**PENGATURAN KADER KESEHATAN MELALUI EDUKASI GIZI
DALAM MENGATASI ANEMIA PADA IBU HAMIL**

OLEH:

SOHARA

70200119064

**JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN
MAKASSAR 2021**

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok usia reproduksi/Wanita Usia Subur (WUS). Anemia pada WUS dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas/kemampuan atau produktivitas kerja. Bagi ibu hamil, anemia berperan pada peningkatan prevalensi kematian dan kesakitan ibu, dan bagi bayi yang dapat meningkatkan resiko kesakitan dan kematian bayi, serta Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR).

Tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah di hadapi pemerintah Indonesia (Kemenkes RI, 2014). Angka kematian ibu (AKI) atau maternal mortality rate (MMR) mencerminkan risiko yang di hadapi ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan social ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri (Amalia, 2017).

Anemia ibu hamil merupakan kondisi ibu dimana kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dl (Sulistyoningsih, 2012). Anemia yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia karena defisiensi besi (Fe) atau disebut dengan anemia gizi besi (AGB). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi.

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dapat dibedakan antara gizi buruk, kurang baik dan lebih. (Almatsier. 2009). Selama hamil di programkan penatalaksanaan gizi ibu hamil yang bertujuan untuk mencapai status gizi ibu yang optimal sehingga ibu menjalani kehamilan yang aman, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik. Salah satu zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan adalah tambahan gizi dalam bentuk vitamin dan mineral yang sangat diperlukan.

Ibu hamil yang mengalami anemia memiliki kadar Hb<11gr% pada trimester I dan II merupakan kondisi yang paling berisiko mengalami anemia di karenakan adanya peningkatan hemodilusi. Anemia memiliki gejala seperti pusing, mudah lelah, kulit pucat, mual, peningkatan kecepatan jantung dan pernapasan. Dampak anemia defisiensi besi pada kehamilan yaitu meningkatkan resiko kematian ibu, gangguan tumbuh kembang janin/bayi prematuritas, BBLR, dan kematian bayi.

Perilaku asupan zat besi pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap sebagai komponen penting pembentukan praktik seseorang. Maka dari itu, salah satu upaya pencegahan anemia ibu hamil terutama dalam hal perbaikan perilaku asupan zat besi dapat melalui metode edukasi. Laporan WHO tahun 2012 menyatakan prevalensi anemia ibu hamil di dunia sebesar 41,8%. Risked 2018 melaporkan terdapat 48,9% ibu hamil anemia Indonesia. Pemerintah Indonesia telah melaksanakan upaya pencegahan anemia ibu hamil dengan pemberian minimal 90 tablet tambah darah (TTD).

UPAYA BERSAMA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA KEHAMILAN

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di negara berkembang termasuk di Indonesia. Anemia gizi besi ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin yang dapat menimbulkan gejala lesu, lelah, lemah, letih, dan cepat lupa yang akan berakibat menurunkan prestasi belajar, olahraga, dan produktivitas kerja. Selain itu, anemia gizi besi dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga tubuh mudah terserang infeksi (Masrizal, 2007). Kesehatan ibu hamil merupakan hal yang sangat penting dalam siklus kehidupan perempuan. Selama masa kehamilan, setiap perempuan dapat mengalami komplikasi yang membahayakan diri maupun janinnya.

Anemia pada masa kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan pada ibu hamil yang merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan skala besar di tingkat dunia. Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 38 persen ibu hamil di dunia mengalami anemia, terutama pada negara berkembang. Tingginya angka anemia pada ibu hamil memberikan kontribusi pada tingginya angka kematian ibu akibat dari perdarahan. Penyebab dari anemia selama masa kehamilan di negara berkembang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi defisiensi mikronutrien dari zat besi, folat, vitamin A dan B12; infeksi parasit seperti malaria dan cacingan atau infeksi kronis seperti TB dan HIV. Anemia selama kehamilan akan memberikan dampak buruk pada kesehatan ibu hamil dan janin. Gangguan yang dialami oleh ibu hamil tersebut berkaitan dengan masalah anemia selama hamil.

