

Edukasi Pencegahan Anemia Ibu Hamil di Wilayah Pesisir : Strategi Meningkatkan Kesehatan Maternal Masyarakat Nelayan

Ratna Widhiastuti¹, Anggit Pratwi², Melly Yani³, Zahra Febriani⁴, Fariz Jauhar Muslim⁵, Diva Zahara Anastasia⁶, Bela Tri Ariyani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Bhamada Slawi, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ratna Widhiastuti

E-mail: ratnawidhiastuti@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan bayi, terutama di daerah pesisir yang dihuni oleh masyarakat nelayan. Di daerah pesisir, kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia, keterbatasan akses makanan bergizi, dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya suplemen zat besi menjadi faktor utama tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, tujuan dari program pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil di Desa Tegal Sari dan Muarareja, Kabupaten Tegal, guna meningkatkan kesehatan maternal di kalangan masyarakat nelayan. Metode yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan rumah ke rumah (door-to-door) yang melibatkan 20 ibu hamil sebagai peserta. Edukasi disampaikan dengan menggunakan media lembar balik yang berisi informasi tentang penyebab, dampak, serta cara pencegahan anemia pada ibu hamil. Edukasi berfokus pada pentingnya konsumsi zat besi, asam folat, dan makanan bergizi untuk mencegah anemia. Hasil pelaksanaan program menunjukkan ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia. media lembar balik terbukti efektif dalam menyampaikan informasi, dan pendekatan rumah ke rumah mendapatkan respon positif dari peserta. Kesimpulan edukasi pencegahan anemia dengan pendekatan rumah ke rumah efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil di daerah pesisir. Disarankan untuk memperluas jangkauan program ini dan melibatkan lebih banyak pihak terkait untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjangnya.

Kata Kunci - ibu Hamil, anemia, nelayan

Abstract

Anemia in pregnant women is a health problem that can cause serious complications for mothers and babies, especially in coastal areas inhabited by fishing communities. In coastal areas, lack of knowledge about anemia prevention, limited access to nutritious food, and lack of understanding about the importance of iron supplements are the main factors in the high incidence of anemia in pregnant women. Therefore, the purpose of this community service program is to provide education on anemia prevention for pregnant women in tegal sari and muarareja villages, tegal regency, in order to improve maternal health among fishing communities. The method used in this program is a door-to-door approach involving 20 pregnant women as participants. Education is delivered using flip-flop media containing information about the causes, impacts, and ways to prevent anemia in pregnant women. Education focuses on the importance of consuming iron, folic acid, and nutritious food to prevent anemia. The results of the program implementation showed that pregnant women experienced an increase in knowledge about anemia prevention. Flip-flop media proved effective in conveying information, and the home-to-home approach received a positive response from participants. The conclusion is that anemia prevention education with a home-to-home approach is effective in increasing the knowledge and awareness of pregnant women in coastal areas. It is recommended to expand the reach of this program and involve more stakeholders to ensure its sustainability and long-term impact.

Keywords - pregnant, anemia, fisherman

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi yang masih cukup tinggi, terutama di daerah terpencil dan pesisir. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 48% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta peningkatan risiko kematian maternal dan neonatal (World Health Organization, 2016). Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi, terutama di daerah-daerah terpencil, termasuk daerah pesisir yang dihuni oleh komunitas nelayan.

Masyarakat nelayan di daerah pesisir sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan, seperti keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, rendahnya tingkat pengetahuan mengenai kesehatan ibu hamil, serta terbatasnya sumber daya pangan bergizi. Pola makan yang bergantung pada hasil tangkapan laut dan ketersediaan makanan bergizi yang tidak selalu mencukupi kebutuhan gizi ibu hamil menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini. Selain itu, kesulitan dalam mengakses pelayanan kesehatan dan informasi gizi yang memadai membuat masyarakat nelayan rentan terhadap risiko anemia (Suryani & Handayani, 2019).

