

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Mineral Mikro (Fe) Selama Kehamilan

Increased Knowledge of Pregnant Women about the Importance of Micro Minerals (Fe) During Pregnancy

Nico Syahputra Sebayang^{1)*}, Iin Nopitasari²⁾, Pestaria Saragih³⁾, Alhanannasir¹⁾

¹⁾Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

²⁾Aisyiah Care SSR Banyuasin, Sumatera Selatan, Indonesia

³⁾Prodi Manajemen Informasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

* Corresponding author: Nico Syahputra Sebayang; sebayangns@gmail.com

Received September 2021, Accepted November 2021

ABSTRAK. Mineral mikro (Fe) sangat diperlukan setiap wanita, ditambah lagi pada masa kehamilan. Kebutuhan mineral mikro (Fe) semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Mineral mikro (Fe) selain penting bagi ibu hamil, juga penting bagi bayi dalam kandungan. Defisiensi mineral mikro (Fe) dapat meningkatkan risiko terjadinya kelahiran bayi dengan berat badan kurang atau kelahiran prematur bahkan kematian ibu dan bayi. Apabila bayi lahir dengan berat badan normal, akan tetapi masih ada kemungkinan akan terjadinya *stunting* (anak pendek). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi mineral mikro (Fe) selama proses kehamilan. Pengetahuan Ibu hamil di desa Sungai Rengit Murni tentang pengkonsumsian mineral mikro (Fe) dapat dikatakan sudah cukup baik yakni mencapai 70% dari jumlah total ibu hamil (pernyataan bidan wilayah). Harapan kami sebagai pengabdian, dengan adanya program pengabdian masyarakat ini, diharapkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) selama kehamilan semakin meningkat. Sehingga resiko yang akan terjadi terhadap Ibu dan bayi semakin berkurang. Selain itu, pengabdian turut mendukung program pemerintah dalam mengurangi permasalahan ibu selama kehamilan sampai dengan persalinan.

Kata kunci: Ibu Hamil; Kehamilan; Mineral Mikro (Fe).

ABSTRACT. *Micro minerals (Fe) are indispensable for every woman, especially during pregnancy. The need for micro minerals (Fe) increases with increasing gestational age. Micro minerals (Fe) are not only important for pregnant women, they are also important for babies in the womb. Deficiency of micro minerals (Fe) can increase the risk of giving birth to babies with low body weight or premature birth and even maternal and infant mortality. If the baby is born with a normal weight, but there is still the possibility of stunting (short children). The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the importance of consuming micro minerals (Fe) during pregnancy. Knowledge of pregnant women in Sungai Rengit Murni village about the consumption of micro minerals (Fe) can be said to be quite good, reaching 70% of the total number of pregnant women (statement of regional midwives). We hope that as a servant, with this community service program, it is hoped that the knowledge of pregnant women about the importance of consuming micro minerals (Fe) during pregnancy will increase. So that the risk that will occur to the mother and baby is reduced. In addition, the service also supports government programs in reducing maternal problems during pregnancy until delivery.*

Keywords: Micro mineral (Fe), pregnancy, pregnant women.

PENDAHULUAN

Sel darah merah merupakan salah satu bagian dari diri kita yang mempunyai peranan sangat penting. Apabila tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, maka akan menyebabkan terjadinya Anemia (Harper,2015). Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Ani,2016). Untuk mengukur anemia defisiensi besi (ADB) dapat diketahui dari Kadar feritin dan hemoglobin dalam sel darah. Selain itu, dapat juga menentukan besarnya besi fungsional dan cadangan besi tubuh yang beredar dalam darah (Utami,2015). Dalam metabolisme besi cadangan besi tubuh akan dimobilisasi apabila besi fungsional tidak mencukupi kebutuhan besi tubuh. Bila keadaan ini berlangsung terus menerus dapat menyebabkan terjadinya defisiensi besi hingga kondisi ADB (Tsuroya,2017).

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali sejak pembuahan sel telur dan berakhir sampai permulaan persalinan (Guyton,2007). Mineral mikro (Fe) sangat dibutuhkan oleh Ibu yang sedang hamil, karena pada masa kehamilan, kebutuhan mineral mikro (Fe) semakin meningkat. Untuk mencukupi kebutuhan mineral mikro (Fe) diperlukan asupan dari luar tubuh, yang bisa di siasati dengan pola makan yang baik dan suplemen tablet zat besi (Utami, 2015). Apabila pola makan yang kurang baik, dapat mengakibatkan terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, dan gangguan pertumbuhan janin (Ojofeitimi, 2008). Menurut WHO (2008), secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, serta memberikan kontribusi sebesar 20% terhadap angka kematian ibu. Anemia berat dengan kadar hemoglobin kurang dari 7 gr/dl meningkatkan resiko kematian pada wanita usia subur baik dalam keadaan hamil atau tidak hamil (USAID, 2011).

