

A Health Education About Anemia Diet to Increase the Knowledge of Pregnant Women with Anemia

Nurul Lailiyah¹ , Windha Widyastuti², I Isyti'aroh³

^{1,2,3} Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 Nlailiya66@gmail.com

Abstract

Lack of knowledge of nutrition in pregnant women is one of the factors for the emergence of anemia in pregnant women. One of the ways to overcome anemia in pregnant women is by providing health education about anemia diet. This case study aims to describe anemia diet health education in increasing knowledge of pregnant women with anemia. After conducting health education for three visits. This scientific paper method uses case studies on 2 pregnant women who have anemia. The instrument of this case study was a knowledge questionnaire about anemia diet, leaflets, and PPT with knowledge measurements carried out before and after health education. The results in the case study show an increase in knowledge of case 1 from the poor category to the sufficient category and case 2 from the sufficient category to the good category. The conclusion is that health education about the anemia diet can increase the knowledge of pregnant women about the anemia diet. Suggestions for health workers can apply or teach health education about anemia diet in increasing knowledge of pregnant women about anemia.

Keywords: *pregnant women with anemia, lack of knowledge*

Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Anemia Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Anemia

Abstrak

Kurangnya pengetahuan nutrisi pada ibu hamil merupakan salah satu faktor munculnya anemia pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil dapat diatasi salah satunya dengan pendidikan kesehatan tentang diet anemia. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan pendidikan kesehatan diet anemia dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan anemia. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama tiga kali kunjungan. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus pada 2 ibu hamil yang mengalami anemia. Instrumen studi kasus ini kuesioner pengetahuan tentang diet anemia, leaflet, dan PPT dengan pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Hasil pada studi kasus menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kasus 1 meningkat dari kategori kurang ke kategori cukup dan kasus 2 dari kategori cukup ke kategori baik. Kesimpulannya adalah pendidikan kesehatan tentang diet anemia dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil tentang diet anemia. Saran bagi petugas kesehatan dapat menerapkan atau mengajarkan pendidikan kesehatan tentang diet anemia dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia.

Kata kunci : ibu hamil dengan anemia, kurang pengetahuan

1. Pendahuluan

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi dan asam folat ataupun B12. Anemia pada ibu hamil yang paling sering terjadi adalah anemia kekurangan zat besi (FE), sehingga lebih dikenal dengan istilah Anemia Gizi Besi (AGB). Ibu hamil anemia mengalami depleksi besi (penurunan

cadangan besi tanpa diikuti penurunan kadar besi dalam plasma darah), hanya memberi sedikit zat besi kepada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme normal, sehingga tubuh ibu hamil cenderung beresiko mengalami kekurangan zat besi, maka ibu hamil mengalami anemia pada saat kadar hemoglobin turun hingga dibawah 11 gr/dl selama kehamilan trimester I dan III [1].

Proporsi anemia pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan hasil survei Riskesdas tahun 2018 mengalami peningkatan dari tahun 2013, yaitu 37,1% menjadi 48,9%. Anemia pada ibu hamil terjadi pada tiap rentang usia yaitu umur 15-24 tahun (84,6%), 25-24 tahun (33,7%) 35-44 tahun (33,6%) dan 44-54 tahun (24%). Angka kejadian ibu hamil dengan anemia di kabupaten Pekalongan, tahun 2018 memang mengalami penurunan dibanding tahun 2015, namun angka tersebut tidak terlalu signifikan dari 1.040 turun menjadi 1.025 [2].

Keadaan anemia akan menyebabkan ibu hamil mengalami banyak gangguan seperti badan lemah, lelah, sakit kepala, pingsan, kurang nafsu makan, konsentrasi menurun, bahkan dapat mengakibatkan kematian pada janin yang ada didalam kandungan karena kekurangan zat besi, mengalami proses melahirkan yang berlangsung lama akibat kontraksi yang tidak maksimal, serta pendarahan setelah persalinan yang dapat mengancam jiwa. Kondisi anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan pertumbuhan janin yang lambat, lahir premature, lahir dengan cadangan zat besi kurang atau lahir dengan cacat bawaan [3].

Hasil penelitian [4] Di Wilayah Jember menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilannya merupakan faktor yang menyebabkan perilaku ibu hamil dalam menerapkan makanan yang bergizi selama kehamilannya. Salah satunya dalam mengatur pola makan untuk mencegah anemia pada kehamilan. Oleh karena itu seseorang dengan pengetahuan rendah akan sulit berespon atau mencoba sesuatu yang baru karena takut akan salah dan juga pengetahuan ibu hamil yang rendah juga merupakan faktor penghambat untuk menerima motivasi termasuk dalam bidang kesehatan. pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia selama kehamilan dengan uji somers diperoleh nilai $p = 0,011$ lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ dapat diambil kesimpulan kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi dapat menyebabkan anemia pada masa kehamilan [4].

