

**EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA IBU HAMIL DI
POSYANDU SEDAP MALAM, TANJUNG UBAN TAHUN 2026
HEALTH EDUCATION ABOUT ANEMIA IN PREGNANT WOMEN
AT POSYANDU SEDAP MALAM, TANJUNG UBAN IN 2026****Septi Maisyaroh Ulina¹, Eva Natalia², R. Susi Yanti Purba³**septi.panggabean190989@gmail.com¹, eva.vinonatalia@gmail.com², susi.y28@gmail.com³**Universitas Awal Bros Batam****ABSTRAK**

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering ditemukan di Indonesia dan dapat memberikan dampak buruk bagi ibu maupun janin. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada kehamilan. Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan di Posyandu Sedap Malam, Tanjung Uban dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, bahaya, serta cara pencegahan anemia selama kehamilan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet edukasi. Materi penyuluhan meliputi pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi, sayuran hijau, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, serta pemeriksaan kehamilan secara rutin. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil lebih memahami tanda-tanda anemia seperti mudah lelah, lesu, pucat, dan pusing, serta mengetahui dampak anemia terhadap ibu dan bayi, seperti perdarahan saat persalinan dan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Edukasi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan sehingga kejadian anemia dapat dicegah.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan, Posyandu, Tablet Tambah Darah.

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains a common health problem in Indonesia and may cause negative effects for both mother and fetus. Lack of knowledge regarding the importance of nutritious food consumption and iron supplementation is one of the contributing factors to anemia during pregnancy. This health education activity was conducted at Posyandu Sedap Malam Tanjung Uban with the aim of increasing pregnant women's knowledge about the definition, causes, signs and symptoms, dangers, and prevention of anemia during pregnancy. The methods used included health counseling through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and distribution of educational leaflets. The educational materials covered the importance of consuming iron-rich foods, green vegetables, adherence to iron tablet consumption, and routine antenatal care visits. The results of the activity showed that pregnant women better understood the signs of anemia such as fatigue, weakness, paleness, and dizziness, as well as the impacts of anemia on mothers and babies, including bleeding during childbirth and the risk of low birth weight babies. Health education is expected to increase pregnant women's awareness in maintaining their health during pregnancy so that anemia can be prevented.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Health Education, Posyandu, Iron Supplementation.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami ibu hamil adalah anemia. Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia karena dapat berdampak buruk bagi ibu maupun bayi. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia.

Di Posyandu Sedap Malam Tanjung Uban, masih ditemukan ibu hamil yang mengalami keluhan mudah lelah, pusing, pucat, dan kurang nafsu makan. Kondisi tersebut dapat menjadi tanda anemia yang perlu mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan agar ibu hamil memahami penyebab, tanda, bahaya, serta cara pencegahan anemia selama kehamilan. Penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada ibu hamil bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu agar mampu menjaga kesehatan dirinya dan janin yang dikandung. Dengan pengetahuan yang baik, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola makan sehat, rutin mengonsumsi tablet tambah darah, serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Anemia pada Ibu Hamil

Anemia atau kurang darah adalah keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin merupakan bagian dari sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh. Pada ibu hamil, anemia biasanya terjadi karena kekurangan zat besi. Menurut World Health Organization (WHO), ibu hamil dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL. Kekurangan hemoglobin menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga ibu hamil menjadi mudah lelah dan lemas. Anemia pada kehamilan perlu mendapat perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Penyebab Anemia pada Ibu Hamil.

Beberapa faktor penyebab anemia pada ibu hamil antara lain:

1. Kurang Konsumsi Makanan Bergizi. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan protein menjadi penyebab utama anemia. Zat besi diperlukan tubuh untuk membentuk hemoglobin. Contoh makanan sumber zat besi: hati ayam dan hati sapi, daging merah, ikan, telur.
2. Kurang Konsumsi Sayuran Hijau Sayuran hijau banyak mengandung zat besi dan asam folat yang membantu pembentukan sel darah merah. Contoh sayuran hijau: bayam, kangkung, daun katuk, daun singkong, sawi hijau, kacang panjang, buncis.
3. Kehamilan yang Terlalu Sering Ibu yang terlalu sering melahirkan memiliki cadangan zat besi yang berkurang sehingga berisiko mengalami anemia.
4. Jarak Kehamilan Terlalu Dekat Jarak kehamilan kurang dari dua tahun menyebabkan tubuh ibu belum pulih sepenuhnya setelah persalinan sebelumnya.
5. Penyakit Menahun. Beberapa penyakit seperti infeksi cacing, tuberkulosis (TBC), dan malaria dapat menyebabkan anemia.
6. Tidak Rutin Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Tablet tambah darah sangat penting selama kehamilan untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu dan janin.

