

LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENDAMPINGAN IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN ANEMIA
DEFISIENSI BESI (ADB) DAN KEK DI KELAS PRENATAL
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGETAYU KOTA SEMARANG**

Oleh:

Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed (NIDN. 0616068305)

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

2019

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Pengabdian Masyarakat Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan
KEK Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangrayu Kota Semarang

Keyword : Anemia Defisiensi Besi, KEK, Ibu Hamil
Kode/Nama Rumpun Ilmu : 129 / Kebidanan
Dana : Rp.5.000.000
Ketua Pelaksana
a. Nama Lengkap : Rr. Catur Lany Walandari - S.Si.T., M.Keb
b. NIDN : 0626067801
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Fakultas Kedokteran
e. Nomor HP/Surel : 061325514022 / caturlany@unissula.ac.id
Anggota Pelaksana :
Mullasul Jannah S.S.T., M.Biomed (0616068305)
Afiah Rahmawati - S.Si.T., M.Keb (0609048703)

Anggota Pelaksana Luar : -

Semarang, 02 - 05 - 2019

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. H. Soyo Triandji - S.H., Sp.KF.
NIP/NIK 210100040

Ketua Pelaksana

Rr. Catur Lany Walandari - S.Si.T., M.Keb
NIP/NIK 210104087



Dr. dr. H. Soyo Triandji, M.Si
NIP/NIK 210402003

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Sampul	1
Halaman Pengesahan	2
Daftar Isi	3
Abstrak	4
Bab 1. Pendahuluan	5
Bab 2. Tujuan dan Sasaran	7
Bab 3. Pelaksanaan	8
Daftar Pustaka.....	13

ABSTRAK

Kesehatan ibu menjadi salah satu kunci pokok bagi kesehatan generasi penerusnya, sedangkan kesehatan anak merupakan asset Negara kedepannya (Hogan et al, 2010). Indonesia tidak menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam usaha menurunkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2010). Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan stunting (anak pendek).

Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan Anemia dan KEK dalam kehamilan, namun prevalensi kejadiannya masih tinggi. Salah satu dugaan yang menyebabkan kegagalan pemberian tablet besi pada ibu hamil adalah ketersediaan cadangan besi tubuh. Pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dengan KEK dan pemberian suplementasi besi folat selama kehamilan menjadi upaya dalam penurunan permasalahan gizi dalam kehamilan di Indonesia (Kemenkes RI, 2013b). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, tambahan kebutuhan energi pada ibu hamil sebesar 180 kkal/hari untuk trimester 1 dan 300 kkal/hari untuk trimester 2 dan 3, sedangkan tambahan kebutuhan zat besi pada ibu hamil sebesar 9 mg/hari untuk trimester 2 dan 13 mg/hari untuk trimester 3 sehingga setidaknya seorang ibu hamil membutuhkan 1000 mg besi selama kehamilannya. Hambatan pada kurangnya perencanaan pengadaan dan distribusi suplemen besi folat, serta pendidikan atau Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi dan kesehatan yang kurang efektif turut mempengaruhi kedua upaya ini (Kemenkes RI, 2012).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai skrining anemia dan kurang energi kronis (KEK) serta prevalensi anemia dan KEK pada ibu hamil dan mencegah terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat.

Manfaat kegiatan ini adalah manfaat kegiatan bagi sasaran adalah ibu hamil mengetahui kadar hemoglobin (status anemia) dan ukuran lingkaran lengan atas (LiLA) (status KEK) mereka. Dengan begitu ibu hamil dapat meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, berimbang dan aman (B3A) dengan memanfaatkan pangan lokal. Hal ini sebagai pencegahan masalah anemia dan KEK ibu hamil pada rumah tangga miskin di Bangetayu.

Kegiatan yang dilakukan untuk mendeteksi kejadian anemia defisiensi besi (ADB) adalah dengan Pemeriksaan kadar hemoglobin dengan menggunakan alat ukur hemoglobin digital dengan merk Easy Touch, data LiLA menggunakan pita LiLA/metlyn pada ibu hamil di kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Kata Kunci : kecemasan, kehamilan trimester 3, senam hamil, tekanan darah

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kehamilan memberikan perubahan yang besar terhadap tubuh seorang ibu hamil. Salah satu perubahan yang besar yaitu pada sistem hematologi. Ibu hamil sering kali mengalami anemia selama masa kehamilan. Anemia fisiologis merupakan istilah yang sering digunakan untuk menyebut penurunan kadar hemoglobin (Hb) yang terjadi selama kehamilan normal. Volume plasma darah meningkat sekitar 1250 ml (atau 45%) di atas normal pada akhir gestasi dan walaupun massa eritrosit sendiri meningkat sekitar 25%, ini tetap mengarah pada penurunan konsentrasi Hb (Sarwono, 2007).

Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan *stunting* (anak pendek)

Pertumbuhan dan perkembangan janin pada ibu dengan anemia dan KEK tidak akan optimal dan dapat menyebabkan IUGR (*Intra Uterine Growth Retardation*) dan BBLR. Apabila tidak ada perbaikan terjadinya IUGR dan BBLR, maka akan menimbulkan permasalahan *stunting*. *Stunting* memerlukan perhatian khusus karena meningkatkan risiko terhambatnya pertumbuhan motorik dan mental, penurunan kemampuan intelektual, produktivitas serta peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak menular/degeneratif seperti diabetes, hipertensi, jantung, stroke dan kanker yang berdampak pada kualitas SDM secara umum di masa mendatang (Eka Kusuma & Nuryanto, 2013).

Defisiensi zat besi, terhitung lebih dari separuh kasus adalah penyebab paling umum anemia selama kehamilan. Seorang ibu hamil dengan berat badan 55 kg diperkirakan membutuhkan sekitar 1200 mg zat besi selama kehamilan. Kebutuhan zat besi harian meningkat dari sekitar 0,8 mg pada trimester pertama menjadi 4-5 mg selama trimester kedua dan >6 mg pada trimester ke-3 (Tewary & Singh, 2017). World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia sebagai tingkat hemoglobin (Hb) <11 g/dl pada kehamilan dan 10 g/dl postpartum. Saat ini, tidak ada rekomendasi WHO mengenai penggunaan titik potong hemoglobin yang berbeda untuk anemia pada trimester, namun diketahui bahwa selama

trimester kedua kehamilan, konsentrasi hemoglobin berkurang sekitar 0,5 g/dl (South Australian Perinatal Practice Guidelines, 2016).

Frekuensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu 37,1% (Risikesdas, 2013). Ibu hamil di Kota Semarang memiliki kondisi yang dapat berisiko memperberat kehamilannya, misalnya usia ibu terlalu tua (>35 tahun), usia ibu terlalu muda (< 20 tahun), jarak kehamilan terlalu dekat (< 2 tahun), terlalu sering melahirkan (jumlah anak > 3), Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, dan lain-lain. Pada tahun 2016 jumlah kasus komplikasi yang ditangani sebesar 7.700 kasus atau 129 % dari total 5.963 perkiraan komplikasi kebidanan. Adapun jumlah total ibu hamil adalah 29.814 orang (Dinkes Kota Semarang, 2016). Dari 5 orang ibu hamil yang memeriksakan kandungannya di Puskesmas Bangetayu mengatakan bahwa belum memahami cara mengenali tanda dan gejala anemia dalam kehamilan.