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan edukasi atau pendidikan kesehatan, dengan cara mengajarkan ibu bagaimana caranya memilih pola makan yang benar. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang diet anemia cukup maka, ibu hamil akan lebih cenderung memahami makanan apa saja yang tinggi zat besi dan ibu akan melakukan penerapan diet anemia untuk mencegah penurunan hemoglobin. Hasil penelitian [5] bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang diet anemia pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan ($p=0,001$). Dengan rata rata tingkat pengetahuan dari enam puluh meningkat menjadi sembilan puluh setelah diberikan posttest.

Berdasarkan wawancara oleh penulis di kedungwuni 5 ibu hamil, diperoleh 1 diantaranya mengetahui tentang nutrisi selama kehamilan, dan 4 diantaranya mengalami kurang pengetahuan tentang nutrisi selama kehamilan. Ibu tidak tahu makanan yang apa saja yang tinggi zat besi, ibu tidak tahu bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi agar terserap dengan baik. Ibu juga masih percaya dengan mitos bahwa makanan tertentu misalnya larangan memakan cumi dengan kepercayaan anak yang dilahirkan akan memiliki kulit yang hitam seperti tinta cumi, pantangan makan ikan lele

dikarenakan bayi yang dikandung akan meninggal, dari 2 pantangan makan makanan tersebut mengandung protein hewani yang mendukung perkembangan janin.

2. Metode

2.1 Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus dengan metode deskriptif. Metode deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa peristiwa, fenomena ataupun kejadian yang ada pada masa kini (Nursalam, 2015)

2.2 Subjek Studi Kasus

Subjek studi kasus yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah 2 ibu hamil.

a. Kriteria Inklusi

Ibu hamil yang menderita anemia, pada trimester pertama dan ketiga dengan kadar hemoglobin < 11 gr/dl, dan pada trimester dua <10,5 g/dl.

b. Kriteria ekslusi

Ibu hamil anemia yang mengalami komplikasi lain pada kehamilannya.

2.3 Fokus Studi

Fokus studi yang dijadikan acuan dalam karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui pendidikan kesehatan pada dua ibu hamil dengan anemia dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet anemia.

2.4 Tempat Dan Waktu Pengambilan Studi Kasus

Lokasi atau tempat dalam studi kasus penerapan karya tulis ini yaitu akan dilakukan pada salah satu puskesmas yang berada di wilayah sekitar Kabupaten Pekalongan dan untuk waktu studi kasus penerapan Karya Tulis Ilmiah akan dilakukan pada tahun 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kasus I (Ny. L) pengkajian pada kasus yang pertama yaitu Ny.L dengan diagnosa medis anemia. Hasil pengkajian didapatkan data subjektif klien mengatakan sering pusing, klien tidak mengkonsumsi tablet FE karena tidak bisa minum obat. Data objektif ny.L tampak lemas, klien sangat antusias ketika diberitahu akan diberikan pendidikan kesehatan mengenai diet anemia pada ibu hamil. hasil pemeriksaan laboratorium dipuskesmas kadar hemoglobin 10 gr/dl. Hasil kuesioner pre test 60 dalam katagori cukup.

Kasus II (Ny. T) pengkajian kedua yaitu pada Ny.T ibu hamil dengan diagnosa medis anemia. Hasil pengkajian didapatkan data subjektif pasien ny. T mengatakan mudah lelah, klien mengatakan sebelumnya tidak mengonsumsi tablet Fe karena malas, tetapi saat mengetahui mengalami anemia dan perlu mengonsumsi tablet FE klien berusaha mencoba mengonsumsi tablet FE, pasien juga menghindari makanan pantangan seperti lele dan cumi. Data objektif yang didapatkan pada pasien pucat, pasien mengatakan kaget ketika tau hemoglobinya rendah, pasien mengatakan kurang tau tentang anemia pada ibu hamil dan tentang nutrisi ibu hamil untuk meningkatkan hemoglobin, pasien antusias ketika diberitahu akan diberikan pendidikan kesehatan, hasil pemeriksaan laboratorium puskesmas kadar hemoglobin 9 gr/dl. Dari hasil kuesioner pretest didapatkan nilai 50 dalam katagori kurang.

Masalah keperawatan yang muncul berdasarkan pengkajian pada kedua kasus yang sudah dilakukan adalah kesiapan peningkatan pengetahuan tentang diet anemia.

Intervensi yang disusun dalam mengatasi masalah tersebut yaitu melalui pendidikan kesehatan tentang diet anemia dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang diet anemia. Intervensi dilakukan selama 3 kali kunjungan dengan pemberian materi yaitu kunjungan pertama edukasi tentang anemia pada ibu hamil, kunjungan kedua kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dengan anemia, dan kunjungan ketiga cara memasak bahan makanan yang baik serta suplemen ibu hamil dengan anemia.