Tanda dan Gejala Anemia pada Ibu Hamil

Beberapa tanda anemia yang sering ditemukan pada ibu hamil yaitu: mata berkunang – kunang, mudah mengantuk, cepat lelah, lesu dan lemah, pusing, wajah tampak pucat, bibir dan kuku pucat, nafsu makan menurun, serta jantung berdebar.

Bahaya Anemia pada Ibu Hamil

1. Dampak bagi Ibu Hamil

Anemia dapat membahayakan kesehatan ibu, terutama saat persalinan. Ibu hamil dengan anemia lebih berisiko mengalami: perdarahan saat melahirkan, persalinan lama, infeksi, kelelahan berat, dan risiko kematian ibu meningkat.

2. Dampak bagi Ibu Menyusui

Ibu yang mengalami anemia setelah melahirkan biasanya menjadi lebih lemah sehingga dapat mempengaruhi proses menyusui dan perawatan bayi.

3. Dampak bagi Bayi

Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan: bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), bayi lahir premature, pertumbuhan janin terganggu, dan risiko stunting meningkat.

Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia antara lain:

1. Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang
2. Rutin Minum Tablet Tambah Darah
3. Pemeriksaan Kehamilan Secara Teratur
4. Mengatur Jarak Kehamilan
5. Menjaga Kebersihan Lingkungan

METODE PENELITIAN

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam, Tanjung Uban dengan sasaran ibu hamil yang datang mengikuti kegiatan posyandu. Kegiatan dilakukan pada saat pelayanan kesehatan ibu dan anak berlangsung. Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi kesehatan meliputi:

1. Ceramah

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dengan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejalanya, dampak, serta cara pencegahan anemia.

2. Diskusi dan Tanya Jawab Setelah penyampaian materi

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai keluhan yang dialami selama kehamilan dan hal-hal yang belum dipahami terkait anemia.

3. Pembagian Leaflet

Leaflet dibagikan kepada ibu hamil agar dapat dibaca kembali di rumah sebagai bahan edukasi tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan diikuti oleh ibu hamil yang berada di wilayah Posyandu Sedap Malam, Tanjung Uban. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti penyuluhan. Sebelum dilakukan edukasi kesehatan, sebagian ibu hamil belum memahami secara menyeluruh mengenai anemia, terutama tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Beberapa ibu hamil mengaku sering lupa atau merasa mual saat meminum tablet tambah darah. Setelah dilakukan penyuluhan, ibu hamil menjadi lebih memahami tentang:

1. Pengertian anemia pada kehamilan
2. Penyebab anemia
3. Tanda dan gejala anemia

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai anemia pada ibu hamil di Posyandu Sedap Malam, Tanjung Uban berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejalanya, dampak, serta cara pencegahannya. Pemberian edukasi kesehatan secara rutin sangat penting untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil

dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil, diharapkan kejadian anemia pada kehamilan dapat dicegah sehingga kesehatan ibu dan janin tetap terjaga.

Saran

Pendidikan kesehatan perlu diberikan kepada ibu hamil tentang anemia pada kehamilan agar pengetahuan ibu hamil terjadi peningkatan setelah dilakukan edukasi kesehatan dan dapat mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R., dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45-52.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil. *Jurnal Averrous*, 4(2), 1–10.
- Handayani, S. (2023). Dukungan Keluarga terhadap Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 22-30.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurhayati. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(1), 55-61.
- Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A.B. (2021). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- World Health Organization. (2022). Anaemia in Pregnancy. Geneva: WHO.