

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PENYULUHAN KEPADA KELUARGA TENTANG PERAN MEREKA DALAM
PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DESA ALUE DEAH
TENGOH, LAMPASEH KOTA, BANDA ACEH**

TIM PENGUSUL

Ketua : Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNSc
NUPTK : 5259768669230303

Anggota (Dosen) : Bd.Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN : 1306079601

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

| | |
|---|--|
| 1. Judul | Penyuluhan Kepada Keluarga Tentang Peran Mereka Dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Alue Deah Tengoh, Lampaseh Kota, Banda Aceh |
| 2. Ketua Pengabdian a) Nama lengkap dan gelar b) NUPTK c) Perguruan Tinggi d) Program Studi | : Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNSc : 5259768669230303 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : Ilmu Keperawatan |
| 3. Nama Anggota Pengabdian | : Bd.Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb (NIDN. 1306079601) |
| 4. Waktu Pelaksanaan | : 02 Desember 2024 s/d 06 Desember 2024 |
| 5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri | : Rp. - : Rp. - : Rp. - : Rp. 5.000.000 |
| Jumlah | : Rp. 5.000.000 |

Banda Aceh, 02 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua LPPM



Helmiyah, M.Pd.
NIDN. 03010850

Ketua Tim Pengusul,



Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNS.
NUPTK. 5259768669230303

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Hj. Lili Kasmimi, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| DAFTAR ISI..... | ii |
| RINGKASAN..... | 1 |
| BAB. 1. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA..... | 3 |
| BAB 2. SOLUSI DAN TARGET SASARAN | 4 |
| BAB 3. METODE PELAKSANAAN | 12 |
| BAB 4. PENUTUP | 14 |
| 4.1. Kesimpulan | 14 |
| 4.2. Saran | 14 |
| Daftar Pustaka..... | 15 |
| Lampiran | |

RINGKASAN

Penyuluhan tentang Komplikasi Kesehatan yang Dapat Terjadi Akibat Anemia pada Ibu Hamil di Desa Alue Deah Tengoh, Lampaseh Kota, Banda Aceh bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga lainnya, mengenai peran mereka dalam mendukung ibu hamil agar terhindar dari anemia dan komplikasi yang dapat ditimbulkan selama kehamilan. Anemia pada ibu hamil adalah masalah kesehatan yang serius, karena dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan pasca-persalinan, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta kematian ibu dan bayi. Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12, yang mempengaruhi produksi sel darah merah yang dibutuhkan selama kehamilan.

Di banyak daerah di Indonesia, terutama di Aceh, prevalensi anemia pada ibu hamil cukup tinggi. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, pengetahuan yang rendah tentang pentingnya gizi, serta kurangnya dukungan keluarga dalam hal asupan gizi yang baik menjadi tantangan utama. Pemerintah sudah melaksanakan berbagai program untuk mengurangi anemia pada ibu hamil, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) secara gratis, namun masih terdapat tantangan dalam hal kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsinya secara teratur.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas kepada **b**, terutama suami dan orang tua, tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung ibu hamil untuk menjaga pola makan yang sehat, mengonsumsi makanan kaya zat besi, dan mengikuti anjuran tenaga medis terkait suplementasi zat besi dan asam folat. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan keluarga dapat lebih peduli

terhadap kesehatan ibu hamil, mendukung upaya pencegahan anemia, dan menciptakan lingkungan yang mendukung ibu hamil untuk hidup sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

BAB 1. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA

Desa Alue Deah Tengoh yang terletak di Kecamatan Lampaseh Kota, Banda Aceh, memiliki populasi ibu hamil yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia. Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu penyebab utama komplikasi kesehatan yang dapat berisiko bagi kesehatan ibu dan janin. Komplikasi tersebut meliputi kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, serta peningkatan angka kematian ibu dan bayi. Anemia pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko perdarahan setelah persalinan, yang dapat membahayakan nyawa ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada ibu hamil berkontribusi pada sekitar 20% dari kematian ibu di seluruh dunia (World Health Organization, 2021). Meskipun kesadaran tentang pentingnya gizi bagi ibu hamil semakin berkembang, masih banyak ibu hamil di wilayah ini yang kurang memahami dampak serius dari anemia dan cara pencegahannya.

