

Pentingnya Asupan Zat Besi dan Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Di Era New Normal

*dr. Nathalya Dwi Kartika Sari, Sp.PK^a, dr Hartatiek Nila, Sp. OG^b, Endah Prayekti
S.Si., M.Si^c, Sonia Fitriatul Qolbi^d, Hamiduumajid Ballihg Ballihgoo^e.*

^{a,b,c,d,e} Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

**corresponding author: dr.nathalya@unusa.ac.id*

Abstract

Latar belakang: Rendahnya pengetahuan ibu hamil terhadap tanda bahaya dalam kehamilan dapat menyebabkan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Sehingga dengan tingginya pengetahuan ibu mengenai tanda bahaya kehamilan dapat mendeteksi dini tanda & bahaya yang mengancam jiwa ibu dan bayi. Metode: sosialisasi mengenai pentingnya asupan zat besi dan gizi pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan di era New Normal yang dilakukan secara hybrid sosialisasi offline dilakukan di RSI Surabaya A. Yani dan sosialisasi online dilaksanakan melalui media sosial PKRS Islam Surabaya A. Yani. Data diolah secara observasional dan analitik untuk mengetahui hubungan kadar iron dengan Hb dalam tubuh ibu hamil. Hasil dan pembahasan: sosialisasi mengenai pentingnya asupan zat besi dan gizi ibu hamil serta meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil sebagai bentuk upaya mengurangi AKI. Menurut penelitian sebelumnya menyatakan prevalensi rerata 35-75% ibu hamil mengalami anemia, hal ini selaras dengan hasil uji pemeriksaan analitik yang dilakukan terhadap 14 ibu hamil yang mengikuti seminar secara offline untuk menghitung kadar serum iron dan Hb. Hasil pemeriksaan didapatkan Hb dibawah normal (<12 g/dl) sebanyak 9 dari 14 sedangkan kadar Iron dibawah normal (37-145 g/dl) didapatkan sebanyak 4 orang. Kesimpulan: wanita hamil cenderung mengalami anemia sehingga membutuhkan asupan nutrisi berupa zat besi lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Maka dari itu diperlukan edukasi tentang pentingnya zat besi dan makanan bergizi selama kehamilan sebagai persiapan persalinan.

Keywords: Edukasi, Kehamilan, Zat Besi, Persalinan

1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat upaya kesehatan ibu. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum di kota Surabaya terjadi penurunan kematian ibu selama periode 2015-2019 dari 87 menjadi 59 per 100.000

kelahiran hidup (Dinkes SBY, 2019). Upaya percepatan penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan. Selain akses ke fasilitas pelayanan kesehatan, kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil adalah kualitas pelayanan yang harus ditingkatkan, diantaranya pemenuhan semua komponen pelayanan kesehatan ibu hamil yang harus diberikan saat kunjungan (Izati, 2018).

Pelayanan Antenatal Care adalah suatu program yang terencana berupa observasi, edukasi, dan penanganan medik pada ibu primigravida trimester III, untuk memperoleh suatu proses kehamilan dan persalinan yang aman dan memuaskan (Aisyah et al., 2015). Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan-perubahan pada tubuhnya. Perubahan yang terjadi akan menimbulkan keluhan-keluhan yang biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspadai (kemenkes RI, 2016). Keadaan tersebut harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya pada masa kehamilan. Tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang dikandungnya dalam keadaan bahaya. Adapun tanda-tanda bahaya pada kehamilan tersebut adalah: mual dan muntah yang berlebihan (> 7 kali dalam sehari), perdarahan dari jalan lahir, sakit kepala yang berat, bengkak pada muka dan tangan, nyeri perut yang hebat, gerakan janin berkurang (janin bergerak minimal 3 kali dalam 1 jam atau minimal 10 kali dalam waktu sehari), dan ketuban pecah dini/ketuban pecah sebelum waktunya melahirkan. Pengetahuan ibu yang baik mengenai tanda bahaya selama kehamilan merupakan strategi yang tepat untuk mencegah keterlambatan ibu mencari pertolongan jika mengalami komplikasi sehingga ibu dapat segera mendapatkan penanganan lebih awal dan dapat mencegah terjadinya kematian maternal maupun neonatal (Sumardiani, 2020). Tujuan utama adalah mendeteksi dini tanda dan bahaya yang dapat mengancam jiwa ibu dan bayi (Yusuf, 2019).

