegiatan ini. Rasa kurang percaya diri peserta dalam melakukan gerakan yoga menunjukkan perlunya pendampingan yang lebih intensif atau penyederhanaan gerakan untuk peserta dengan tingkat kebugaran yang rendah. Selain itu, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh keberlanjutan praktik yoga dan kepatuhan peserta dalam mengonsumsi TTD secara rutin.

Secara keseluruhan, pendekatan kombinasi ini dapat menjadi model intervensi yang efektif untuk menangani anemia defisiensi besi pada ibu hamil, terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer. Namun, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari metode ini terhadap prevalensi anemia dan kesejahteraan ibu hamil.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Amanah Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi anemia defisiensi besi (ADB) dan sesi yoga prenatal memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil. Edukasi berbasis ceramah interaktif membantu meningkatkan pemahaman peserta tentang anemia, pencegahannya, serta pentingnya suplementasi zat besi dan pola makan sehat. Sesi yoga sederhana selama 30 menit terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kelelahan, dan membantu relaksasi, serta mengurangi keluhan mual akibat konsumsi tablet tambah darah (TTD).

Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa kombinasi edukasi dan yoga membuat mereka lebih fokus dalam memahami materi yang diberikan. Namun, beberapa peserta menghadapi tantangan berupa rasa kurang percaya diri dalam melakukan gerakan yoga tertentu. Hal ini menunjukkan kebutuhan akan pendampingan lebih intensif selama sesi yoga. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga prenatal tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan relaksasi. Pendekatan ini berpotensi menjadi model intervensi efektif dalam menangani anemia pada ibu hamil di pelayanan kesehatan primer. Saran untuk kegiatan selanjutnya, sebagai berikut :

1. Memberikan pendampingan lebih intensif dan sederhanakan gerakan yoga untuk peserta yang kurang percaya diri atau memiliki keterbatasan kebugaran.
2. Mendorong peserta untuk rutin melakukan yoga di rumah dan patuh mengonsumsi TTD.
3. Mengembangkan media interaktif seperti video tutorial yoga untuk meningkatkan pemahaman peserta.
4. Melakukan evaluasi dampak jangka panjang kombinasi edukasi dan yoga terhadap anemia serta kesejahteraan ibu hamil.
5. Melakukan kolaborasi yang mengikutsertakan instruktur yoga bersertifikasi untuk sesi yang lebih efektif dan aman.

DAFTAR REFERENSI

- Aprillia, Y. 2020. *Prenatal Gentle Yoga*. Pt.Gramedia Pustaka Utama.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TljYDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=+yoga+prenatal+dapat+membantu+meningkatkan+sirkulasi+oksigen+dalam+tubuh+ibu+hamil,+yang+pada+akhirnya+mendukung+penyerapan+zat+besi.&ots=_CR3odptd4&sig=cQVDdlvmzqIHfTnu-Supxge8ViA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Ariyana, S. & Dian Afriyani, L. 2022. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal di RB Ariyana 2022. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 604–611.
- Dai, N. F. 2021. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Nem.
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=nX4xEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=+anemia+pada+kehamilan+didefinisikan+sebagai+kadar+hemoglobin+\(Hb\)+kurang+dari+11+g/dL,+dan+ADB+merupakan+jenis+anemia+yang+paling+umum+terjadi+pada+ibu+hamil.+Kondisi+ini+sering+kali+disebabkan+oleh+rendahnya+asupan+zat+besi,+peningkatan+kebutuhan+selama+kehamilan,+serta+kehilangan+darah+akibat+persalinan+sebelumnya+\(Kassebaum+et+al.,+2014\).&ots=2gQ796uF-z&sig=RmzYKK7-lHb6QAWV7D3Psmq0vSA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=nX4xEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=+anemia+pada+kehamilan+didefinisikan+sebagai+kadar+hemoglobin+(Hb)+kurang+dari+11+g/dL,+dan+ADB+merupakan+jenis+anemia+yang+paling+umum+terjadi+pada+ibu+hamil.+Kondisi+ini+sering+kali+disebabkan+oleh+rendahnya+asupan+zat+besi,+peningkatan+kebutuhan+selama+kehamilan,+serta+kehilangan+darah+akibat+persalinan+sebelumnya+(Kassebaum+et+al.,+2014).&ots=2gQ796uF-z&sig=RmzYKK7-lHb6QAWV7D3Psmq0vSA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Emy Yuliantini, Miratul Haya, Andi Eka Yunianto, Sherly, T. A. 2020. Jurnal Riset Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84.
- Purnamasari, L. 2024. Reticulocyte Hemoglobin Equivalent (Ret-He) sebagai Parameter Defisiensi Besi pada Bayi dan Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 51(4), 221–225.
- Putri, D. K. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Konsumsi Tablet Fe Dengan Terjadinya Anemia Di Bpm Mardiani Ilyas Aceh Tahun 2018 The Relationship Between Knowledge And Attitudes Of Third Trimester Pregnant Women In Consuming Fe Tablets With. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 1(1), 47–59.
- Ruindungan, P.-, Hartoyo, M. G., & Tumuwe, W. 2022. Analisis Kebijakan Pemerintah Pusat Dalam Rangka Pengembangan Kualitas Tenaga Bidan Di Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Selatan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 91.
- Setiana Andarwulan, D. 2022. Gizi Pada Ibu Hamil. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). CV. Media Sains Indonesia.
- Wirke, N., Afrika, E., & Anggraini, H. 2022. Hubungan Kunjungan ANC, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kutaraya Kecamatan Kota Kayuagung Kabupaten Ogan Komering Ilir. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 798.