1.2 Perumusan Masalah

Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini, yaitu :

1. Tingginya kasus ibu hamil dengan anemia Defisiensi Besi di wilayah Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
2. Adanya kasus ibu hamil dengan KEK di wilayah Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
3. Belum pernah mendapatkan informasi tentang penanganan anemia defisiensi besi dan KEK di kelas ibu hamil.

Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang?”.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

1. Tujuan

Tujuan Umum

Menjalankan salah satu fungsi Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu “Pengabdian kepada masyarakat dengan “Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang?”.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan.
2. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
3. Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin melalui kelas prenatal.

2. Manfaat

1. Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang ADB dan KEK.
2. Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan tentang kehamilan, Anemia, KEK, dan mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat.
3. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: Anemia dan KEK selama kehamilan.

3. Sasaran

Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu. Jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 2 kelas, yaitu tiap kelas berjumlah 15-20 orang. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas senam hamil dengan gerakan sholat minimal 1 kali pertemuan.

4. Fasilitator dan Nara Sumber

Fasilitator kelas ibu hamil adalah bidan atau petugas kesehatan yang telah mendapat pelatihan (atau melalui on the job training) dan setelah itu diperbolehkan untuk melaksanakan fasilitasi kelas ibu hamil. Dalam PkM ini fasilitator adalah Dosen Kebidanan FK Unissula dan Bidan Pelaksana Puskesmas Banget ayu.

Nara sumber adalah tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian dibidang tertentu untuk mendukung kelas ibu hamil. Dalam PkM ini narasumber adalah Dosen Kebidanan Departemen Kehamilan Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan FK Unissula. Dibantu oleh mahasiswa dalam pendataan ibu hamil, pendaftaran, penimbangan dan pemeriksaan ibu hamil.

2.2. Luaran

Buku ISBN

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode :

1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

3.2 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan kelas ibu hamil adalah :

1. Ruang belajar untuk kapasitas 15 orang peserta kira-kira ukuran 4 m x 5 m, dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup.
2. Buku KIA.
3. Tikar/Karpet.
4. Lembar balik Anemia.
5. Lembar balik KEK.
6. Cheklist.
7. Manekin buah dan sayuran.
8. Tes hemoglobih one touch
9. Stik hemoglobin
10. Kapas
11. Alhokol
12. Pita LiLA
13. Timbangan digital

3.3 Persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil

Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :

1. Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja karangroto Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Jumlah ibu hamil : 15-20 orang

Umur kehamilan lebih dari 20 minggu

Dibentuk menjadi 1 kelas ibu hamil dan akan dikembangkan dalam kurun waktu 1 tahun, pertemuan setiap hari rabu setiap dua minggu sekali.

2. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil
Tempat kelas ibu hamil : Puskesmas Bangetayu Kota Semarang
Sarana belajar : menggunakan, tikar/karpet, bantal, matras senam
3. Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang 15-20 ibu hamil umur kehamilan diatas 28 minggu.
4. Menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil :

Tabel 3.1 Tim Pelaksana Kelas Ibu Hamil

No	Fasilitator/Narasumber	Tugas
1.	Bidan Wilayah Karangroto : Bidan Atika, Amd Keb	Fasilitator
2.	Dosen Kebidanan : 1. Muliatul Jannah. S.ST., M.Biomed 2. Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi Anemia Defisiensi Besi
3.	Dosen Kebidanan : Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi KEK Pemeriksaan ibu hamil
4.	Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan : 1. Putri Cipta 2. Uswatun Khasanah	1. Pendaftaran 2. Penimbangan 3. Pengukuran TD 4. Pemeriksaan Ibu hamil 5. Pemeriksaan Hemoglobin 6. Skrining KEK

5. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, berupa:
 - a. Penimbangan berat badan
 - b. Pengukuran tekanan darah
 - c. Pemeriksaan hamil
 - d. Pemeriksaan LiLA
 - e. Pemeriksaan Hemoglobin
 - f. Penyuluhan tentang Anemia Defisiensi Besi
 - g. Penyuluhan tentang KEK
6. Skrining anemia dan KEK serta penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

7. Transfer IPTEK yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang disampaikan adalah:
 - a. Anemia Defisiensi Besi
 - b. KEK
8. Metode Kegiatan

Sebelum dilakukan pemeriksaan Hemoglobin dan Lingkar lengan atas (LiLA), ibu hamil dan WUS diberikan penyuluhan tentang anemia, materi berupa leaflet tentang penyebab anemia dan sumber-sumber makanan yang diperlukan pada saat kehamilan maupun untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi (ADB) dan KEK. Setelah pengukuran, ibu hamil diberikan paket berisi tablet besi dan folat.

B. Alat dan Bahan yang Digunakan :

Untuk memudahkan transfer IPTEK kepada masyarakat alat dan bahan yang digunakan meliputi :

1. Lembar balik
2. Ceklist
3. Alat Skrining anemia
4. Alat skrining KEK

C. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Hari Ke-											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Proposal Kegiatan	X											
2	Koordinasi dengan Puskesmas		X										
3	Pembuatan materi Penyuluhan			X									
4	Pelaksanaan kelas prenatal				X ¹	X ²		X ¹	X ²		X ¹	X ²	
5	Pembuatan laporan, seminar dan publikasi											X	X

D. SUMBER DANA

Sumber dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dana yang dibutuhkan sebesar **Rp. 5.000.000 (satu juta lima ratus ribu rupiah)** diambil dari Dana pengabdian Masyarakat Universitas Islam Sultan Agung TA. 2018/2019.

Tabel 3.1
RINCIAN ESTIMASI ANGGARAN PENGABDIAN MASYARAKAT

NO	URAIAN KEGIATAN	JUMLAH	HARGA	TOTAL
1	Proposal PkM	1	50.000	50.000
2	Laporan PkM	1	100.000	100.000
3	ISBN	1	350.000	350.000
4	Buku ISBN	10	30.000	300.000
5	Alat Hemoglobin one touch	1	700.000	700.000
6	Tablet tambah darah (sangobion)	10	30.000	300.000
7	Sensi Gloves (Stick pemeriksaan Hb)	3	250.000	750.000
8	konsumsi	120	10.000	1.200.000
	20 peserta x 6 pertemuan			
9	Transport bidan koordinator	1	250.000	250.000
10	Transport bidan desa	1	200.000	200.000
11	Uang Transport mahasiswa	2	100.000	200.000
12	Uang transport dosen	3	200.000	600.000
JUMLAH TOTAL				5.000.000

BAB IV

4.1 Diskripsi Kegiatan :

1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Karangroto Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
2. Tempat kelas ibu hamil : Bidan Praktik Mandiri Karangroto Kota Semarang

4.2 Khalayak Sasaran

Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil warga Karangroto Bangetayu Kota Semarang, yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 30 ibu hamil (Lampiran 3).

4.3 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan kelas ibu hamil adalah :

1. Ruang belajar untuk kapasitas 10 orang peserta kira-kira ukuran 4 m x 5 m, dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup.



Gambar 4.1 Ruang kelas Ibu Hamil

2. Alat tulis menulis (papan tulis, kertas, spidol, bolpoin)
3. Daftar hadir
4. Checklist

5. Buku KIA.



Gambar 4.2 Buku KIA

6. Lembar Balik kelas ibu hamil.



Gambar 4.3 Lembar Balik Kelas Ibu Hamil

7. Buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil.



Gambar 4.4 Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

8. Buku pegangan fasilitator.



Gambar 4.5 Buku Pegangan Fasilitator

9. Alat peraga (food model, boneka, metode kangguru)



Gambar 4.6 Food Model

10. Tikar/Karpet
11. Bantal, kursi
12. Buku senam hamil/CD senam hamil

4.4 Persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil

Persiapan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :

1. Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja karangroto Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Jumlah ibu hamil : 30 orang

Umur kehamilan lebih dari 30 minggu

Jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 2 kelas, yaitu tiap kelas berjumlah 15 orang. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan.

2. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil

Tempat kelas ibu hamil : Praktik Bidan Mandiri Ny.Esty Wijayanti, Am.Keb

Alamat :Jalan KH Zainudin Karangroto RT 9 RW 2
Bangetayu Kota Semarang.

Sarana belajar : menggunakan, tikar/karpet, bantal, matras.

3. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
4. Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang 20 ibu hamil umur kehamilan diatas 20 minggu.
5. Menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil

Tabel 4.1 Tim Pelaksana Kelas Ibu Hamil

No	Fasilitator/Narasumber	Tugas
1.	Bidan Wilayah Karangroto : Bidan Atika, Amd Keb	Fasilitator
2.	Dosen Kebidanan : Muliatul Jannah. S.ST., M.Biomed	Narasumber : Prenatal Yoga Edukasi Nyeri Punggung Edukasi tentang Teknik relaksasi
3.	Dosen Kebidanan : Rr. Catur Leny Wulandari,S.SiT., M.Keb	Narasumber : anemia dan tablet Fe, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Pemeriksaan HB
4.	Dosen Kebidanan : Alfiah Rahmawati,S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi Pre eklamsia dan Edema, Pemeriksaan HB
5.	Dosen Kebidanan : Arum Meiranny,S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi Tanda Bahaya dan Konstipasi
6.	Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan : 1. Aina Nur Rohmah 2. Alifia Nurus Sofa	1. Pendaftaran 2. Penimbangan 3. Pengukuran TD 4. Pemeriksaan Ibu hamil

2. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, berupa :
 - a. Penimbangan berat badan.
 - b. Pengukuran tekanan darah.
 - c. Pemeriksaan hamil.

- d. Penyuluhan tentang nutrisi, edema pada ibu hamil, kram, nyeri punggung, keputihan, nocturia, konstipasi, pre eklamsi, knee chest, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, IMD, KB pasca persalinan, tablet Fe, perawatan payudara, persiapan menyusui, dan perawatan bayi baru lahir.
 - e. Yoga hamil.
4. Transfer IPTEK yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang disampaikan adalah:
- a. Nutrisi pada ibu hamil
 - b. Edema pada ibu hamil
 - c. Kram pada ibu hamil
 - d. Nyeri punggung pada ibu hamil
 - e. Keputihan pada ibu hamil
 - f. Nocturia pada ibu hamil
 - g. Konstipasi pada ibu hamil
 - h. Pre eklamsi pada ibu hamil
 - i. Knee chest pada ibu hamil
 - j. Tanda bahaya kehamilan
 - k. Persiapan persalinan
 - l. IMD
 - m. KB pasca persalinan
 - n. Tablet Fe
 - o. Perawatan payudara
 - p. Persiapan menyusui
 - q. Perawatan bayi baru lahir
 - r. Yoga hamil

4.5. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Pelaksanaan pertemuan kelas ibu hamil dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara bidan/petugas kesehatan dengan peserta/ibu hamil, dengan tahapan pelaksanaan.

Pertemuan pertama

Tanggal	: 24 Juli 2019
Hari	: Rabu
Waktu	: 15.30 – 16.30 WIB
Tempat	: PMB Esty Wijayanti,Amd.Keb
Jumlah Peserta	: 10 ibu hamil

Fasilitator : Bidan wilayah kerja Karangroto bangetayu Kota

Semarang Narasumber : Dosen Kebidanan FK Unissula

Proses dan hasil pertemuan :

Kegiatan kelas ibu hamil dan senam Softprenatal Yoga dimulai pada pukul 15.30 WIB bertempat di Balai Desa Bangetayu Kota Semarang. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kelas ibu hamil, dan perkenalan dari bidan fasilitator, narasumber dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, leaflet serta membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu hamil untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan atau pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan mengenai pemeriksaan ibu hamil agar ibu dan janin sehat, fasilitator menganjurkan ibu-ibu untuk BAK terlebih dahulu serta jika duduk ibu hamil dianjurkan untuk meluruskan kakinya kedepan supaya ibu merasa lebih nyaman.

Setelah fasilitator memberikan daftar hadir kepada ibu hamil, narasumber memberikan materi tentang kehamilan, perubahan tubuh, keluhan dan perawatan kehamilan, setelah narasumber selesai memberikan materi tersebut nampak ibu-ibu hamil sangat mengerti dengan penyuluhan yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi Tanya jawab bidan fasilitator mempersilahkan ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil dan melahirkan. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber dan bidan fasilitator, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan bidan fasilitator langsung memberikan doorprise kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber beserta bidan fasilitator langsung menjawab semua pertanyaan tersebut.

Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui

adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil. Setelah post test selesai dilakukan narasumber bersama bidan fasilitator mengajak ibu-ibu hamil untuk melakukan senam hamil yang dipimpin oleh dosen kebidanan, ibu-ibu sangat semangat untuk melakukan senam tersebut. Selesai senam dilakukan berarti semua kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu sudah selesai dilakukan bidan fasilitator langsung menutup kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu dan memesankan kepada ibu-ibu hamil untuk jangan lupa hadir pada kegiatan kelas ibu hamil bulan depan.

Masalah /Kendala :

Yang menjadi kendala pelaksanaan kelas ibu hamil tempat pelaksanaan sempat berubah sehingga acara mundur 20 menit dari jadwal yang ditentukan.

Evaluasi :

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada kelas Ibu hamil dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan kelas ibu hamil berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam memberikan pertanyaan. dengan diadakannya kelas ibu hamil ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas. Kelas ibu hamil juga merupakan salah satu cara atau metode yang dapat bertujuan untuk menekan AKI dan AKB yang ada di Indonesia.

Akan diadakan pertemuan kelas ibu hamil kedua tanggal 25 Agustus 2019, tempat di Balai Desa Wilayah Bangetayu Semarang.

Tabel 4.2 Pertemuan I

PERTEMUAN I				
MATERI	METODE	WAKTU	ALAT BANTU	
I. Penjelasan umum kelas ibu hamil dan perkenalan peserta	Ceramah	10 menit	Buku KIA	
II. Evaluasi awal (pra tes) materi pertemuan I	Tanya jawab	10 menit	Kuesioner	
III. Materi Kelas Ibu Hamil (pertemuan I)	Tanya jawab,	50 menit	Buku KIA	
1. Kehamilan, perubahan Tubuh dan keluhan :	curah pendapat, ceramah		Lembar balik Food model	
a. Perubahan tubuh ibu selama kehamilan	Demonstrasi, praktek		Stiker P4 K	
b. Keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya (edema, kram kaki, nyeri punggung, keputihan, nocturia, konstipasi)				
c. Kebutuhan ibu hamil				
d. Nutrisi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk pencegahan anemia				
2. Perawatan kehamilan				
a. Kesiapan psikologis menghadapi kehamilan				
b. Hubungan suami istri selama kehamilan				
c. Obat yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil				
d. Tanda-tanda bahaya kehamilan (preeklamsia, perdarahan)				
e. Perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K)				
IV. Evaluasi harian hari ke I dan evaluasi akhir (pasca tes) materi pertemuan I (peningkatan pengetahuan)	Tanya Jawab	10 menit	Kuesioner	
V. Kesimpulan	Ceramah	10 menit	Buku KIA	
VI. Senam Softprenatal Yoga	Praktek	30 menit	Tikar/Karpet, bantal, CD/ buku yoga hamil	

Pertemuan Kedua

Tanggal : 24 Agustus 2019
Hari : Sabtu
Pukul : 15.30 – 16.30 WIB
Tempat : Balai Desa Bangetayu

Jumlah Peserta : 10 ibu hamil

Fasilitator : Bidan/Kader wilayah kerja Bangetayu Kota Semarang

Narasumber : Dosen Kebidanan FK Unissula

Proses dan hasil pertemuan :

Pembahasan materi penkes dan senam softprenatal yoga.

Semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu aktif serta bertanya mengenai keluhan yang dirasakan

Masalah /Kendala : Tidak ada

Evaluasi : Kegiatan berjalan dengan lancar.

Tabel 4.3 Pertemuan II

PERTEMUAN II			
MATERI	METODE	WAKTU	ALAT BANTU
I. Riewiew materi pertemuan I dan hasil evaluasi (pre tes I dan pasca tes I)	Ceramah	10 menit	Buku KIA
II. Evaluasi awal (pra tes) materi pertemuan II	Tanya jawab	10 menit	Kuesioner
III. Materi Kelas Ibu Hamil (pertemuan II) a. Perawatan payudara b. Persiapan menyusui c. Inisiasi Meyusu Dini (IMD) d. Perawatan bayi baru lahir e. KB pasca persalinan f. Pentingnya akte kelahiran	Tanya jawab, curah pendapat, ceramah Demonstrasi, praktek	50 menit	Buku KIA Lembar balik Food model Stiker P4 K
IV. Evaluasi harian hari ke II dan evaluasi akhir (pasca tes) materi pertemuan II (peningkatan pengetahuan)	Tanya Jawab	10 menit	Kuesioner
V. Kesimpulan	Ceramah	10 menit	Buku KIA
VI. Senam Prenatal Yoga setelah penyampaian materi selesai	Praktek	30 menit	Tikar/Karpet, bantal, CD/ buku yoga hamil

4.6. SUMBER DANA

Sumber dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dana yang dibutuhkan sebesar Rp. 4.800.000 (empat juta delapan ratus ribu rupiah) diambil dari Dana pengabdian Masyarakat SP4 Prodi D3 Kebidanan FK Unissula TA. 2018/2019. (LPJ terlampir).

BAB V HASIL KEGIATAN

5.1 Kampanye Pelaksanaan Pendampingan Ibu Hamil

Kampanye adalah suatu gerakan (tindakan) serentak (untuk melawan, mengadakan aksi). Sedangkan sosial adalah semua hal yang berkenaan dengan masyarakat. Jadi kampanye sosial merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat kampanye.

Masyarakat kurang menyadari pentingnya kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil.

Hal-hal yang menyebabkan dibentuknya ibu hamil adalah :

1. Hampir 60% ibu hamil tidak secara rutin melakukan ANC dengan alasan bekerja dan sebagian besar ibu melahirkan dirujuk ke RS dengan indikasi medis seperti ibu hamil dengan komplikasi hipertensi, ibu hamil dengan anemia dan kesulitan dalam persalinan (distosia). Komplikasi kehamilan dan persalinan tersebut pada dasarnya dapat dideteksi lebih dini jika ibu rutin dan patuh melakukan ANC.
2. Ketidakepatuhan untuk melakukan ANC selain karena alasan ibu bekerja juga didukung oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya melakukan ANC sebagai upaya untuk deteksi dini kondisi kesehatan ibu hamil dan janinnya.
3. Puskesmas Bangetayu sudah menjalankan program pemerintah berupa *Continuity of Care (COC)*, sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui pembentukan Kelas Prenatal.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan pendampingan ibu hamil di Karangroto Bangetayu Kota Semarang adalah :

1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan.
2. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.
3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang pentingnya nutrisi saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

6.2 Saran

1. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan dan tidak hanya di Karangroto Bangetayu Kota Semarang tetapi juga di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak.
2. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan pemeriksaan HB secara rutin dari trimester 1 dan trimester 3 sehingga bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami.
3. Bidan Kordinator Wilayah Karangroto Bangetayu Kota Semarang untuk lebih berperan aktif dalam menggerakkan kelas ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Carter, J. (2013). *Anemia Pregnancy*. Diunduh 20/08/2017, dari <http://books.google.co.id>.

Profil Kesehatan. (2016). *Dinas Kesehatan Kota Semarang*. Diunduh 20/08/2017, dari <http://www.dinkes.semarangkota.go.id>

Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo* : Jakarta.

Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Departemen Kesehatan RI, Jakarta.

Saifuddin, A.B. (2009). *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/en

A. Identitas Diri**A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIK	210912048
5	NIDN	-
6	Tempat, Tanggal Lahir	Banjarmasin, 16 Juni 1983
7	E-mail	muliatul.jannah@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	081225263243
9	Alamat Kantor	Jl. Kaligawe Raya Km. 4 Semarang 50112
10	Nomor Telepon/Faks	+6224-6583584 (8 sal) / +6224-6594366
11	Mata Kuliah yang diampu	Blok 1(Berpikir Kritis)
		Blok 2 (Konsep tumbuh Kembang dan Konsep kebidanan)
		Blok 3 (Sistem Tubuh)
		Blok 4
		Blok 6
		Blok 7
		Blok 8
		Blok 9
		Blok 13
		Blok 15

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

NO.	JENJANG	ASAL SEKOLAH	JURUSAN	LULUS TAHUN
1	Diploma 3 (D3)	Poltekkes Banjarmasin	Kebidanan	2004
2	Diploma 4 (D4)	FK Unpad Bandung	Bidan Pendidik	2006
3	Magister (S2)	FK Unissula Semarang	S2 Biomedik	2016

C. Penelitian

NO.	TAHUN	JUDUL PENELITIAN	Publikasi
1	2016	"Efek Puasa Terhadap Kadar <i>Superoxide Dismutase</i> (SOD) dan Kadar <i>Gluthatione Peroxidase</i> (GPx) pada tikus <i>Sprague Dawley</i> "	Sains Medika, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, 2016

D. PELATIHAN DAN WORSKHOP

NO.	JENIS PELATIHAN	TEMPAT/ PELAKSANAAN	PENYELENGGA RA	STATUS
1	Workshop Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi D3 Kebidanan (12-13 Januari 2013)	Aula FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang	FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang	Peserta
2	Pelatihan <i>Training of Tutor (TOT) In PBL Tutorial</i> (08,09, 13 & 17 Mei 2013)	FK Universitas Islam Sultan Agung Semarang	Prodi D3 Kebidanan Unissula	Peserta
3	Pendidikan & Pelatihan Dasar ke-YBWSA-an bagi Pegawai Tetap YBWSA (29-30 Agustus 2014)	FKG Universitas Islam Sultan Agung Semarang	Universitas Islam Sultan Agung Semarang	Peserta
4	Workshop <i>Clinical Skills Training- Colposcopy & Breast Ultrasound Screening</i> (15-16 Oktober 2014)	Asri Medical Center Yogyakarta	FK UMY Yogyakarta dan Muenster of University Germany	Peserta