RSI A Yani memiliki Tujuan mewujudkan Rumah Sakit Islam Surabaya yang representatif dan dapat dibanggakan dalam memberikan upaya Promotif, Preventif, Kuratif, Edukatif dan Rehabilitatif demi tercapainya derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh masyarakat. Kesehatan ibu hamil dapat ditingkatkan dengan melakukan pemberian edukasi sehingga dapat mempersiapkan mereka dalam menghadapi persalinan. Atas dasar permasalahan tersebut kami sebagai bagian dari tenaga kesehatan merasa perlu untuk berpartisipasi dalam memberi pemahaman dalam mempersiapkan persalinan di RSI Surabaya A Yani.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan dilakukan mapping permasalahan, melakukan pembentukan panitia, menetapkan materi dan perlengkapan pendukung yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu melakukan perijinan pada RSI Surabaya A Yani untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan LPPM UNUSA.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini merupakan Kerjasama dengan RSI Surabaya A Yani melalui PKRS Islam Surabaya A Yani. Pelaksanaan dilakukan melalui seminar offline dan online. Seminar offline dilaksanakan di ruang yang disiapkan tim PKRS di RSI Surabaya A Yani. Seminar online dilakukan melalui aplikasi zoom meeting, live instagram dan youtube PKRS Islam Surabaya A Yani. Peserta seminar offline (ibu hamil kontrol poli Obgyn) mengikuti seminar dengan memperhatikan protokol kesehatan.

3. Hasil dan Diskusi

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu implementasi dari Tridharma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini dapat menjadi wahana penerapan ilmu pengetahuan dan hasil-hasil penelitian dalam upaya memberikan sumbangan dalam pemecahan masalah yang ada di masyarakat. Perguruan Tinggi memiliki kepedulian dan berperan nyata kepada masyarakat, baik masyarakat sekitar kampus atau Pengabdian kepada masyarakat dapat

dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan. Dalam realisasinya, Perguruan Tinggi mengimplementasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui beberapa kegiatan. Kegiatan tersebut antara lain: pendidikan dan pelatihan pelayanan kepada masyarakat, dan pengembangan wilayah kaji tindak (action research).

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah klinis yang sering dijumpai dengan prevalensi rerata 35-75% di negara berkembang (bakta, 2016). Anemia pada wanita hamil cenderung terjadi karena banyaknya wanita pada awal kehamilan dengan cadangan makanan yang kurang dan pada saat sebelum hamil sudah mengalami anemia. Ibu hamil membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak dibandingkan saat sebelum hamil. Asupan makanan yang tidak adekuat menyebabkan zat besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis hemoglobin (Hb) karena defisiensi besi dalam makanan. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan kecepatan pembentukan Hb dan konsentrasinya dalam peredaran darah menurun sehingga menyebabkan anemia pada ibu hamil (Nurhidayati,2014).

Anemia defisiensi besi dianggap sebagai jenis anemia gestasional yang paling umum dan merupakan manifestasi akhir dari defisiensi besi (imai,2020). Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <11 g/dl pada trimester pertama dan <10,5 g/dl pada trimester kedua dan/atau ketiga (kusumastuti,2022). Anemia pada kehamilan dikaitkan dengan beberapa komplikasi baik pada ibu dan perinatal, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, preeklamsia, hipertensi gestasional, kematian ibu, lahir mati, dan depresi postpartum. Defisiensi besi pada ibu hamil mengalami penurunan karena zat besi menuju neonatus. Zat besi sangat penting untuk perkembangan saraf, penurunan ini dapat berdampak negatif pada perilaku, kognisi, dan akhirnya pengembangan akademik. Defisiensi pada bayi baru lahir juga dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko autisme, defisit perhatian / gangguan hiperaktif, kurang optimalnya perkembangan otak dalam aspek kognitif dan kemampuan belajar (purnamasari,2020).

