

Media Edukasi Komplementer Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kotabaru

Complementary Educational Media for Overcoming Anemia In Pregnant Women At The Kotabaru Community Health Center

Siti Zaitun¹; Hartinah Hartinah²; Ika Friscila³

^{1,3} Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

² Puskesmas Kotabaru, Kotabaru

Corresponding author : ikafriscila.unism@gmail.com³

Article History:

Received:

January 31, 2024

Accepted:

February 29, 2024

Published:

March 31, 2024

Keywords:

Educational Media,
Complementary; Anemia,
Pregnancy, Poster

Abstract: *The mother's condition during pregnancy, childbirth, the postpartum period, and the baby being born are greatly influenced by the mother's health. The consequences of anemia in pregnant women include the risk of abortion, premature birth, fetal growth restrictions, increased risk of infection, low birth weight babies, as well as other complications such as difficulties during delivery, congenital abnormalities, and the risk of shock during the birth process. Complementary therapies refer to various systems of medicine and health care that are not included in conventional medicine. This therapy aims to complement conventional medical treatment and must be in accordance with applicable health values and laws. The aim of the activity is to create complementary educational media to overcome anemia in pregnant women at the Kotabaru Community Health Center. Activities will be carried out in January 2024 involving pregnant women and the community in the Kotabaru Community Health Center working area. The result is that activities have been carried out by providing education using poster media. Complementary implementation can be continued to inform the public so that pregnant women can be independent in maintaining their pregnancy and also have support from health workers and the community.*

Abstrak: Kondisi ibu saat hamil, melahirkan, masa nifas, dan bayi yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Konsekuensi dari anemia pada ibu hamil mencakup risiko abortus, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan janin, peningkatan risiko infeksi, bayi lahir dengan berat rendah, serta komplikasi lainnya seperti kesulitan saat persalinan, kelainan bawaan, dan risiko syok saat proses kelahiran. Terapi komplementer merujuk pada berbagai sistem pengobatan dan perawatan kesehatan yang tidak termasuk dalam pengobatan konvensional. Terapi ini bertujuan untuk melengkapi pengobatan medis konvensional dan harus sesuai dengan nilai dan hukum kesehatan yang berlaku. Tujuan kegiatan untuk membuat media edukasi komplementer mengatasi anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kotabaru. Kegiatan dilakukan pada Januari 2024 dengan melibatkan ibu hamil dan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Hasilnya bahwa kegiatan sudah terlaksana dengan pemberian edukasi menggunakan media poster. Penerapan komplementer dapat diteruskan untuk diinformasikan kepada Masyarakat agar adanya kemandirian ibu hamil untuk menjaga masa kehamilannya dan juga adanya dukungan dari tenaga kesehatan dan masyarakat.

Kata Kunci: Media Edukasi, Komplementer; Anemia, Kehamilan, Poster

PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah seseorang yang tengah mengalami proses kehamilan untuk melahirkan keturunan. Kehamilan merupakan fase hidup yang krusial; oleh karena itu, seorang ibu hamil perlu mempersiapkan dirinya secara optimal untuk mencegah masalah kesehatan pada dirinya, bayi, dan proses kelahiran, salah satunya adalah anemia (Friscila et

* Ika Friscila, ikafriscila.unism@gmail.com

al., 2023). Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam tubuh tidak mencukupi kebutuhan fisiologis. Tanda-tanda anemia muncul jika konsentrasi hemoglobin berada di bawah 11,0 g/dl. Konsekuensi dari anemia pada ibu hamil mencakup risiko abortus, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan janin, peningkatan risiko infeksi, bayi lahir dengan berat rendah, serta komplikasi lainnya seperti kesulitan saat persalinan, kelainan bawaan, dan risiko syok saat proses kelahiran (Apriana et al., 2021; Y. P. Lestari & Friscila, 2023).

Kondisi ibu saat hamil, melahirkan, masa nifas, dan bayi yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Kehadiran komplikasi saat kehamilan seperti anemia, pre-eklamsia, hipertensi, eklamsia, dan kelahiran prematur dapat memengaruhi proses persalinan, menyebabkan komplikasi seperti distosia bahu, persalinan yang sulit, retensi plasenta, dan kejang (Erlinawati & Parmin, 2020; M. Lestari et al., 2022). Komplikasi ini juga dapat mempengaruhi kesehatan ibu pasca melahirkan seperti atonia uteri, sub involusi uterus, dan perdarahan pasca persalinan. Kurangnya kesehatan ibu selama kehamilan dan persalinan juga berdampak pada kesehatan bayi yang dilahirkan, menyebabkan komplikasi seperti asfiksia, hipotermia, hipoglikemia, bayi lahir dengan berat rendah, dan ikterus neonatal. Hal ini juga dapat memengaruhi keputusan ibu terkait penggunaan kontrasepsi setelah melahirkan (Puspitaningrum, 2017).