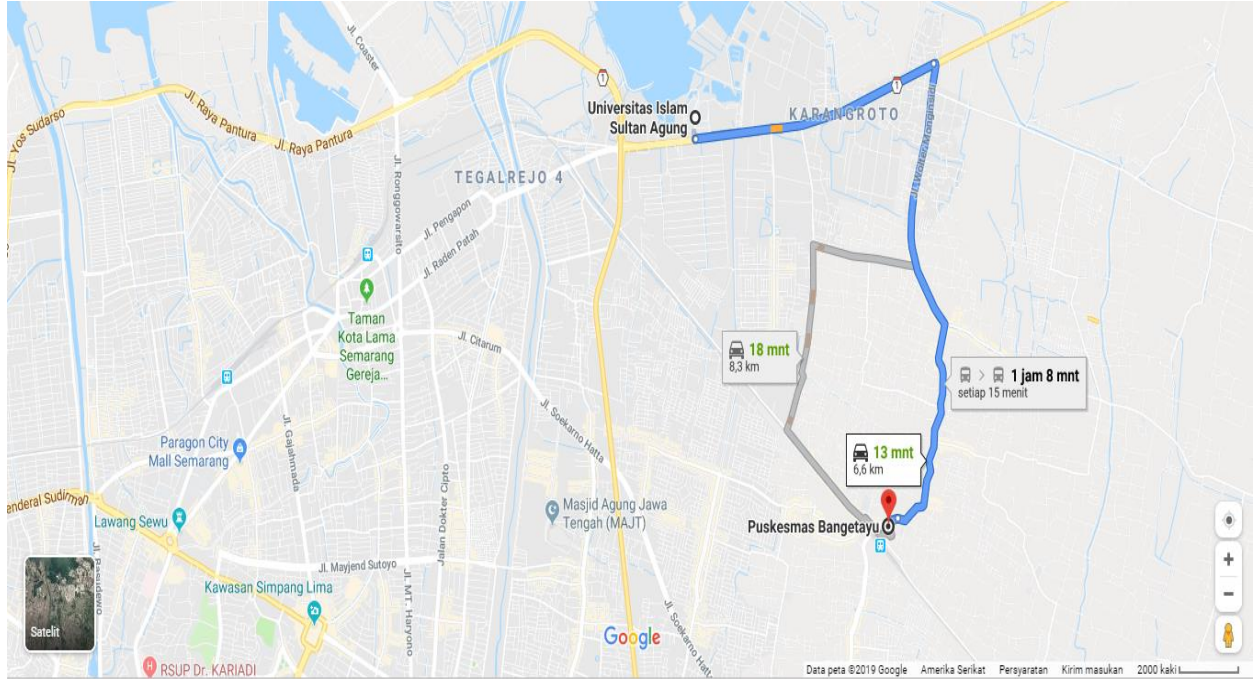
E. SEMINAR

NO.	JENIS PELATIHAN	TEMPAT/ PELAKSANAAN	PENYELENGGARA	STATUS (peserta/pemateri)
1	Seminar Kesehatan Nasional	FK Unissula Semarang	Prodi D3 Kebidanan Unissula	Peserta
2	Seminar IBI (30 Agustus 2013)	Gedung Wanita	PD IBI Jawa Tengah	Peserta
3	Seminar Nasional (28 September 2013)	FK Unissula Semarang	Prodi D3 Kebidanan Unissula	Peserta
4	Seminar Pengembangan Diri	Hotel Pandanaran Semarang	PT. Rembaka La Tulipe Cosmetitiques	Peserta

	Tenaga Kesehatan (29 Oktober 2013)			
5	Seminar Nasional Kebidanan (20 September 2014)	Gedung Serbaguna Perum Bulog Divre Jateng	FIKKES Unimus Semarang	Peserta
6	Seminar Nasional Kesehatan (18 Oktober 2015)	Hall Room Grasia Hotel Semarang	FIKKES Unimus Semarang	Peserta
7	Simposium <i>The Importance of Early Life Nutrition to Support Long Term Health</i> (22 Oktober 2014)	Novotel Semarang	FK Undip Semarang	Peserta

Lampiran 2

Peta Puskesmas Bangetayu Semarang



Lampiran 3

DAFTAR HADIR PERTEMUAN I

	FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang 50112, Jawa Tengah	No. Dokumen	FORM-SA-K-MR-017
		Tgl. Berlaku	01 Agustus 2012
		No. Revisi	00
		Halaman	1 dari 2
DAFTAR HADIR RAPAT			

Tanggal : 25 Juli 2019

Waktu : 10.00 – 12.00 WIB

Tempat : Balal Desa Banget Ayu / Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang

Agenda : Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan KEK Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

No	Nama	Alamat	Tekanan Darah	LiLA	Kadar Hemoglobin	Tanda Tangan
1	Henny Kumorowati	Sedayu Indah RT 03 / II	108/80	23 cm	10,1 gr/dl	1. Henny
2	Nurul Mulyani S	Banget aruwetan RT 06/2	110/90	26,5 cm	9,7 gr/dl	2. Nurul
3	Riyani	Sedayu Indah RT 04 / 02	110/100	30,5 cm	9,6 gr/dl	3. Riyani
4	Santi	Sedayu	112/80	29 cm	10,6 gr/dl	4. Santi
5	UMI HANIK SETYOWATI	Bangetayu wotan RT 07/2	120/82	32 cm	8,6 gr/dl	5. Umi Hanik
6	Pina Utami	Sedayu Indah	110/80	35 cm	11,6 gr/dl	6. Pina
7	Nur Syarifah	Sedayu	100/70	36	12,9 gr/dl	7. Nur Syarifah
8	Ruch	Banget Ayu	120/70	30 cm	11,00 gr/dl	8. Ruch
9	LITA	SERAYU	100/80	30 cm	12 gr/dl	9. Lita
10	Rahman di	Sedayu	110/70	32 cm	11,5 gr/dl	10. Rahman
11						11.
12						12.
13						13.
14						14.
15						15.
16						16.
17						17.
18						18.
19						19.
20						20.

Dibuat oleh	Diperiksa oleh	Disetujui Oleh
 R. Cahaleny W. S.Si.T.M. Lub Tgl. 25 Agustus 2019 Iatna PKM	 dr. Suryantaryo Prayati NIP. 196560601.199903.1.004	 R. Cahaleny W. S.Si.T.M. Lub Tgl. 25 Agustus 2019 Iatna PKM

DAFTAR HADIR PERTEMUAN II

	FAKULTAS KEDOKTERAN	No. Dokumen	FORM-SA-K-MR-017	
	UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG	Tgl. Berlaku	01 Agustus 2012	
	Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang 50112, Jawa Tengah		No. Revisi	00
	DAFTAR HADIR RAPAT		Halaman	1 dari 2

Tanggal : 25 Agustus 2012

Waktu : 10.00 – 12.00 WIB

Tempat : Balai Desa Banget Ayu / Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang



Agenda : Pendampingan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) Dan KEK Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

No	Nama	Alamat	Tekanan Darah	LILA	Kadar Hemoglobin	Tanda Tangan
1	Endang	Sedayu Indah	110/80	53 cm	10,9	1. Endang
2	Wulih	Banget Ayu	100/70	30 cm	11	2. Wulih
3	Idah	Sedayu	100/90	32 cm	11,2	3. Idah
4	Juni Farida	Sedayu	100/80	88 cm	10,7	4. Juni
5	Nora Asda	Banget Ayu Weleri	110/80	30 cm	11,6	5. Nora
6	SITA	SEDAJU	100/70	29 cm	9,6	6. Sita
7	Farida Ariniyah	Sedayu	110/90	30,5	9,7	7. Farida
8	Asma	Banget Ayu	120/80	31	10,1	8. Asma
9	Sinta Aprilia	Sedayu	110/90	30	11,6	9. Sinta
10	Rohana	Sedayu	120/80	33 cm	11,9	10. Rohana
11						11.
12						12.
13						13.
14						14.
15						15.
16						16.
17						17.
18						18.
19						19.
20						20.