Hasil pemeriksaan terhadap 14 ibu hamil yang mengikuti offline pengabdian masyarakat dan dilakukan pemeriksaan darah gratis, didapatkan hasil pemeriksaan serum Iron dan Hb pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

Tabel 1. hasil pemeriksaan serum Iron dan Hb ibu hamil

No	Nama	Usia	Usia kehamilan (minggu)	Hasil	
				Serum Iron (ug/dl)	HB (g/dl)
1	DS	26 thn	20-21	77.9	11.2
2	AS	28 thn	38-39	57.7	11.1
3	AU	29 thn	38-39	65.9	12.0
4	LN	27 thn	38-39	57.0	11.3
5	KD	27 thn	38-39	31.9	9.7
6	FP	24 thn	40-41	65.7	11.2
7	VA	31 thn	40-41	80.3	12.3
8	SK	22 thn	37-38	24.1	9.1
9	TA	28 thn	38-39	62.7	12.8
10	YM	29 thn	37-38	91.5	10.5
11	PS	21 thn	38-39	29.8	10.2
12	DH	36 thn	38-39	95.0	12.5
13	IN	40 thn	37-38	68.0	13.4
14	SE	29 thn	39-40	34.9	11.7

Hasil pemeriksaan Hb dan Serum Iron pada 14 orang sampel diketahui bahwa parameter HGB didapatkan yang dibawah normal < 12 g/dl sebanyak 9 ibu hamil sedangkan Serum Iron yang dibawah normal (37 - 145 g/dl) didapatkan sebanyak 4 ibu hamil. Hemoglobin (Hb) darah merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia (Muzayyaroh & Suyati, 2018). Volume plasma yang bertambah besar menyebabkan konsentrasi hemoglobin agak berkurang selama kehamilan. Akibatnya, kekentalan darah secara keseluruhan berkurang. Nilai normal Hb pada akhir kehamilan rata-rata 12,5 g/dL, dan sekitar 5% ibu hamil memiliki kadar Hb kurang dari 11,0 g/dL. Nilai Hb di bawah 11,0 g/dL terutama pada akhir kehamilan perlu dianggap abnormal dan biasanya disebabkan oleh defisiensi besi dan bukan karena hipervolemia kehamilan.

Hasil pengabdian masyarakat rata-rata yang diperiksa darahnya ibu hamil diatas 37-38 minggu. Wanita hamil pada trimester ketiga kehamilan hingga persalinan banyak yang mengalami anemia karena kebutuhan akan zat besi yang meningkat sesuai usia kehamilan sedangkan simpanan zat besi dalam tubuh tidak mencukupi sehingga banyak ibu hamil trimester III yang mengalami anemia defisiensi besi kecuali jika ibu hamil tersebut diberikan suplemen zat besi. Menurut laporan World Health Organization (WHO) 2005 terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang (Patimah, 2011). Di Indonesia tahun 2010 dilaporkan bahwa dari sekitar 4 juta ibu hamil, separuhnya mengalami anemia gizi dan satu juta lainnya mengalami kekurangan energi kronis. Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia tahun 2004 ialah 40,1% dan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007 turun menjadi 24,5% (elsy.2014). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia naik menjadi 37,1%. Keadaan ini mengindikasikan bahwa anemia defisiensi zat besi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Mengingat besarnya dampak buruk anemia defisiensi zat besi pada wanita hamil dan janin, maka diperlukan perhatian khusus.

