

PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PEMBERIAN SUPLEMEN ZAT BESI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH KECAMATAN PERCUT SEI TUAN

Dicky Yuswardi Wiratma¹, Sinarsi², Jon Kenedy Marpaung³

¹Prodi D-III Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara
Indonesia, Indonesia

²Prodi S1 Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

³Prodi D-III Anafarma Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia
Email: dickywiratma@yahoo.co.id

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi zat pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi. Anemia defisiensi zat besi (Fe) adalah salah satu masalah yang pada umumnya di alami oleh ibu hamil, dikarenakan selama kehamilan terjadi adanya peningkatan energi dan disebabkan pertumbuhan janin yang semakin berkembang, perubahan komposisi kandungan juga mempengaruhi metabolisme pada tubuh. Zat besi dan anemia juga memiliki hubungan yang berkesinambungan dengan angka kesakitan pada ibu hamil. Perdarahan karena anemia menjadi faktor utama dalam kematian ibu yaitu sebesar 31,25%. Penyuluhan ini masih dibutuhkan mengingat masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dari zat besi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai manfaat dari zat besi dan pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil yang akan dilaksanakan di lingkungan Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Metode kegiatan ini dilakukan dengan cara survey lokasi dan melakukan pertemuan dengan Kepala Puskesmas beserta staff, memberikan penyuluhan, melakukan pemeriksaan Hb dan diakhiri dengan memberikan suplemen zat besi serta foto bersama. Hasil kegiatan ini disambut dengan baik dan antusias oleh peserta. Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan ini memiliki dampak yang baik dan positif terhadap pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil yang ada di lingkungan Puskesmas Bandar Khalipah.

Kata Kunci : Anemia, Zat Besi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Anemia is a condition when the number of red blood cells or the concentration of oxygen-carrying substances in the blood (Hb) is insufficient. Iron deficiency anemia (Fe) is one of the problems commonly experienced by pregnant women, because during pregnancy there is an increase in energy and due to the growing growth of the fetus, changes in the composition of the content also affect metabolism in the body. Iron and anemia also have a continuous relationship with morbidity in pregnant women. Bleeding due to anemia is a major factor in maternal mortality, which is 31.25%. This counseling is still needed considering that there are still many pregnant women who do not know the benefits of iron. This counseling activity aims to provide knowledge about the benefits of iron and the prevention of iron deficiency anemia in pregnant women which will be carried out at the Bandar Khalipah Public Health Center, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The method of this activity was carried out by surveying the location and holding a meeting with the Head of the Public Health Center and his staff, providing counseling, carry out Hb checks and ending with the provision of iron supplements and taking pictures together. The results of this activity were well received and enthusiastic by the participants. Based on the results of this activity, it can be concluded that this counseling activity has a good and positive impact on the prevention of iron deficiency anemia in pregnant women at the Bandar Khalipah Public Health Center.

Keywords : Anemia, Iron, Pregnant Women

Anemia defisiensi zat besi (Fe) adalah salah satu masalah yang pada umumnya di alami oleh ibu hamil, dikarenakan selama kehamilan terjadi adanya peningkatan energi dan disebabkan pertumbuhan janin yang semakin berkembang, perubahan komposisi kandungan juga mempengaruhi metabolisme pada tubuh. Ibu hamil cenderung terkena anemia dikarenakan perubahan sirkulasi yang semakin meningkat terhadap plasenta serta janin juga menimbun kebutuhan cadangan zat besi untuk dirinya sebagai persediaan bulan pertama sesudah kelahiran, sehingga kebutuhan zat gizi pada ibu hamil juga meningkat (Almatsier, 2003).

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi zat pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi, kelompok ibu hamil merupakan kelompok yang paling umum mengalami anemia yaitu memiliki kadar Hb kurang dari 11gr/dl.

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2010), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Berdasarkan hasil (Depkes RI, 2017) ibu hamil mengalami resiko kekurangan energi kronis sehingga sebaiknya mendapatkan suplai makanan yang lebih banyak. Penyebab terbesar prevalensi jumlah penderita anemia di Indonesia sebesar 21,7% adalah kekurangan zat gizi yang dikarenakan rendahnya kadar zat besi pada penderita anemia. Berdasarkan profil kesehatan Sumatera Utara tahun 2017 bahwa cakupan anemia pada ibu hamil berkisra antara 15%-39%. Menurut survey yang dilakukan pada ibu hamil yang ada di Puskesmas Bandar Khalipah masih ada yang mengalami anemia, karena itu maka dilakukan penyuluhan untuk pencegahan dengan pemberian zat besi pada ibu hamil agar asupan zat besi ibu tercukupi.