Dibuat oleh	Disetujui oleh	Disetujui Oleh
 Dra. Cahya Lempayuwati, S. Si, T.M. Sub Tel. 25 Agustus 2012 Kepala PKM	 dr. Nurriyanti Setiawan, Sp.Obst NIP. 196504011985031004 Kepala PKM Bangetayu	 Dra. Nurriyanti Setiawan, Sp.Obst Tel. 25 Agustus 2012 Kepala PKM Bangetayu

Lampiran 4

SURAT TUGAS

	YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA) Jl. Raya Kaligawe Km.4 PO.Box. 1054/5M Telp.(024)6583584 (8 ext) Fax.(024)6582455 Semarang 50112 Email: informasi@unissula.ac.id web: www.unissula.ac.id
LPPM	Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah
<u>SURAT TUGAS</u> Nomor : 277/D.1/SA-LPPM/VI/2019	
Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang memberi tugas kepada :	
Nama	Muliatul Jannah, S.S.T, M. Biomed
NIK	210912048
Pangkat/Golongan	Asisten Ahli/ IIIb
Jabatan	Dosen Tetap
Unit	Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran
Untuk melaksanakan tugas berupa :	
Tema/Acara	Pendampingan ibu hamil Dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan KEK Di Kelas Prenatal Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang
Hari/Tanggal	25 Juli 2019 s/d 25 Agustus 2019
Waktu	10.00 – 12.00 WIB
Tempat	Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang
Sifat Penugasan	Dinas
Lama Penugasan	1 bulan
Pengikut	Rr. Catur Leny, S.Si.T,M.Keb (Dosen) Alfiah Rahmawati, S.Si.T,M. Keb (Dosen) Aina Nurush Shofa (Mahasiswa) Alifia Nur Rohmah (Mahasiswa)
Demikian harap dilakukan dengan sebaik-baiknya dan memberikan laporan setelah selesai.	
Semarang, tanggal-bulan-tahun Kepala LPPM UNISSULA  Dr. Heru Sulistyono, S.E., M.Si NIK : 210493032	

LAMPIRAN : Surat Perintah Perjalanan Dinas Nomor :

<p>I Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat LPPM UNISSULA</p>  <p>Dr. Heny Susanto, M.Si NIK: 210493032</p>	<p>Berangkat dari : (tempat kedudukan) pada tanggal : Ke : :</p>
<p>II Tiba di Pada tanggal Kepala</p>  <p>dr. Suprianto Setyo Priyadi NIP. 19650601.199903.1004</p>	<p>Berangkat dari : Ke : Kepala : NIP.</p>
<p>III Tiba di Pada tanggal Kepala</p>  <p>dr. Suprianto Setyo Priyadi NIP. 19650601.199903.1004</p>	<p>Berangkat dari : Ke : Kepala : NIP.</p>
<p>IV Tiba kembali di : (Tempat kedudukan)</p> <p>a.n. Kepala</p> <p>NIP.</p>	<p>Telah diperiksa, dengan keterangan bahwa perjalanan tersebut diatas benar-benar dilakukan atas perintahnya dan semata-mata untuk kepentingan jabatan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.</p> <p>Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat LPPM UNISSULA</p>  <p>Dr. Heny Susanto, M.Si NIK: 210493032</p>
<p>V Catatan lain-lain</p>	

Perhatian :

1. Pegawai yang ditugaskan dalam melakukan perjalanan dinas diwajibkan mendapatkan pengesahan dari pejabat yang terkait dengan pelaksanaan tugasnya.
2. Pegawai yang telah selesai menjalankan tugas diwajibkan membuat laporan lengkap pada Kepala LPPM dalam tempo 1 hari dari tanggal selesai tugas.

Lampiran 5

DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT



Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PADA IBU HAMIL

Hari/tanggal	: 24 Juli 2019
Jam/waktu	: 10.00 – 12.00
WIB Pokok Bahasan	: Penkes Ibu Hamil
Sub Bahasan	: Pendampingan Ibu Hamil Anemia dan KEK
Penyuluhan	: Kelompok
Tempat	: Ruangan

Tujuan Umum :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Pendampingan Ibu Hamil (Deteksi Dini Anemia) dan KEK

pada ibu hamil selama 10 menit, diharapkan ibu hamil dapat mengerti dan memahami tentang Anemia dan Kebutuhan zat besi pada ibu hamil.

Tujuan Khusus :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang SoftPrenatal Yoga, Anemia dan Kebutuhan zat besi pada ibu hamil, diharapkan ibu hamil dapat :

- Menjelaskan tentang deteksi gizi ibu hamil melalui pendampingan ibu hamil (Deteksi Dini)
- Menjelaskan tentang Anemia
- Menjelaskan tentang KEK

Garis-garis Besar Materi :

- Deteksi Dini Gizi Ibu Hamil
- Anemia
- Kebutuhan zat besi pada ibu hamil

Metode :

- Ceramah
- Diskusi

Media dan Alat Peraga :

Flip Chart (lembar balik)

Proses Kegiatan Penyuluhan :

No	Kegiatan	Respon	Waktu
1	Pendahuluan a. Menyampaikan salam b. Menjelaskan tujuan c. Kontrak waktu d. Tes awal	Membalas salam Mendengarkan Memberi respon	2 menit
2	Inti : a. Materi Deteksi Dini b. Materi Anemia c. Materi Kebutuhan zat besi pada ibu hamil	Mendengarkan dengan penuh perhatian	6 menit
3	Penutup Tanya jawab Tes akhir Menyimpulkan hasil penyuluhan Memberi salam penutup	Menanyakan yang belum jelas Membalas salam	2 menit

MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN

DETEKSI DINI IBU HAMIL ANEMIA DAN KEK

Kehamilan akan membuat banyak perubahan dalam tubuh seorang perempuan. Saat hamil, Anda akan membutuhkan pasokan darah segar dua kali lipat lebih banyak dari sebelumnya. Apabila kebutuhan darah ini tidak tercukupi, ibu hamil akan rentan kena anemia. Anemia pada ibu hamil tidak boleh diabaikan karena bisa membahayakan diri sendiri dan juga janin dalam kandungan.

Penyebab anemia pada ibu hamil

Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah, jauh lebih rendah daripada batas normalnya. Anemia juga bisa terjadi jika sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin yang bertugas menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh.

Kekurangan darah merah dapat menyebabkan Anda cepat merasa lelah atau lemah karena organ dalam tubuh tidak menerima cukup oksigen dan nutrisi. Anda juga mungkin mengalami gejala lain, seperti sesak napas, pusing, atau sakit kepala.

Anemia pada ibu hamil umumnya diakibatkan oleh masalah kekurangan gizi. Anemia yang dialami ibu hamil juga cenderung dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh yang mengubah proses produksi sel-sel darah.