Penyuluhan kepada keluarga, terutama suami dan orang tua ibu hamil, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya anemia dan bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang tepat kepada ibu hamil. Keluarga memegang peran yang sangat vital dalam mendukung pola makan sehat yang kaya akan zat besi dan memastikan ibu hamil mengonsumsi suplemen yang dianjurkan oleh tenaga medis. Anemia pada ibu hamil dapat dicegah dengan langkah-langkah yang sederhana namun sangat efektif, seperti mengonsumsi makanan bergizi, seperti sayuran hijau, daging merah, serta suplemen zat besi yang dianjurkan oleh dokter atau bidan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Selain itu, informasi mengenai tanda-tanda, penyebab, dan komplikasi yang dapat terjadi akibat anemia perlu diberikan agar keluarga lebih waspada dan dapat segera

memberikan dukungan yang diperlukan. Penyuluhan yang melibatkan seluruh anggota keluarga diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang mendukung pemenuhan gizi ibu hamil. Penelitian oleh WHO menunjukkan bahwa program penyuluhan yang melibatkan keluarga memiliki dampak positif dalam peningkatan status gizi ibu hamil (World Health Organization, 2019). Dengan keluarga yang teredukasi, diharapkan mereka akan lebih peduli terhadap kesehatan ibu hamil dan berperan aktif dalam mencegah anemia, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang positif terhadap pola makan sehat dan meningkatkan kesadaran keluarga untuk mengikuti anjuran medis dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Program penyuluhan ini memiliki potensi besar untuk mengurangi angka anemia dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan janin di Desa Alue Deah Tengah.

Upaya Penyuluhan yang Dapat Dilakukan untuk Mencegah Komplikasi Kesehatan Akibat Anemia pada Ibu Hamil

Penyuluhan mengenai anemia pada ibu hamil adalah upaya penting untuk mencegah berbagai komplikasi kesehatan yang dapat membahayakan ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, serta berpotensi mengarah pada kematian ibu dan bayi. Untuk itu, program penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang dampak serius yang bisa timbul akibat anemia. Dengan adanya penyuluhan yang tepat, diharapkan ibu hamil dapat menjadi lebih waspada dan mengambil langkah pencegahan yang sesuai, terutama dalam menjaga pola makan sehat serta memantau kesehatan kehamilan secara rutin.

Penyuluhan ini meliputi edukasi mengenai bahaya anemia, termasuk penjelasan tentang bagaimana kekurangan zat besi dapat berpengaruh buruk pada perkembangan janin dan kesehatan ibu. Ibu hamil akan diberi pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, serta menghindari faktor risiko lainnya. Selain itu, informasi terkait pentingnya asupan gizi seimbang juga disampaikan, dengan penekanan pada konsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi, vitamin, dan mineral lainnya yang mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin.

Selanjutnya, program penyuluhan ini juga menekankan pentingnya penerapan pola makan sehat yang mencakup berbagai sumber makanan bergizi dan asupan suplemen zat besi yang tepat. Ibu hamil diberikan pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pola makan yang seimbang dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penyuluhan ini mengingatkan ibu hamil untuk rutin memeriksakan kehamilannya ke fasilitas kesehatan guna mendeteksi anemia sejak dini dan mendapatkan penanganan yang tepat. Dengan langkah-langkah pencegahan ini, risiko komplikasi akibat anemia dapat diminimalkan, sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan yang lebih sehat.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET SASARAN DAN METODE

Anemia pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Teori yang mendasari masalah ini menggarisbawahi bahwa kekurangan zat gizi, terutama zat besi, selama masa kehamilan dapat berdampak langsung pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Anemia dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, serta peningkatan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memahami dampak dari kekurangan gizi ini dan pentingnya pola makan yang seimbang, termasuk konsumsi zat besi yang cukup.

Solusi yang Dapat Dilakukan:

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah anemia pada ibu hamil adalah dengan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya asupan gizi yang tepat selama kehamilan. Pemberian gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral akan mendukung kesehatan ibu dan janin secara optimal serta mencegah anemia yang dapat mengarah pada komplikasi lebih lanjut. Salah satu cara untuk mencegah anemia adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan, serta mengonsumsi suplemen zat besi dan asam folat yang direkomendasikan oleh tenaga medis.

Sasaran:

Target Sasaran dari penyuluhan ini adalah keluarga, terutama suami dan orang tua ibu hamil, karena mereka memiliki peran penting dalam mendukung ibu hamil dalam menjaga pola makan yang sehat dan menjalani pemeriksaan rutin untuk mencegah anemia. Penyuluhan ini akan menekankan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan ibu hamil, sehingga keluarga dapat berperan aktif dalam mencegah komplikasi kesehatan akibat anemia.