Penerapan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan hasil yang diperoleh adalah adanya peningkatan pengetahuan pada kedua klien yaitu klien I *pre test* 60 *post test* 95 dan klien II *pre test* 50 *post test* 85

Pembahasan

Pengkajian yang didapatkan meliputi data pasien I dan pasien II mempunyai kadar hemoglobin yang rendah, pada pasien I kadar hemoglobin 10 gr/dl pada trimester I, dan pada pasien II kadar hemoglobin 9 gr/dl pada trimester II dan dapat dikategorikan anemia pada ibu hamil. [1] Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi dan asam folat ataupun B12. maka ibu hamil mengalami anemia pada saat kadar hemoglobin turun hingga dibawah 11 gr/dl selama kehamilan trimester I dan III, kurang dari 10,5 g/dl pada kehamilan trimester II.

Pada klien I nilai pre test dalam kategori cukup sedangkan klien II dalam kategori kurang. Hasil penelitian Di Wilayah Jember menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilannya merupakan faktor yang menyebabkan perilaku ibu hamil dalam menerapkan makanan yang bergizi selama kehamilannya. Salah satunya dalam mengatur pola makan untuk mencegah anemia pada kehamilan. Oleh karena itu seseorang dengan pengetahuan rendah akan sulit berespon atau mencoba sesuatu yang baru karena takut akan salah dan juga pengetahuan ibu hamil yang rendah juga merupakan faktor penghambat untuk menerima motivasi termasuk dalam bidang kesehatan [4].

Berdasarkan hasil penelitian [6] ada hubungan pengetahuan dengan sikap kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet FE, jika seseorang mengetahui dan memahami suatu maka dapat mengambil sikap sesuai apa yang di ketahuinya, dengan pengetahuan ibu hamil akan termotivasi untuk mengkonsumsi zat besi sedangkan dengan ibu hamil pengetahuan tinggi yang tidak patuh minum zat besi karena efek samping yang ditimbulkan pada tablet FE seperti mual serta pusing. Hasil pengkajian kedua klien juga terdapat kesamaan yaitu tidak patuh mengkonsumsi tablet FE, klien I tidak mengkonsumsi tablet FE karena tidak bisa minum obat sedangkan pada klien II karena malas minum tablet Fe.

Klien I dan II sama sama mengeluh sakit kepala, cepat lelah sesuai dengan penjelasan dari [3] menyebutkan bahwa gejala anemia antara lain sakit kepala, kulit pucat, rasa lelah yang berkepanjangan, napas pendek, kuku mudah patah, selera makan berkurang, sakit kepala pada bagian depan terus menerus terutama yang muncul pada ibu hamil trimester kedua.

Diagnosa ini ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian pada klien I dan II yang sesuai batasan karakteristik yaitu Kesiapan peningkatan pengetahuan adalah perkembangan

informasi kognitif yang berhubungan dengan topik spesifik cukup untuk memenuhi tujuan kesehatan dan dapat ditingkatkan [7].

Intervensi yang disusun untuk meningkatkan pengetahuan pada 2 klien yaitu dengan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan edukasi atau pendidikan kesehatan, dengan cara mengajarkan ibu bagaimana caranya memilih pola makan yang benar. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang diet anemia cukup maka, ibu hamil akan lebih cenderung memahami makanan apa saja yang tinggi zat besi dan ibu akan melakukan penerapan diet anemia untuk mencegah penurunan hemoglobin hal itu berhubungan dengan hasil penelitian [5].

Pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk komunikasi untuk memberikan informasi yang telah dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran terhadap kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak hanya berkaitan dengan komunikasi dan informasi, tetapi juga dengan mendorong motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengambil suatu tindakan dalam meningkatkan derajat kesehatan [8].

Media yang digunakan adalah power point dan leaflet. Metode yang dilakukan yaitu dengan metode ceramah adalah menyampaikan suatu pesan atau pengertian secara lisan oleh seseorang pembicara kepada pendengar, yang bertujuan untuk menyajikan fakta, ataupun menyampaikan pendapat atau ide tentang suatu masalah. Pelaksanaan ceramah menggunakan suara yang cukup keras dengan intonasi yang baik sehingga tidak membosankan dan mudah dimengerti [9].

