

## **EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KELAYAN TIMUR KOTA BANJARMASIN**

**Netty, Husnul Khatimatun, Zuhropal Hadi dan Edy Ariyanto**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan

Email : *netty@fkm.uniska-bjm.ac.id*

### **ABSTRAK**

Salah satu Penyebab Kematian ibu hamil adalah anemia dalam kehamilan. Berdasarkan hasil Survey Demografi Indobesia (SDKI) 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) melonjak sangat tajam menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup. Sekitar 70% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan gizi (Manuaba, 2012). Pengaruh anemia dalam kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan premature, hambatan tumbuh kembang janin dalam Rahim, mudah terjadi infeksi, ancaman dekonfensatio cordis (HB < 6gr%), molahidatidosa, hyperemesis gravidarum, ketuban pecah dini, dan persalinan lama karena his mengejan yg lemah (Manuaba, 2012). Tujuan dari Pengersbodian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan makanan yang bergizi pada ibu hamil dan sosialisasi Isi piringku sebagai pengganti 4 sehat 5 sempurna. Sasaran utama Pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil di puskesmas kelayan Timur Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah ceramah atau penyuluhan, dan Tanya jawab disertai dengan *pre test* dan *post test* untuk mengevaluasi pengetahuan ibu tentang isi pelatihan. Terjadi peningkatan pengetahuan dari 67% menjadi 100% tentang Isi piringku dan makanan bergizi untuk mecegah anemia pada ibu hamil di puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin.

**Kata Kunci:** *edukasi, isi piringku, ibu hamil*

### **PENDAHULUAN**

Tingginya jumlah kematian ibu di beberapa wilayah dunia mencerminkan ketidakadilan dalam akses layanan kesehatan, menyoroti adanya kesenjangan diantara yang kaya dan yang miskin hamper semua kematian ibu (99%) terjadi di Negara berkermbang. Lebih setengah dari kematian ibu terjadi di sub-Sahara afrika dan hamper sepertiga terjadi di Asia Selatan. Resiko kematian ibu di negara – Negara berkembng pada

tahun 2013 mencapai 230 per 100.000 kelahiran hidup lebih tinggi dibandingkan Negara maju sebesar 16 per 100.000 kelahiran hidup (*Word Health Organitation, 2014*).

Berdasarkan data hasil Survey Demografi dan Keseshatan Indonesia (SDKI) 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia melonjak sangat signifikan menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup mengalami penurunan ditahun 2018 yaitu 305 per 100.000 perkelahiran hidup .atau

mengembalikan pada kondisi tahun 1997. Ini berarti angka kematian ibu mengalami kemunduran selama 15 tahun. Tahun 2007, AKI di Indonesia sebenarnya telah mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup dan sekarang mengalami peningkatan jauh lebih buruk dari Negara – Negara paling miskin di ASIA, seperti Timur leste, Myanmar, Bangladesh dan kamboja, sehingga Indonesia kini telah berpredikat terbelakang di Asia dalam melindungi kesehatan ibu.

Salah satu penyebab kematian ibu adalah anemia dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut “*potensial to mother and child*” karena itu;ah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak terkait dalam pelayanan kesehatan (Manuaba, 2012).

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Saat kehamilan tubuh mengalami perubahan signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat

sekitar 20 – 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (HB). Ketika hamil tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dari sebelum hamil. Menurut WHO ibu hamil dikatakan anemia bila kadar HB kurang dari 11 mg% (Noverstiti, 2012).

Sekitar 48,8 % ibu hamil di Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan gizi (Risksedas, 2018). Pengaruh anemia dalam kehamilan yaitu dapat terjadi abortus, persalinan premature, hambatan tu,buh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi kordis (Hb < 6g %) mola hidatidosa, hyperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD). Bahaya dalam persalinan pada anemia bias terjadi persalinan lama dan partus terlantar karena his (kekuatan mengejan) yang kurang (manuaba 2012).

## **METODE PELAKSANAAN**

Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil tentang bagaimana mengkonsumsi makanan

bergizi sesuai kebutuhan ibu hamil dilakukan dengan cara memberikan informasi (edukasi) berupa penyuluhan kesehatan tentang edukasi Isi piringku untuk mencegah anemia dan demo isi piringku pada ibu hamil sebanyak 30 orang, serta dilanjutkan diskusi dan Tanya jawab.

#### 1. Tahap Persiapan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini diawali dengan survey tempat berupa studi pendahuluan. Setelah mendapatkan informasi dan keadaan tempat kemudian diidentifikasi permasalahan dengan penjabaran secara teoritis untuk memperoleh solusinya. Langkah selanjutnya membuat kontrak waktu dan tempat penyuluhan dengan pihak ibu hamil dan puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu hamil dengan koordinasi pihak puskesmas Kelayan Timur. Kegiatan pertama dilakukan *Pre test* dengan menggunakan kuisioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai Isi Piringku, status gizi berdasarkan

teori dan penggunaan aplikasi nutrisurvey. Selesai kegiatan pre test dilanjutkan dengan penyuluhan atau ceramah tentang edukasi Isi Piringku, dasar – dasar penilaian status gizi berdasarkan teori dan pengenalan aplikasi nutrisurvey, demo isi piringku serta diskusi dan Tanya jawab. Kegiatan dilanjutkan dengan *Post test* dengan membagikan kuisioner untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan edukasi Isi Piringku, aplikasi nutrisurvey terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Kelayan Timur. Tahap penutupan pelaksanaan pengabdian masyarakat diakhiri dengan mengambil kesimpulan dari manfaat edukasi Isi Piringku untuk mencegah anemia ibu hamil, dasar - dasar penilaian gizi dan aplikasi nutrisurvey dengan membandingkan hasil kuisioner *pre test* dan *post test*.