Anemia pada ibu hamil sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Selain itu, kekurangan asam folat dan vitamin B12 juga berperan dalam terjadinya anemia (Dewi, 2017). Tanpa pencegahan yang tepat, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi seperti preeklampsia, kelahiran prematur, serta gangguan perkembangan pada bayi. Oleh karena itu, penanganan dini dan edukasi terkait pencegahan anemia sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di daerah pesisir.

Hasil penelitian Widhiastuti, R., & Pratiwi, A. (2023) secara kualitatif menunjukkan sebagian ibu hamil dari masyarakat nelayan belum memahami pentingnya pencegahan anemia seperti tidak mengonsumsi Fe secara teratur untuk mencegah anemia. Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil di masyarakat nelayan pesisir menjadi salah satu langkah penting untuk menurunkan angka kejadian anemia. Penyuluhan yang tepat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, suplementasi zat besi, serta pola makan yang seimbang dapat membantu mengurangi angka kejadian anemia. Program edukasi ini perlu disesuaikan dengan kondisi sosial budaya setempat dan memperhatikan keterbatasan akses serta pemahaman masyarakat.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pencegahan anemia melalui pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang, konsumsi zat besi, serta manfaat asam folat selama kehamilan. Dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai pencegahan anemia, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan maternal dan mengurangi angka komplikasi kehamilan di kalangan masyarakat nelayan di daerah pesisir.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di dua wilayah kerja tegal barat yaitu Tegal Sari dan Muarareja. Dua tempat ini dipilih karena merupakan daerah pesisir yang mayoritas penduduknya berprofesi sebagai nelayan, dengan tingkat pengetahuan tentang kesehatan yang masih perlu ditingkatkan, terutama mengenai masalah anemia pada ibu hamil. Program ini melibatkan 20 ibu hamil yang merupakan peserta utama dalam kegiatan edukasi. Edukasi ini dilaksanakan mulai tanggal 15-22 Februari 2024 secara bertahap pendekatan rumah ke rumah.

Metode pelaksanaan utama dalam pengabdian ini adalah pendekatan rumah ke rumah (door-to-door), di mana tim pengabdian mengunjungi setiap ibu hamil secara langsung di rumah mereka. Pendekatan ini dipilih karena lebih personal dan memungkinkan interaksi yang lebih dekat dengan peserta. Tim pengabdian terdiri 2 dosen dan 5 mahasiswa dari prodi S1 Ilmu Keperawatan dan DIV Kesehatan Keselamatan Kerja. Setiap kunjungan dilakukan dengan memberikan edukasi yang

disesuaikan dengan kondisi sosial budaya masyarakat pesisir, mengingat pentingnya keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu hamil.

Media lembar balik digunakan sebagai alat bantu penyuluhan yang efektif. Lembar balik ini berisi informasi penting mengenai penyebab anemia, dampaknya terhadap ibu hamil dan janin, serta cara-cara pencegahan yang dapat dilakukan, seperti konsumsi zat besi, asam folat, dan pola makan bergizi. Media ini dipilih karena memiliki format yang sederhana dan mudah dipahami, serta dapat diakses kapan saja oleh ibu hamil dan keluarga mereka. Hal ini mempermudah peserta dalam mengingat kembali informasi yang diberikan serta mendorong mereka untuk lebih aktif dalam mengelola kesehatan kehamilan mereka.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup beberapa topik utama, di antaranya adalah pentingnya konsumsi zat besi dan asam folat, pemilihan makanan yang kaya akan zat besi seperti daging merah, ikan, dan sayuran hijau, serta pentingnya suplemen zat besi yang dianjurkan oleh tenaga medis. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan informasi mengenai tanda-tanda anemia dan bagaimana cara ibu hamil dapat mendeteksi gejala awalnya. Edukasi dilakukan dengan pendekatan yang mudah dipahami, serta menggunakan contoh makanan yang mudah didapatkan oleh masyarakat pesisir, seperti ikan laut dan sayuran lokal. Diharapkan ibu hamil dapat mengimplementasikan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta dapat lebih memahami pentingnya perawatan diri selama kehamilan untuk mencegah anemia dan komplikasi lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program edukasi pencegahan anemia ibu hamil di wilayah pesisir, khususnya di kalangan masyarakat nelayan, menunjukkan hasil yang sangat positif. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara ibu hamil tentang pentingnya pencegahan anemia selama masa kehamilan. Sebagian besar peserta melaporkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor penyebab anemia dan cara-cara untuk mencegahnya, seperti konsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan pentingnya pemeriksaan rutin kehamilan.