Desa Sungai Rengit Murni berada di Kelurahan Airbatu, Kabupaten Banyuasin. Ibu Hamil pada desa ini memiliki tingkat wawasan yang cukup baik tentang pentingnya mengkonsumsi mineral mikro (Fe), dengan persentase sekitar 70% dari jumlah total ibu hamil (pernyataan bidan desa). Walaupun demikian, kami sebagai tim pengabdian merasa perlu memberikan wawasan kepada ibu hamil pada desa ini, agar resiko ibu dan anak bisa dikurangi kembali.

Tujuan tim pengabdian melakukan pengabdian masyarakat ini untuk menggali pengetahuan ibu hamil tentang pemahaman pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) ibu hamil rata-rata mengkonsumsi makanan pokok hanya terdiri dari nasi, dan menu yang kurang variatif, sehingga mengakibatkan zat besi didalam tubuh tidak cukup serta penyerapan zat besi yang rendah (Rasmaliah, 2004; Kar,2018). Sehingga pada situasi ini dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit pada awal-awal kehamilan. Sedangkan pembentukan sel darah merah pada janin terjadi pada pertengahan sampai akhir kehamilan sehingga konsentrasi zat besi yang di butuhkan mulai meningkat pada trimester akhir (Darlina, 2003).

Salah satu kelompok yang rawan kekurangan gizi adalah ibu hamil, karena ibu hamil membutuhkan gizi yang berlipat untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Selama proses kehamilan terjadi beberapa perubahan adaptasi dalam tubuh ibu, yaitu peningkatan volume darah ibu, penurunan hemoglobin dan peningkatan kebutuhan zat besi, (Cunningham, 2013).

Menurut Riskesdas (2013) lebih 20% wanita subur di Indonesia menderita anemia pada saat kehamilan. Anemia adalah suatu keadaan yang ditandai oleh penurunan jumlah sel darah merah, kadar hemoglobin dibawah normal (Arisman, 2009), terutama pada masa kehamilan. Karena kebutuhan gizi pada saat hamil semakin meningkat seperti zat besi, vitamin, asam folat dan mineral. Jika kebutuhan tersebut tidak tercukupi, maka ibu akan mengalami anemia. Anemia yang sering dialami ibu hamil adalah anemia defisiensi besi dan anemia megaloblastik (Conrad,2013).

Apabila terjadi keluhan pada ibu hamil seperti lemah, pucat, mudah pingsan, dengan tekanan darah dalam batas normal, dapat dicurigai terjadinya anemia defisiensi besi. Secara klinis dapat dilihat tubuh yang pucat dan tampak lemah (malnutrisi). Guna memastikan seorang ibu menderita anemia atau tidak, maka dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. (Wiknjosastro, 2005).

METODE

Tahap awal yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan koordinasi dengan kader kesehatan desa Sungai Rengit Murni, kelurahan Airbatu, Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan. Tim Pengabdi datang ke lokasi desa untuk mengetahui kesehatan pada ibu hamil, serta menggali informasi tentang tingkat pengetahuan ibu hamil mengkonsumsi mineral mikro (Fe). Tim mengadakan wawancara terkait pengetahuan ibu hamil tentang cara mengkonsumsi mineral mikro (Fe), setelah mengetahui permasalahan yang ada, tim pengabdi dan kader kesehatan desa Sungai Rengit Murni merencanakan kegiatan yang akan dilakukan, terkait materi pengabdian, waktu dan tempat maka tim mengundang ibu hamil untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Tahap kedua memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) selama kehamilan. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 Desember 2020 pada pukul 09.00 s/d selesai di Posyandu Desa Sungai Rengit Murni bersamaan dengan kegiatan bulanan imunisasi desa.

Penyuluhan/pendidikan kegiatan diberikan dalam tiga tahap, tahap pertama pengenalan antara tim pengabdi dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang pengetahuan konsumsi mineral mikro (Fe) selama kehamilan. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) selama masa kehamilan sampai melahirkan. Penyuluhan ini diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab,. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdi juga memberikan kuesioner yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian yang telah dilaksanakan pada 5 Desember 2020 memiliki hasil sesuai harapan pengabdi dan kader kesehatan desa. Salah satu kegiatan rutin kader kesehatan desa setiap minggu pertama adalah kelas ibu hamil. Dalam kegiatan kelas ibu hamil, selain memberikan penyuluhan, biasanya bidan juga memberikan makanan tambahan untuk ibu hamil. Kegiatan Pengabdian ini memberikan tambahan pengetahuan pada ibu hamil. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang terhadap kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, yaitu mendapatkan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya konsumsi zat besi selama masa kehamilan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil (McCann,2017).