Metode Pelaksanaan Penyuluhan:

1. Penyuluhan langsung kepada keluarga melalui kelompok diskusi atau pertemuan rutin di lingkungan desa.
2. Edukasi berbasis rumah, dengan kunjungan rumah ke rumah untuk memberikan informasi langsung kepada ibu hamil dan keluarganya.
3. Pemanfaatan media sosial untuk menyebarkan informasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan pencegahan anemia,
4. Penyuluhan berbasis komunitas, dengan melibatkan tokoh masyarakat atau kader kesehatan yang dapat menjadi agen perubahan dalam penyuluhan kepada keluarga.

Sasaran

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil dan keluarga yang tinggal di Desa Alue Deah Tengoh, Kecamatan Lampaseh Kota, Banda Aceh. Sasaran ini dipilih karena pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan ibu hamil, terutama dalam pencegahan anemia. Ibu hamil, sebagai individu yang paling rentan terhadap anemia, perlu mendapatkan informasi yang jelas tentang dampak anemia pada kesehatan ibu dan janin. Selain itu, keluarga, terutama suami dan orang tua, juga menjadi sasaran utama karena mereka memiliki peran besar dalam mendukung pola makan sehat dan mendorong pemeriksaan rutin selama kehamilan

Metode

Pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia pada ibu hamil akan dilakukan dengan pendekatan yang sederhana dan efektif melalui pertemuan kelompok keluarga. Dalam metode ini, seluruh anggota keluarga, termasuk ibu hamil, suami, dan orang tua, akan dikumpulkan dalam satu sesi penyuluhan yang terkoordinasi. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak anemia pada ibu hamil, serta cara mencegahnya melalui pola makan yang bergizi dan konsumsi suplemen yang tepat. Beberapa langkah yang akan diambil dalam metode penyuluhan ini adalah:

1. Pertemuan Kelompok Keluarga

Penyuluhan dilakukan dalam pertemuan kelompok keluarga yang melibatkan ibu hamil dan anggota keluarga lainnya. Dalam pertemuan ini, akan dijelaskan mengenai pentingnya pola makan sehat, konsumsi zat besi, serta bahaya anemia bagi ibu dan janin.

2. Diskusi Interaktif

Agar informasi lebih mudah diterima, sesi akan diisi dengan diskusi interaktif di mana peserta dapat bertanya langsung tentang masalah yang dihadapi, serta mendapatkan saran dan solusi terkait pola makan yang mendukung kesehatan ibu hamil.

3. Materi Edukasi Visual

Selain materi lisan, akan digunakan bahan edukasi visual seperti poster dan brosur yang menjelaskan cara pencegahan anemia dan gizi seimbang yang dibutuhkan selama kehamilan.

Dengan metode ini, diharapkan keluarga dapat memahami pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan ibu hamil, serta mendorong mereka untuk bersama-sama menjaga

pola makan yang sehat dan melakukan pemeriksaan rutin agar ibu hamil terhindar dari anemia dan komplikasi terkait.

BAB 4

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Pencegahan anemia pada ibu hamil merupakan langkah krusial dalam mendukung kesehatan ibu dan janin. Program penyuluhan kepada keluarga tentang peran mereka dalam pencegahan anemia sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang, terutama dalam pemenuhan kebutuhan zat besi. Penyuluhan ini harus dilakukan dengan pendekatan yang melibatkan seluruh anggota keluarga, karena mereka berperan besar dalam mendukung ibu hamil. Dengan melibatkan masyarakat setempat dan tenaga kesehatan, dampak positif dari program ini dapat tercapai secara maksimal.

4.2 Saran

- a. Penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil harus dilakukan secara terus-menerus dengan metode yang lebih variatif, sehingga masyarakat lebih mudah menerima informasi dan dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Dibutuhkan kerjasama yang lebih kuat antara pemerintah, tenaga medis, dan organisasi masyarakat untuk memastikan penyuluhan ini menjangkau seluruh ibu hamil, termasuk yang berada di daerah terpencil.
- c. Meningkatkan fasilitas pelayanan kesehatan, seperti Posyandu, dan memperluas akses ibu hamil untuk mendapatkan pemeriksaan dan suplemen zat besi yang memadai guna mencegah anemia dan mendukung kesehatan ibu serta janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2021). *Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Promoting Healthy Diets and Physical Activity in Communities*. Geneva: World Health Organization.

DOKUMENTASI KEGIATAN