Terapi komplementer merujuk pada berbagai sistem pengobatan dan perawatan kesehatan yang tidak termasuk dalam pengobatan konvensional. Terapi ini bertujuan untuk melengkapi pengobatan medis konvensional dan harus sesuai dengan nilai dan hukum kesehatan yang berlaku (Jamilah et al., 2024; Maimunah et al., 2023). Terapi komplementer biasanya mencakup penggunaan metode tradisional dalam konteks pengobatan modern, dan menjadi alternatif bagi masyarakat yang mengalami efek samping atau biaya tinggi dari pengobatan konvensional. Terapi ini juga dapat berperan sebagai pendukung dalam asuhan kebidanan yang standar (Wijaksono et al., 2023).

Selama kehamilan, tubuh mengalami perubahan fundamental yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Hormon-hormon seperti somatomotropin, estrogen, dan progesteron yang dihasilkan oleh plasenta mempengaruhi perubahan tubuh selama kehamilan. Kehamilan membutuhkan perawatan khusus karena memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Selama kehamilan, ibu mungkin mengalami berbagai keluhan yang mengganggu aktivitasnya, mulai dari mual, muntah, pusing hingga nyeri tubuh, sesak napas, dan gangguan tidur (Ante et al., 2026; Fitriana et al., 2024).

Beberapa jenis perawatan komplementer dan alternatif yang umum digunakan dalam

bidang kebidanan antara lain akupunktur, aromaterapi, penggunaan obat-obatan herbal dan homeopati, meditasi, terapi gerakan, kiropraktik, manipulasi osteopati, dan lain-lain. Terapi komplementer sudah dikenal sejak zaman dahulu oleh nenek moyang bangsa Indonesia, namun seiring perkembangan dunia kedokteran banyak masyarakat beralih ke pengobatan konvensional (Munaeni et al., 2022). Pengobatan konvensional biasanya menggunakan obat-obatan kimia untuk mengatasi penyakit dan gangguan kesehatan. Beberapa masalah yang timbul dari pengobatan konvensional antara lain adanya efek samping karena obat berasal dari bahan kimia dan biaya obat yang cukup tinggi. Dari permasalahan tersebut masyarakat mulai kembali melirik terapi komplementer. Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional. Prinsip terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku (Novika et al., 2020).

Temuan permasalahan mitra adalah masyarakat mengetahui bahwa ada pengobatan tradisional terhadap keluhan-keluhan kehamilan yang dialami oleh ibu. Namun belum mengetahui kebenaran informasi tersebut ditinjau dari ilmu medis, sehingga masyarakat ragu untuk memilih terapi komplementer. Tersedia banyak ragam bahan alam yang dapat meningkatkan hemoglobin darah yang membantu mengatasi anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada Januari 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Kegiatan ini berupa edukasi tentang komplementer untuk mengatasi anemia pada ibu hamil menggunakan media edukasi komplementer mengatasi anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kotabaru. Media edukasi yang diterapkan oleh tim pengabdian adalah poster – poster

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Kotabaru yaitu analisis situasi dan kebutuhan masyarakat saat ini untuk peningkatan kesehatan ibu dan anak; penyampaian hasil temuan kepada masyarakat; peningkatan kesehatan ibu dan anak dengan menyediakan media edukasi berupa poster untuk menarik dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan masyarakat; sosialisasi poster kepada masyarakat hingga evaluasi kegiatan yang sudah terlaksana dan meningkatkan tingkat kesehatan ibu dan anak.

HASIL

Pengabdian kepada Masyarakat sudah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Pada hari ditetapkannya sebagai waktu pengabdian, didapatkan kunjungan pasien

ibu hamil ke Puskesmas sebanyak 15 orang. Seluruh ibu hamil bersedia menjadi partisipan kegiatan pengabdian.

Gambar 1.
Poster Edukasi



Gambar 1 merupakan salah satu poster edukasi yang diberikan saat tim pengabdian memberikan edukasi mengenai ragam tindakan komplementer yang dapat mengatasi anemia pada masa kehamilan. Para ibu hamil dan masyarakat menerima dengan baik dan

DISKUSI

Anemia pada kehamilan yang disebabkan kekurangan zat besi mencapai kurang lebih 95%. Terjadinya peningkatan volume darah mengakibatkan hemodilusi atau pengenceran darah sehingga kadar Hb mengalami penurunan dan terjadi anemia. Pengenceran darah dianggap sebagai penyesuaian diri secara fisiologis dalam kehamilan dan bermanfaat bagi wanita. Pertama –tama pengenceran itu meringankan beban jantung yang harus bekerja lebih berat dalam masa hamil, karena sebagai akibat *hidremia cardiac output* meningkat (Retnorini et al., 2017).