Beberapa kondisi kesehatan seperti perdarahan, penyakit ginjal, dan gangguan sistem imun tubuh juga dapat menyebabkan tubuh kekurangan sel darah merah.

Jenis anemia yang umum terjadi pada ibu hamil

1. Anemia defisiensi zat besi

Seperti yang telah diuraikan di atas, anemia pada ibu hamil paling sering disebabkan oleh masalah kekurangan zat besi. Anemia ini disebut dengan anemia defisiensi zat besi.

Zat besi diperlukan untuk membantu tubuh memproduksi sel darah merah segar yang kaya oksigen dan nutrisi. Aliran darah, oksigen, serta nutrisi sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang janin dan memelihara kondisi plasenta tetap optimal.

Penyebab utama dari anemia jenis ini adalah kurang makan makanan kaya zat besi, sejak dari sebelum dan semasa hamil. Namun, mendapatkan asupan zat besi dari makanan saja tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan Anda sepanjang kehamilan.

Kenyataannya, ketika hamil volume darah akan bertambah hingga 50% untuk bisa mencukupi keperluan diri sendiri dan janin yang sedang tumbuh. Itu kenapa kebutuhan zat besi harian tubuh juga harus dipenuhi lewat suplemen zat besi.

2. Anemia defisiensi folat

Anemia defisiensi folat terjadi ketika tubuh kekurangan asupan asam folat (vitamin B9) dari makanan. Anemia jenis ini juga bisa terjadi akibat malabsorpsi karena tubuh yang tidak dapat menyerap asam folat secara efektif sebagaimana mestinya. Hal ini biasanya disebabkan oleh gangguan pencernaan, seperti penyakit Celiac.

Asam folat adalah vitamin yang penting untuk menjaga kesehatan saat hamil. Fungsi asam folat adalah untuk membentuk protein baru di dalam tubuh yang menghasilkan sel darah merah dan membentuk DNA pada janin.

Mencukupi kebutuhan asam folat dapat mencegah risiko bayi terlahir mengalami cacat tabung saraf, seperti spina bifida dan anencephaly, hingga 72 persen.

3. Anemia defisiensi vitamin B12

Vitamin B12 diperlukan tubuh untuk membantu produksi sel darah merah. Maka jika ibu hamil kurang mengonsumsi makanan tinggi vitamin B12, gejala anemia bisa muncul sebagai akibatnya.

Gangguan pencernaan seperti penyakit Celiac dan Crohn juga dapat mengganggu kerja tubuh menyerap vitamin B12 dengan baik. Selain itu, kebiasaan minum alkohol saat hamil juga dapat menyebabkan anemia defisiensi vitamin B12.

Bahaya anemia pada ibu hamil dan janin

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada ibu hamil, tapi tidak boleh disepelekan. Penyakit darah rendah bukanlah kondisi yang bisa sembuh dengan sendirinya.

Apabila jumlah sel darah merah dalam tubuh terlalu sedikit, ibu dan janin dapat kekurangan gizi dan oksigen yang akan membahayakan keselamatan mereka.

Anemia parah di trimester pertama dilaporkan dapat meningkatkan risiko bayi lambat/gagal berkembang dalam kandungan, lahir prematur, memiliki berat badan rendah saat lahir (BBLR), hingga skor APGAR yang rendah.

Anemia parah pada ibu hamil juga bisa menyebabkan kerusakan organ vital seperti otak dan jantung, dan bahkan kematian. Selain itu, anemia juga dikaitkan dengan risiko keguguran meski belum benar-benar ada penelitian valid yang bisa memastikannya.

Kondisi anemia yang dibiarkan terus berlanjut tanpa pengobatan, memperbesar risiko ibu kehilangan banyak darah selama melahirkan. Ini dapat berakibat serius pada keselamatan ibu. Kemungkinan besar ibu akan memerlukan transfusi darah selama persalinan atau mengalami depresi pascapersalinan.

Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil

Gejala anemia selama kehamilan bisa tidak terlihat sehingga berakhir diabaikan begitu saja. Namun seiring bertambahnya usia kehamilan, gejalanya bisa semakin memburuk.

Maka, kenali dan waspadai gejala anemia umum seperti:

- 3L (Tubuh terasa lemah, letih, dan lesu terus menerus)
- Pusing
- Sesak napas
- Detak jantung cepat atau tidak teratur
- Sakit/nyeri dada
- Warna kulit, bibir, dan kuku memucat
- Tangan dan kaki dingin
- Kesulitan berkonsentrasi

Faktor risiko anemia pada ibu hamil

Anemia dapat terjadi pada siapa pun, tapi ibu hamil termasuk orang yang paling rentan mengalaminya.

Semua wanita hamil berisiko mengalami anemia. Anemia disebabkan oleh tubuh yang tidak mampu mencukupi kebutuhan pasokan darah, zat besi, dan asam folat yang lebih banyak dari biasanya semasa kehamilan.

Anemia juga paling berisiko pada ibu hamil yang memiliki kondisi berikut:

- Sedang hamil kembar. Semakin banyak bayi yang dikandung, semakin banyak darah yang dibutuhkan.
- Dua kali hamil dalam waktu berdekatan.
- Muntah dan mual di pagi hari (*morning sickness*).
- Hamil di usia remaja.
- Kurang mengonsumsi makanan kaya zat besi dan asam folat.
- Sudah memiliki anemia sejak sebelum hamil.

Cara mendiagnosis anemia pada ibu hamil

Risiko anemia pada ibu hamil dapat dicari tahu lewat tes darah saat cek kandungan di trimester pertama. Tes ini juga sangat disarankan bagi setiap ibu hamil yang berisiko atau tidak pernah menunjukkan gejala anemia pada awal kehamilannya.

Tes darah biasanya meliputi tes hemoglobin (mengukur jumlah Hb dalam darah) dan tes hematokrit (mengukur persentase sel darah merah per sampel).

Badan Kesehatan Dunia dan CDC di Amerika Serikat mengatakan ibu hamil tergolong memiliki anemia jika kadar pada trimester pertama dan ketiga, kadar hemoglobinya (Hb) kurang dari 11 gr/dL atau hematokritnya (Hct) kurang dari 33%. Sementara anemia pada trimester kedua terjadi ketika kadar Hb kurang dari 10,5 g/dL atau Hct kurang 32% setelah dites.

Dokter Anda mungkin akan perlu menjalankan tes darah lain untuk memastikan apakah anemia Anda disebabkan oleh kekurangan zat besi atau karena penyebab lain.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan setiap ibu hamil menjalani tes darah, termasuk cek kadar Hb, idealnya satu kali saat pemeriksaan kandungan pertama, di trimester kedua, dan sekali lagi pada trimester ketiga.

Dokter kandungan nantinya mungkin juga merujuk Anda ke ahli hematologi, dokter spesialis masalah dan penyakit darah. Hematolog dapat membantu dan mengelola anemia Anda saat hamil.

Cara mengatasi anemia pada ibu hamil

1. Makan makanan bernutrisi khusus

Dokter mungkin menyarankan agar Anda menambah lebih banyak makan makanan tinggi zat besi dan asam folat setiap hari.

Mulanya Anda hanya akan membutuhkan tambahan 0,8 mg zat besi per hari di trimester pertama, hingga 7,5 mg per hari pada trimester ketiga. Sedangkan peningkatan asupan asam folat per trimester biasanya berkisar dari 400 – 600 mcg per hari, tergantung apa kata dokter.