Pemberian suplemen tablet besi juga sangat berperan penting untuk menunjang kebutuhan zat besi agar ibu hamil terhindar dari Anemia Gizi Besi (AGB). Ketidacukupan jumlah zat besi (Fe) dalam makanan terjadi karena pola konsumsi masyarakat Indonesia hanya mengandalkan sayuran sebagai sumber utama zat besi sedangkan bahan pangan daging atau hewani cukup banyak yang mengandung zat besi seperti daging, hati, otak dan ginjal (jeroan) untuk menunjang angka kecukupan zat gizi besi pada ibu hamil (Masrizal, 2007).

Zat besi Fe sangat berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang merupakan salah satu protein penting dalam tubuh manusia karena fungsinya sebagai transportasi oksigen dan karbondioksida kekurangan hemoglobin berdampak pada kesehatan seperti pusing, badan lemah, kurang energi dan konsentrasi menurun. Proses pengangkutan zat-zat gizi termasuk zat besi dari saluran cerna kedalam darah kemudian dari darah ke jaringan dan melalui membran sel sampai ke sel-sel yang terkecil.

Zat besi dan anemia juga memiliki hubungan yang berkesinambungan dengan angka kesakitan pada ibu hamil. Perdarahan karena anemia menjadi faktor utama dalam kematian ibu yaitu sebesar 31,25% (Profil Kesehatan Indonesia, 2007).

Tujuan pengabdian ini adalah sebagai langkah untuk menjaga kebersihan lingkungan serta mencegah penularan Covid-19 khususnya di dalam lingkungan Mesjid Ar-Ridho

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari rabu dan kamis tanggal 14-15 Juli 2021. Lokasi pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian kekurangan zat besi (Fe) pada ibu hamil yang ada di lingkungan Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan kepala Puskesmas beserta staff, melakukan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, melakukan pemeriksaan Hb dan diakhiri dengan membagikan suplemen zat besi serta foto bersama.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia pada ibu hamil yang telah dilaksanakan di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan dan disambut baik oleh masyarakat di lingkungan Puskesmas khususnya ibu hamil yang belum mengetahui manfaat zat besi pada kehamilan, karena itu pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dan diserap dengan sangat baik oleh peserta.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam mencegah anemia melalui pemberian suplemen zat besi pada ibu hamil yang dilaksanakan di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan yang bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat dan pentingnya zat besi khususnya dalam masa kehamilan memiliki dampak yang baik dan positif. Kegiatan ini dilakukan karena masih banyak masyarakat khususnya ibu hamil yang belum paham akan manfaat dari suplemen zat besi ini. Karena itu penyuluhan ini dilaksanakan agar masyarakat khususnya ibu hamil paham akan manfaat pentingnya zat besi ini pada masa kehamilan khususnya pada trimester 1 dan 2.

Setelah dilakukan kegiatan ini ibu hamil yang pada awalnya masih belum terlalu paham akan manfaat pentingnya suplemen zat besi ini, maka setelah diberikan materi dengan metode ceramah, tanya jawab langsung, maka peserta semakin paham akan pentingnya mengkonsumsi suplemen zat besi disamping makanan yang sehat dan tinggi akan gizi.



Gambar 1. Pemeriksaan Hb dan pemberian suplemen zat besi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pencegahan anemia melalui pemberian suplemen zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dalam mencegah anemia pada ibu hamil khususnya di sekitar lingkungan Puskesmas Bandar Khalipah.

Kegiatan penyuluhan ini sebaiknya lebih sering dilakukan melihat masih banyak ibu hamil yang belum atau bahkan tidak mengetahui manfaat pentingnya mengkonsumsi zat besi secara teratur dalam masa kehamilan khususnya pada trimester 1 dan 2, dimana dalam masa ini

pertumbuhan janin masih sangat lambat maka dibutuhkan asupan suplemen salah satunya adalah zat besi disamping mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almansier. S., 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
2. Depkes RI., Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Depkes RI.
3. Depkes RI., 2017. Pedoman Pelayanan Antenatal di Tingkat Pelayanan Dasar. Jakarta: Depkes RI.
4. Masrizal., 2007. Studi Literatur Anemia Defisiensi Besi. Edisi ke II: Jurnal Keselamatan Masyarakat.
5. WHO., 2010. Worldwide Prevalence of Anemia 1993 – 2005. WHO Global Database on Anemia.