Salah satu metode yang digunakan dalam program ini adalah media lembar balik yang memuat informasi tentang pencegahan anemia. Media ini terbukti efektif dalam menyampaikan pesan edukatif kepada ibu hamil. Peserta program merasa lebih mudah memahami informasi yang disampaikan dalam bentuk tulisan yang ringkas dan jelas, serta dapat dibaca dan dipelajari kapan saja. Selain itu, lembar balik ini juga dapat dibagikan kepada keluarga dan anggota masyarakat lainnya, memperluas dampak edukasi yang diberikan.

Pendekatan rumah ke rumah, yang menjadi salah satu strategi utama dalam program ini, juga memberikan hasil yang sangat positif. Pengabdian yang mendatangi rumah-rumah ibu hamil dapat memberikan informasi lebih personal dan langsung, serta menjalin hubungan yang lebih erat dengan peserta. Dalam interaksi ini, ibu hamil merasa lebih dihargai dan diperhatikan, sehingga lebih terbuka untuk bertanya atau mengungkapkan kekhawatiran mereka terkait dengan kesehatan kehamilan dan anemia.

Keuntungan dari pendekatan rumah ke rumah adalah kemampuannya untuk menyesuaikan materi edukasi dengan kondisi lokal dan kebutuhan spesifik setiap ibu hamil. Hal ini sangat penting di wilayah pesisir yang mungkin memiliki akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan atau sumber informasi lainnya. Program ini memungkinkan penyuluhan yang lebih terarah dan dapat disesuaikan dengan situasi kehidupan sehari-hari masyarakat nelayan, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih relevan dan mudah diterima.

Respon positif dari ibu hamil dan masyarakat nelayan menunjukkan bahwa program edukasi ini berhasil membangun kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Keikutsertaan ibu hamil dalam program ini juga menunjukkan bahwa masyarakat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

nelayan mulai lebih peduli dengan masalah kesehatan yang sebelumnya mungkin tidak terlalu diperhatikan. Mereka mulai menyadari bahwa pencegahan anemia bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan upaya bersama untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan keluarga.

Namun, meskipun program ini telah menunjukkan keberhasilan, penting untuk terus melakukan pemantauan dan tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh ibu hamil dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dapat dilanjutkan dengan penyuluhan berkala dan pemanfaatan berbagai media lainnya, seperti video atau aplikasi berbasis mobile, untuk lebih memperluas jangkauan informasi kepada masyarakat pesisir. Dengan demikian, pencegahan anemia ibu hamil dapat lebih optimal dan berkelanjutan, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesehatan maternal di wilayah tersebut.



Gambar 1.
Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

KESIMPULAN

Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil melalui pendekatan rumah ke rumah dengan menggunakan media lembar balik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di daerah pesisir, khususnya di Kecamatan Tegal Sari dan Muarareja, Kabupaten Tegal. Program ini dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di daerah lain dengan kondisi serupa untuk menurunkan angka kejadian anemia dan meningkatkan kesehatan maternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kader, perawat dan bidan puskesmas di wilayah tegal barat yang banyak memberikan kemudahan dalam pelaksanaan kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. P. (2017). *Penyebab dan Dampak Anemia pada Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 56-63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Suryani, I., & Handayani, N. (2019). *Penyuluhan Gizi pada Ibu Hamil di Daerah Pesisir: Upaya Mengatasi Anemia di Kalangan Masyarakat Nelayan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 74-81.
- Widhiastuti, R., & Pratiwi, A. (2023). Persepsi Ibu Hamil Masyarakat Nelayan terhadap Pemberian Suplementasi Fe dengan Pendekatan Health Belief Model. JURNAL KESEHATAN PERINTIS, 10(2), 124-132. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1021>
- World Health Organization. (2016). *Global Anemia Prevalence and Causes*. WHO Global Nutrition Report, 12(2), 124-135.