4. Kesimpulan

Anemia pada wanita hamil cenderung terjadi karena ibu hamil membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak dibandingkan saat sebelum hamil. Asupan makanan yang tidak adekuat menyebabkan zat besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis hemoglobin (Hb). Diperlukan edukasi tentang pentingnya zat besi dan makanan bergizi selama kehamilan sebagai persiapan persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesaikannya laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini, perkenankan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M.Eng selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Achmad Syafiuddin, S.Si,

M.Phil., Ph.D, selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Prof. dr. S.P. Edijanto Sp.PK selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Andreas Putro selaku Ketua Program Studi D4 Analisis Kesehatan Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. dr. Hartatiek Nila SpOG selaku teman sejawat di RSI Surabaya A Yani. Dan para anggota pelaksana pengabdian masyarakat yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Maria Goreti Longa, Anita Istiningtyas, Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida Trimester III di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUD: 1-13.*
- Sarwono. 2007. Ilmu Kebidanan: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta.*
- Carter, J. (2013). Anemia Pregnancy. Diunduh 20/08/2017, dari <http://books.google.co.id>.*
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI*
- Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Bina Pustaka*
- WHO Health Statistics. (2017). Monitoring health for the SDGs. Diunduh 20/08/2017, dari http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017*
- Manuaba. Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan. Jakarta: ECG; 2011.*
- Muliatul Jannah. 2019. endampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan Kek Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang hal 1-45*
- Bakta IM. Pendekatan terhadap pasien anemia. In: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, editors. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (5th ed). Jakarta Pusat: Interna Publishing, 2006; p. 109-15.*
- Imai, K. (2020). Parity-based assessment of anemia and iron deficiency in pregnant women. Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology, 59(6), 838-841.*

- Nurhidayati, A. 2014. Hubungan asupan Asupan Nutrisi Dengan Kadar Hb Pada Ibu hamil Di 14 BPS Suratini Suwarno Surakarta. *Jurnal KesMaDaSka. STIKes Kusuma Husada Surakarta*
- Kusumastuti, endhang. (2022, agust 05). Anemia dalam kehamilan. *Kementrian Kesehatan* https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan
- Patimah S, Hadju V, Bahar B, Abdullah Z. Pola konsumsi dan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kabupaten Maros Sulawesi Selatan. *Makara Kesehatan. 2011;15(1): 31-6.*
- Elsy N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2012 [Tesis]. Padang: Universitas Andalas; 2014.
- FITRI, R. (2019). Arfiana dan Lusiana. 2016. *Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Pra Sekolah. Jakarta: Trans Medika.* Ayu, N. 2016. *Patologi dan Patofisiologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.* Bahiyatun. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.* Departement of Health. 2017. *The Pregnancy Book. UK: COL.* Depkes RI. 2016. *Rencana Strategis Kementrian Kesehatan tahun 2015-2019. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.* 2016. *Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.* Dewi dan Sunarsih. 2014 ... (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Aisyah, R. D., Rusmariansa, A., & Mujiati, D. (2015). Frekuensi Kunjungan ANC (Antenatal Care) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2).*
- Sumardiani, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Selama Kehamilan Di Klinik Romauli. *Elisabeth Health Jurnal, 5(1), 90-103.*
- Yusuf, S. F. (2019). Pengaruh Paritas dan Sumber Informasi Terhadap Kehamilan Resiko Tinggi pada Ibu Hamil di Kecamatan Panyabungan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 4(2), 126-132.*
- Izati, A. R. M. (2018). Trend Cakupan Kunjungan Ibu Hamil (K4) Dan Pertolongan Persalinan Oleh tenaga Kesehatan Di Propinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 7(1), 1-10.*

- Sikoway, S., Mewo, Y., & Assa, Y. (2020). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Manado. Medical Scope Journal, 1(2).*
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2019). Profil Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2017. Surabaya: Dinas Kesehatan Kota Surabaya.*
- Purnamasari, D. M., Lubis, L., & Gurnida, D. A. (2020). Pengaruh Zat Besi dan Seng terhadap Perkembangan Balita serta Implementasinya. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 2(4), 497-504.*
- Muzayyaroh, M., & Suyati, S. (2018). Hubungan Kadar Hb (Haemoglobin) Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswi Prodi D-Iii Kebidanan Fik Unipdu Jombang. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 220-225.*