Makanan yang termasuk tinggi zat besi adalah:

- Daging (sapi atau unggas) rendah lemak yang dimasak matang.
- Makanan laut seperti ikan, cumi, kerang, dan udang yang dimasak matang.
- Telur yang dimasak matang
- Sayuran hijau, misalnya bayam dan kangkung.
- Kacang polong.
- Produk susu yang telah dipasteurisasi.
- Kentang
- Gandum

Sementara makanan tinggi folat meliputi:

- Sayuran daun hijau, seperti bayam, brokoli, seledri, buncis, lobak hijau, atau selada.
- Keluarga jeruk.
- Alpukat, pepaya, pisang.
- Kacang-kacangan, seperti kacang polong, kacang merah, kacang kedelai, kacang hijau.
- Biji bunga matahari (kuaci)
- Gandum
- Kuning telur

4. Mengonsumsi vitamin C lebih banyak

Anemia pada ibu hamil bisa diatasi dengan mengonsumsi sayur dan buah tinggi vitamin C, seperti jeruk, stroberi, kiwi, brokoli, kembang kol, tomat, dan paprika. Vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi dari makanan secara lebih efisien.

Kebutuhan vitamin C harian juga dapat dipenuhi dengan minum suplemen vitamin C, tapi sebaiknya konsultasikan dulu ke dokter.

Namun, mencukupi asupan gizi dari makanan saja mungkin tidak akan cukup buat ibu hamil. Maka, Anda perlu melakukan langkah selanjutnya, yaitu...

3. Minum suplemen

Sebagai langkah awal pengobatan, dokter akan menyarankan ibu hamil untuk mulai minum suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sebagai tambahan vitamin prenatal.

Minum dosis pertama suplemen sebaiknya di pagi hari agar tidak memperparah sensasi mual muntah karena *morning sickness*.

Jika harus diminum setelah makan, tunggu satu jam dulu baru telan vitamin Anda agar tidak merasa mual. Ibu hamil juga bisa minum suplemen sebelum tidur, karena kemungkinan tidak akan merasa mual ketika sedang tidur. Jangan lupa minum banyak air setelah menelan vitamin.

CDC merekomendasikan ibu hamil untuk mengonsumsi suplemen besi sebanyak 30 mg per hari sejak cek kandungan pertama kali untuk mencegah anemia defisiensi besi.

Sementara untuk suplemen folat, WHO dan Kemenkes RI merekomendasikan minum dosisnya sebanyak 400 mcg/hari sesegera mungkin begitu akan merencanakan kehamilan dan terus dilanjutkan sampai 3 bulan setelah melahirkan.

Cara mencegah anemia pada ibu hamil

Tidak semua kasus anemia dapat dicegah. Namun, mencukupi asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 sejak sebelum berencana hamil dapat menghindari kondisi tersebut muncul tiba-tiba semasa mengandung.

Berikut adalah beberapa makanan yang disarankan dan harus dihindari untuk cegah anemia pada ibu hamil:

- Mengonsumsi daging sapi tanpa lemak minimal 18 gram
- Mengonsumsi kacang-kacangan minimal setengah cangkir
- Sayuran berdaun hijau, contohnya bayam sebanyak 1 cangkir
- Mengonsumsi sereal yang diperkaya zat besi
- Menghindari minum kopi dan alkohol yang bisa mengurangi kemampuan tubuh menyerap zat besi

Memasak dalam peralatan masak yang terbuat dari besi cor juga dapat membantu meningkatkan asupan zat besi Anda. Ini karena makanan menyerap sebagian zat besi dari wajan. Perhatikan juga bahwa zat besi dari sumber makanan hewani, seperti daging, dapat terserap tubuh lebih baik dibanding zat besi dari sayuran atau buah.

Apa itu anemia..??

Anemia/kurang darah adalah keadaan dimana darah merah (Hemoglobin/ Hb) kurang dari normal (normal 12-13 gr%).



Apa saja penyebab anemia..??

1. Kurang nutrisi / kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi



2. Penyakit kronis
3. Kurang zat besi karena kebutuhan yang meningkat seperti pada kehamilan,
4. Kehilangan zat besi yang berlebihan pada perdarahan seperti haid yang berlebihan, sering melahirkan, kecelakaan dan infeksi karena cacing.

Tanda dan Gejala Anemia

- a. Perasaan Mudah lelah, lemah, letih, lesu, lunlai (5 L)
- b. Sering Pusing/ sakit kepala.



- c. Sering Mengantuk
- d. Pandangan berkunang-kunang dari posisi jongkok ke posisi berdiri/ perubahan posisi
- e. Pucat pada wajah, telapak tangan, kuku, dan selaput dalam kelopak mata serta bibir

Akibat Anemia

- a. Gangguan/ hambatan pada pertumbuhan badan dan perkembangan otak
- b. Kecerdasan dan prestasi belajar menurun
- c. Tubuh menjadi lemah dan kurang bugar
- d. Produktivitas dan aktivitas menurun
- e. Daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Publikasi Pengabdian Masyarakat

23 Agustus 2019 17:12 WIB

Kebidanan Unissula Skrining Bumil



Gambar : Dosen Kebidanan Unissula sedang melakukan pengambilan sampel darah pada pasien ibu hamil.

Departemen Kehamilan di Prodi Sarjana dan Profesi Bidan Unissula mengadakan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang pada (25/7). Ketua tim RR Catur Leny Wulandari mengatakan tujuan pengabdian masyarakat ini sebagai skrining anemia dan kurang energi kronis (KEK) serta prevalensi anemia dan KEK pada ibu hamil (Bumil).

ADVERTISEMENT

Dengan skrining tersebut, dapat mencegah terjadinya anemia defisiensi besi dengan suplementasi besi dan folat sehingga ibu hamil tidak akan mengalami masalah maupun komplikasi yang disebabkan terjadinya anemia.

Menurut Catur Leny, “Kehamilan adalah masa yang paling rentan bagi kehidupan seorang perempuan, karena pada masa menyebabkan perubahan yang besar terhadap tubuh seorang perempuan. Salah satu perubahan yang besar yaitu pada sistem hematologi. Ibu hamil sering kali mengalami anemia selama masa kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin pada ibu dengan anemia dan KEK tidak akan optimal dan dapat menyebabkan janin tidak dapat berkembang. Jika hal tersebut tidak diatasi, maka akan berdampak pada permasalahan stunting. Anak dengan stunting memerlukan perhatian khusus karena dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan.” Ujarnya.

Tim pengabdian juga memberikan penyuluhan terkait kondisi ibu hamil. Dalam kegiatan ini RR Catur Leny bekerjasama dalam tim dengan departemen kehamilan yang lain, yaitu Alfiah Rahmawati, Muliatul Jannah, Arum Meiranny, dan Atika Zahria Arisanti yang memiliki kemampuan dan keahliannya masing-masing serta beberapa mahasiswa, kader kesehatan dan tenaga survey kesehatan (Gasurkes) dengan tujuan supaya ada keberlanjutan dari kegiatan ini.

SUMBER :

<https://kumparan.com/your-unissula/kebidanan-unissula-skrining-bumil->

[1ripue2X2Zt?utm_source=Mobilesite&utm_medium=copy-to-clipboard&utm_campaign=Share](https://kumparan.com/your-unissula/kebidanan-unissula-skrining-bumil-1ripue2X2Zt?utm_source=Mobilesite&utm_medium=copy-to-clipboard&utm_campaign=Share)