### **KHALAYAK SASARAN**

Sasaran Utama dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 30 orang di puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin. Dimana ibu hamil disini banyak mengalami anemia selama kehamilan sebanyak

31,78%.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin melalui kegiatan penyuluhan mengenai Edukasi Isi piringku Status gizi dan aplikasi nutrisurvey pada ibu hamil secara umum telah memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat, baik untuk pelaksana dan ibu hamil terkait dengan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil tentang bagaimana cara mengkonsumsi makan bergizi sesuai kebutuhan ibu hamil.

Persiapan pertama dan utama adalah kerjasama dengan pihak Puskesmas Kelayan Timur Kota Banjarmasin, selanjutnya ibu hamil dikumpulkan dalam ruangan Puskesmas untuk dilakukan *Pre test* dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai Isi Piringku, status gizi berdasarkan teori dan penggunaan aplikasi nutrisurvey.

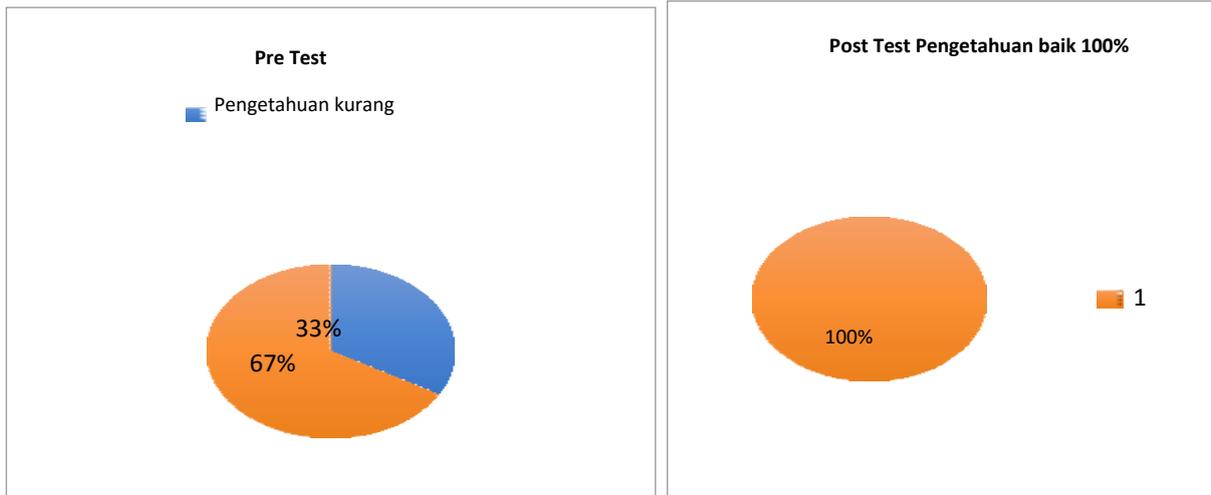
Selanjutnya kami memperkenalkan diri kepada ibu hamil bahwasanya kami dari fakultas

kesehatan masyarakat UNISKA MAB Banjarmasin, Selesai kegiatan pre test dilanjutkan dengan penyuluhan atau ceramah tentang edukasi Isi Piringku, dasar – dasar penilaian status gizi berdasarkan teori dan pengenalan aplikasi nutrisurvey. Pelaksanaan pemberian edukasi lebih kurang 30 menit selanjutnya ibu hamil diperbolleuhkan untuk bertanya.

Akhir dari rangkaian kegiatan tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kelayan Timur atas sambutannya, dan terima kasih juga kepada ibu hamil karna sudah bersedia hadir dalam kegiatan pengabdian kami.

Pelaksanaan PKM ini telah membawa manfaat secara khusus terutama bagi ibu hamil yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan ini sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan mengenai asupan makanan bergizi bagi ibu hamil dan dasar – dasar penilaian status gizi
2. Peningkatan pengetahuan tentang Isi Piringku untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Gambar 1 Hasil Pretest dan post tes

### FOTO KEGIATAN



### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa edukasi Isi Piringku untuk mencegah anemia, dasar –dasar penilaian status gizi dan nutrisurvey pada ibu hamil di Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin, dapat disimpulkan terdapat Peningkatan pengetahuan tentang asupan makanan bergizi untuk ibu hamil sesuai kebutuhan dari 67%

menjadi 100% yang berpengetahuan baik. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan ini akan mencegah terjadinya Anemia pada ibu hamil pada ibu hamil di puskesmas Kelayan Timur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Elsy Noverstiti, 2012. Factor-faktor yang berhubungan dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III wilayah Pusko Air Dingin Kota padang
- Manuaba, 2012. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta:EGK.
- Rizqi, Ariani, 2016. Faktor- factor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Mojolaban Kabupaten Sukoharjo
- Kemenkes, RI., 2018 Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Magdalena, Prihatin, 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia dengan Keteraturan ibu hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
- RAJ, Budiono Retnaningsih,2010. Hubungan pengetahuan Ibu hamil tentang Gizi Dengan Status Gizi Ibu hamil Trimester III Di puskesmas Kolpmadu II Karanganyar