Pendidikan kesehatan yang dilakukan meliputi tentang anemia, penyebab, tanda gejala, dampak, serta klasifikasi anemia. Pendidikan kesehatan yang selanjutnya yaitu menjelaskan mengenai diet anemia tentang nutrisi yang dibutuhkan untuk ibu hamil dengan anemia, contoh bahan makanan yang terkandung dalam kebutuhan nutrisi ibu hamil dengan anemia. Implementasi yang dilakukan selanjutnya yaitu edukasi cara memasak bahan makanan yang baik agar kandungan nutrisi tidak hilang, Cara memasak agar kandungan vitamin yang terdapat pada sayuran tidak hilang yaitu jangan terlalu matang pada saat memasak dengan proses merebus dan pengukusan, karena kandungan vitamin B kompleks dan vitamin C yang terdapat pada sayuran mudah hilang karena larut dalam proses pemanasan. Pada saat memasak dengan menggunakan metode menggoreng, sebaiknya minyak tidak terlalu panas karena zat gizi yang terkandung seperti vitamin dan protein akan hilang dan rusak. serta macam macam suplemen yang dibutuhkan oleh ibu hamil dengan anemia.

Beberapa suplemen nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil meliputi asam folat mengurangi kejadian anemia megaloblastik dalam jumlah besar [9]. Zat besi asam folat untuk profilaksis anemia yang diberikan sebanyak 90 tablet selama 3 bulan berdasarkan anjuran program pemerintah. berdasarkan penelitian cara mengkonsumsi tablet FE yang baik adalah, minum dengan air putih, tidak diminum dengan teh, kopi, susu, karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Tablet FE juga dapat terjadi gejala ringan yang tidak membahayakan seperti perut terasa tidak enak, mual, susah buang air besar, dan tinja berwarna hitam.

Untuk mengurangi gejala efek samping tersebut, minum tablet tambah darah setelah makan malam menjelang tidur. Lebih baik minum tablet tambah darah disertai makan buah-buahan seperti pisang, pepaya, jeruk dan lain-lain. Penyerapan zat besi nonhem dipengaruhi oleh faktor penghambat maupun faktor pendorong, sedangkan zat besi hem tidak [10]. Vitamin C dikonsumsi bersama makanan yang akan meningkatkan absorpsi

zat besi nonheme dari sumber makanan yang dikonsumsi. Asam absorbat (vitamin C) dan daging adalah faktor utama yang mendorong penyerapan zat besi nonheme. Vitamin C sangat berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Peningkatan konsumsi vitamin C sebanyak 250 mg dapat memperbesar penyerapan zat besi 2-5 kali. Vitamin D dapat menekan kejadian hipokalsemia dan tetani pada bayi baru lahir dan juga osteomalasia pada ibu. Implementasi yang dilakukan selanjutnya yaitu mengkaji tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kuorsioner.

Evaluasi dilakukan pada hari ke 4, dari hasil evaluasi diperoleh data adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberi pendidikan kesehatan dalam 3 kali kunjungan yaitu klien I pre test 60 dan post test 95, dan klien II pre test 50 dan post test 85. Hasil pengkajian juga diketahui bahwa kedua klien mampu menjelaskan kembali tentang 3 topik materi yang di sampaikan, klien menyebutkan contoh makanan yang dikonsumsi sehari-hari, klien mampu menerapkan perilaku sesuai edukasi yang di berikan yaitu meminum tablet FE secara rutin.

4. Kesimpulan

pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet anemia ibu hamil dengan masalah anemia. Saran bagi pelayanan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil dengan anemia agar lebih memperhatikan kebutuhan nutrisi dan asupan tablet penambah darah melalui pendidikan kesehatan sehingga masalah kurangnya pengetahuan tentang diet anemia pada ibu hamil dengan anemia semakin berkurang.

Referensi

- [1] Sulistyoningsih, H. “*Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*”. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2012.
- [2] Sulistyoningsih, Y. “*Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan Diet Anemia Ibu Hamil Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh*” : Indonesian Journal On Medical Science, 4(1), 56-67. 2017.
- [3] Muliarini, P. “*Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*”. Yogyakarta : Nuha Medika. 2017
- [4] Purwaningrum, Y. “*Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan*”. Jurnal kesehatan vol.5. No. 2. 2017
- [5] soleati, T., Sari, C. W. M., Lukman. M., and Kosasih. C. E. “*Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia Dalam Upaya Menurunkan AKI Pada Kader Posyandu*”, Jurnal Keperawatan Komprehensif, Vol. 4, No.1, Januari 2018:7-12.
- [6] Triveni, T., and Satria, O., “*Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet FE Di Poli Kebidanan,*” *Jurnal Kesehatan Perintis*, vol. 3 (1),8-14, 2016.
- [7] Tim Pokja PPNI. “*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1,” Jakarta: DPP PPNI, 2017.
- [8] Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., and Mandiri, A. “*Asuhan Ibu Hamil Dalam Masa Kehamilan*”. Bandung : Erlangga. 2017
- [9] Suparisa, D., N. “*Pendidikan Dan Gizi,*” *Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2015*
- [10] Milah, A. S. “*Hubungan Konsumsi Tablet FE Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Desa Barebeg Wilayah Kerja Puskesmas Barebeg Kabupaten Ciamis Tahun 2018*”. Jurnal Keperawatan Galuh 1(1) 12-35. 2018.