Anemia pada wanita hamil, dapat meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb yang dicatat melalui lembar observasi telah diketahui kadar Hb pada masing-masing ibu hamil menunjukkan bahwa Hb rata-rata ibu hamil kelompok eksperimen adalah 9,65 gr/dl, ibu hamil mengalami anemia ringan. Sedangkan kadar hemoglobinkelompok kontrol adalah 9,82 gr/dl, ibu hamil mengalami anemia ringan. Umumnya ibu hamil dianggap anemia jika kadarhemoglobin dibawah 11 g/dl atau hematokrit kurang dari 33%. Dalam praktik rutin, konsentrasi Hb < 11 g/dl pada akhir trimester pertama, dan 10 g/dl pada trimester kedua dan

ketiga diusulkan menjadi batas bawah untuk mencari penyebab anemia dalam kehamilan (Kurniasih et al., 2017).

Konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan merupakan program dari penanganan anemia kehamilan. Tablet tambah darah dapat diperoleh ibu pada fasilitas kesehatan ketika melakukan kunjungan kehamilan, kunjungan kehamilan yang tidak rutin merupakan penyebab ibu tidak memperoleh pengetahuan serta tablet tambah darah dari tenaga kesehatan. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang rendah beresiko mengalami kekurangan zat besi, sehingga tingkat pengetahuan tentang kekurangan zat besi yang rendah dapat mempengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil dan dapat menyebabkan asupan makanan yang kurang zat besi (Anashrin et al., 2024).

Hal ini didukung dengan hasil yang didapatkan Satriawati (2021) bahwa komplementer yang dapat meningkatkan hemoglobin yaitu. Setelah perlakuan, hampir seluruhnya kadar hemoglobin ibu dalam rentang normal (> 11 g/dl; 96%). Sayur bening daun kelor dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Perlu penelitian lebih lanjut dengan skala besar tentang pengaruh daun kelor secara independen terhadap kenaikan hemoglobin pada ibu hamil. (Satriawati et al., 2021).

Pendapat lain dari Kurniasih (2017) bahwa ada pengaruh pemberian puding kacang hijau terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil. (Kurniasih et al., 2017)

Dewasa ini banyak digunakan terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Dalam menerapkan asuhan komplementer kepada pasien, bidan memiliki peran penting tidak hanya pasif sebagai pemberi layanan namun juga dituntut untuk aktif dapat memberdayakan ibu demi tercapainya kesehatan ibu dan anak. Partisipasi aktif bidan dalam memberdayakan ibu diantaranya dengan menjelaskan kepada pasien baik ibu ataupun anaknya tentang jenis pelayanan komplementer yang diberikan, fungsi dari terapi komplementer yang dilakukan, caranya, keuntungan dan keterbatasan bahkan sampai dengan efektifitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan adanya poster edukasi tentang ragam komplementer yang mengatasi anemia pada masa kehamilan. Penerapan komplementer dapat diteruskan untuk diinformasikan kepada Masyarakat agar adanya kemandirian ibu hamil untuk menjaga masa kehamilannya dan juga adanya dukungan dari tenaga kesehatan dan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Anashrin, P. A., Aryanti, D., & Februanti, S. (2024). Implementasi Pendidikan Kesehatan Penanganan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Tasikmalaya. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 148–153. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.43>
- Ante, D., Friscila, I., Mariana, F., & Haryono, I. A. (2026). Faktor Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Anc K1 Dan K4 Di Wilayah Kerja Puskesmas Murung Pudak. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 1–8. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/1430>
- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Erlinawati, E., & Parmin, J. (2020). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Di Puskesmas Kuok. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 505–510. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1243>
- Fitriana, S., Hartinah, H., & Friscila, I. (2024). Studi Karakteristik Pada Kejadian Ibu Hamil KEK Di Puskesmas Kotabaru. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.138>
- Friscila, I., Wijaksono, M., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Jamilah, A., Widiastuti, D., Yuliantie, P., & Friscila, I. (2024). JUS SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk Menaikkan Kadar Hb. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 1–10. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1318>
- Kurniasih, D., Atrie, U. Y., & Kurniawati, D. (2017). Pengaruh Puding Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 20–28. <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/view/63>
- Lestari, M., Friscila, I., Us, H., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Maimunah, M., Friscila, I., Maolinda, W., & Zulliati, Z. (2023). Effectiveness Of Moxa And Acupressure Therapy For Changes In Fetal Presentation In PMB Delima WM.

Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars, 1–8.
<https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/1154>

- Munaeni, W., Mainassy, M. C., Puspitasari, D., Susanti, L., Endriyatno, N. C., Yuniastuti, A., & Wiradnyani, N. K. (2022). *Perkembangan Dan Manfaat Obat Herbal Sebagai Fitoterapi*. Tohar Media.
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., & Safety, H. (2020). Gambaran Penyuluhan Tentang Penanganan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Dengan Pendekatan Komplementer Pada Suami Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional UNRIYO*, 2(1), 1–6. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/253>
- Puspitaningrum, E. M. (2017). Hubungan status gizi ibu hamil dengan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)di RSIA ANNISA kota Jambi tahun 2018. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.53>
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh pemberian tablet fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8–16.
- Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.170>
- Wijaksono, M. A., Rahmayani, D., Irawan, A., Friscila, I., & Tasalim, R. (2023). Edukasi Terapi Komplementer JAMU (Jahe dan Madu) Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 126–130. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1023>