Salah satu cara untuk mengatasi anemia dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi dalam kadar yang cukup tinggi antara lain, jagung, telur, kangkung, bayam, daging sapi, ikan segar, kentang, udang besar, kacang tanah, kacang hijau dan tempe kacang kedelai murni, beras merah biskuit (Marmi, 2013).

PENTINGNYA TEKNIK MENYUSUI PADA IBU MENYUSUI

Asi merupakan hal yang paling penting diberikan kepada bayi sejak lahir sampai berusia hingga 2 tahun. Pemberian asi kepada anak merupakan cara pemberian makanan terbaik pada bayi terutama pada umur kurang lebih 6 bulan. Hal ini disebabkan karena asi mengandung banyak manfaat yang dibutuhkan bayi pada saat umur kurang lebih 6 bulan kandungan asi seperti aspek gizi imunologik, psikologi dan kecerdasan. Masyarakat dalam pengetahuan menyusui sanga penting. Maka dari itu kita harus mengetahui bagaimna tentang teknik cara pemerian asi yang benar.

Asi merupakan Pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar sangat penting sebab dari pengalaman dan penelitian terbukti. (Syahrir, S , dkk, 2016) Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Adapun tujuan dari jurnal yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat dan keluarga dalam teknik menyusui. Pada penelitian ini dilakukan perhitungan statistik untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan tehnik menyusui pada ibu bahwa ada hubungan Antara pengetahuan dan teknik menyusui. Tingat pengetahuan diepengaruhi oleh pengetahuan dari sosil media yang membritahukan tentang teknik-teknik menyusui pada ibu. (Syahrir, S, dkk, 2016)

Pengetahun ibu benar- benar sangat berdampak pada cakupan asi pada bayi karena upaya pemerintah dala menurunkan angka kematian bayi. Biasanya di temukan kasus bayi yang tersedak asi dan membuat bayi tidak bernafas dan juga bagaimna peletakan n bayi ketika ingin di beri susu asi dan sesudah diberi asi , karena ibu perlu pengetahuan teknik menyusui. Ketika hal ini tidak ditanggapi dengan serius maka akan berdampak padi bayi dan ibu menyusui tersebut. Sehingga putting ibu biasanya lecet dan mengalami pembekakan. (Amran, Y, dkk, 2013)

DAFTAR PUSTAKA

Amirudin, R., & Wahyuddin.(2010) Studi kasus control factor bio medis terhadap kejadian anemia ibu hamil dipuskesmas Bantimurung, Maros. 2006. [Online] Tersedia dari:

<http://med.unhas.ac.id/index>. Download: 21 Mei 2010

<https://media.neliti.com/media/publications/161718-ID-efektifitas-edukasi-gizi-terhadap-perbai.pdf>

Hannan, M., Hidayat, S. dan Damayanti, C.N. 2012. Fator-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Pasean Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, 2(2): 47-54

Herawati, C. dan Astuti, S. 2010. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Jalaksana Kuningan tahun 2010. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 1(1):

51-58

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=882767&val=13948&title=Pengaruh%20%20Pendidikan%20Kesehatan%20Terhadap%20Pengetahuan%20Deteksi%20Dini%20Dan%20Pencegahan%20Anemia%20Dalam%20Upaya%20Menurunkan%20Aki%20Pada%20Kader%20Posyandu>

Wara (2006). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Anemia Pada Ibu Hamil*. Program Studi S1 Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian Institut Pertanian. Bogor.

Amirudin, Ridwan. Wahyuddin. (2006). *Studi Kasus Kontrol Faktor Biomedis Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Bantimurung*. *Jurnal Medika Nusantara*, Vol 25 No 2. <http://med.unhas.ac.id/>. Diakses tanggal 5 Mei 2013