Di dalam pengabdian ini, pengabdi juga menjumpai sedikit kendala yaitu tidak semua ibu hamil datang, sehingga penyuluhan ini menjadi kurang maksimal, sehingga perlu dilakukan di bulan selanjutnya dengan harapan, ibu hamil yang tidak datang bulan ini bisa datang di kelas ibu hamil bulan selanjutnya jika belum melahirkan. Kegiatan ini hendaknya bisa dilakukan setiap bulan, karena informasi tentang pentingnya konsumsi zat besi selama kehamilan perlu diberikan sejak awal ibu hamil agar ibu paham tentang pentingnya konsumsi zat besi. Dengan diadakannya penyuluhan kesehatan setiap bulan di diharapkan semua ibu hamil pernah mendapatkan informasi tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) agar dapat terhindar dari anemia. Sesuai dengan penelitian yang mengungkapkan jika pengetahuan perlu dirubah dengan menggunakan kekuatan atau kekuasaan atau dorongan. Dalam hal ini perubahan perilaku dipaksakan kepada sasaran atau masyarakat sehingga ia mau melakukan (berperilaku) seperti yang diharapkan. (Carter,2013).

Kader kesehatan Desa menyampaikan bahwa pendidikan kesehatan tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) selama kehamilan dapat menurunkan resiko anemia pada ibu dan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang hadir antusias memperhatikan materi

pendidikan kesehatan yang diberikan tim pengabdian, pada sesi diskusi banyak pertanyaan yang masuk dan pada sesi tanya jawab, peserta bersemangat untuk menjawab pertanyaan yang diberikan pengabdian. Menurut (Nursalam, 2011; Notoatmodjo,2012), didalam diri orang akan mengalami penambahan pengetahuan setelah terjadinya proses stimulus sehingga akan memiliki perilaku baru, sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya sesuai yang di dapatkannya.



Gambar 1. Wawancara



Gambar 2. Kunjungan ke rumah warga (Ibu Hamil)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Sungai Rengit Murni dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi kader kesehatan desa, terutama ibu hamil tentang pentingnya konsumsi mineral mikro (Fe) selama masa kehamilan sampai melahirkan, untuk menghindari anemia pada Ibu sehingga bayi lahir dengan berat badan yang cukup. Sebagian dari Ibu hamil kurang memperhatikan kesehatan, terutama pada trimester pertama yang banyak mengalami mual dan berkurang nafsu makan. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditandai dengan semakin banyak nya ibu hamil menjawab kuesioner dengan baik dan nilai skor kuesioner meningkat.

Saran

Setelah melakukan pengabdian di Desa Sungai Rengit Murni, diharapkan ibu hamil hendaknya lebih aktif lagi datang ke tempat penyuluhan kesehatan untuk mengikuti arahan yang diberikan oleh kader desa selama masa kehamilan hingga melahirkan. Selain itu perlu dilakukan pengabdian kembali dengan tema gizi pada balita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan rasa terima kasih kepada kader kesehatan, perangkat desa dan peserta pengabdian yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik, sehingga program pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ani, LS. 2016. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC
Arisman. 2009. Buku Ajaran Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan. ECG. Jakarta.
Carter, J. (2013). *Anemia Pregnancy*.
Cheng, D., Schwarz, E., Douglas, E., Horon, I. 2009. Unintended pregnancy and associated maternal preconception, prenatal and postpartum behaviors *contraception* 79(3):194-198
Conrad ME. 2013. Iron deficiency anemia. *E Med com, Inc.* 17, 267-69. Noverstiti, Elsy. (2012).
Cunningham F.G., et al (2013). *Obstetri Williams*. Ed Vol 1. Jakarta: EGC, pp219-239.

- Darlina. 2003. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Pada Ibu Hamil*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Guyton A.C. and J.E. Hall., Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta: EGC, 2007.
- Harper, J.L., Marcel, E.C. and Emmanuel, C. B., 2015. Iron Deficiency Anemia: Practice essentials, Pathophysiology and Etiology. Medscape.
- Kar BR, Rao SL, Chandramouli BA. 2018. Cognitive development in children with chronic protein energy malnutrition. *Behav Brain Funct* 4:31. <http://dx.doi.org/10.1186/1744-9081-4-31>
- McCann JC, Ames BN. 2017. An overview of evidence for a causal relation between iron deficiency during development and deficits in cognitive or behavioral function. *Am J Clin Nutr* 85:931-45.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ojofeitimi EO, et al., Poor Dietary Intake of Energy dan Retinol among Pregnant Women: Implications for Pregnancy Outcome. *Pak. J. Nutr.* 2008; 7 (3): 480- 484. Southwest Nigeria.
- Rasmaliah. 2004. *Anemia Kurang Besi Dalam Hubungannya Dengan Infeksi Cacing Pada Ibu Hamil*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Tsuroya, P, 2017, Gambaran Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
- USAID (2011). United States Agency for International Development. Feed the Future Multi-Year Strategy 2011-2015.
- Utami, dkk., 2015, Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri, *Journal Keperawatan Soedirman*. 10(2).
- World Health Organization. 2008. Recommendations for the Prevention of Postpartum Haemorrhage. Geneva: World Health Organization Department of Making Pregnancy Safer.
- Winkjosastro, H. 2005. *Dalam Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.