



## **EDUCATION ON HOW TO PREVENT AND TREAT ANEMIA IN BREASTFEEDING MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE KASSI-KASSI HEALTH CENTER**

### ***Edukasi Cara Pencegahan Dan Mengatasi Anemia Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi***

Rahmawati, Hasbiah wardani, Marlina Azis

Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Megarezky

\*Email korespondensi: rahmawatynopar@gmail.com, hasbiahwardani@gmail.com, azizmarlina88@gmail.com,

#### **Keywords:**

*Anemia, Breastfeeding Mothers, Prevention and Overcoming*

#### **Kata Kunci:**

Anemia, Ibu Menyusui, Pencegahan dan mengatasi

#### **Abstract**

*Anemia is a nutritional problem that affects millions of people in developing countries and remains a major challenge to human health. When pregnancy ranges to oxidative stress, additional antioxidants are needed so that supplements containing anti-oxidants are needed, especially for groups that range such as children, pregnant or lactating mothers and the elderly. Breast milk production is influenced by the mother's dietary intake and nutritional history. The incidence of anemia in breastfeeding mothers will reduce milk production, reduce the quality and quantity of breast milk. This is related to the work of prolactin and oxytocin hormones, and will affect the fulfillment of the needs of infants aged 0-6 months. The purpose of this community service is to provide information to all breastfeeding mothers in the working area of the Kassi-Kassi Community Health Center to know the impact, dangers, prevention and treatment of anemia in breastfeeding mothers. This community service activity was carried out direct counseling to breastfeeding mothers in the working area of the puskesmas kassi-kassi with a total of 25 breastfeeding mothers. The results obtained from this activity were that all breastfeeding mothers who were present at the time of counseling were very receptive to the education that had been delivered.*

#### **Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negaranegara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Ketika kehamilan rentang terhadap stress oksidatif maka diperlukan antioksidan tambahan sehingga diperlukan suplemen yang mengandung anti oksidan, terutama bagi golongan yang rentang seperti anak, ibu hamil atau menyusui dan lanjut usia. ASI yang diproduksi dipengaruhi asupan makan dan riwayat gizi ibu. Kejadian anemia pada ibu menyusui akan menurunkan produksi ASI, menurunkan kualitas dan kuantitas ASI. Hal tersebut berkaitan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin, serta akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan bayi usia 0-6 bulan. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi mengetahui dampak, bahaya, mencehag dan menangani anemia pada ibu menyusui. Kegiatan



## Pendahuluan

Anemia pada ibu menyusui dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, kesulitan bernapas, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk memperhatikan kesehatannya dan mencegah terjadinya anemia (World Health Organization 2020). Kelancaran produksi ASI ibu akan terjamin apabila makanan yang dikonsumsi setiap hari cukup akan zat gizi dibarengi pola makan yang teratur. Kejadian anemia pada ibu menyusui akan menurunkan produksi, kualitas dan kuantitas ASI (Erynda, Wildan and Purwaningrum, 2019)

ASI yang diproduksi dipengaruhi asupan makan dan riwayat gizi ibu. Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan zat besi yang terdapat dalam makanan sehari-hari dan adanya gangguan penyerapan zat besi oleh tubuh. Kejadian anemia pada ibu menyusui akan menurunkan produksi ASI, menurunkan kualitas dan kuantitas ASI. Hal tersebut berkaitan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin, serta akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan bayi usia 0-6 bulan (Lusi Setiyani, 2014)

ASI yang diproduksi dipengaruhi asupan makan dan riwayat gizi ibu. Salah satu zat yang harus dipenuhi dalam masa kehamilan hingga menyusui adalah zat besi dan asam folat. Jadi kejadian anemia pada ibu menyusui akan menurunkan produksi ASI, menurunkan kualitas dan kuantitas ASI. Beberapa penelitian epidemiologi menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi misalnya diare, otitis media, dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah. Zat kekebalan pada yang terdapat pada ASI antara lain akan melindungi bayi dari penyakit diare dan menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit infeksi telinga, batuk, pilek, dan penyakit alergi (Nadila, 2018)

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada wanita usia subur adalah 12 gr/dl. Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negaranegara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia (Erynda, Wildan and Purwaningrum, 2019)

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu-ibu yang memberikan asi Eksklusif pada bayinya di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi . Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada Puskesmas sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengunjungi Bidan kordinator yang bertanggung jawab di tempat tersebut berkumpulnya ibu menyusui untuk di berikan penyuluhan.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dalam mencegah dan menangani anemia pada ibu yang menyusui.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2023 di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi dengan sasaran menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi yaitu berjumlah 25 orang. Pada kegiatan ini ibu menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi diberikan edukasi tentang pentingnya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu menyusui. Selanjutnya, ibu diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



**Gamabr 1. Dokumentasi pelaksanaan penyuluhan Kesehatan ibu dan bayi**

Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu menyusui yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menjawab beberapa pertanyaan yang di lemparkan oleh pelaksana pengabdian kepada masyarakat.

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh menurun dan kadar hemoglobin menjadi rendah. Hemoglobin adalah protein yang terdapat pada sel darah merah dan fungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh bagian tubuh (Camaschella, 2015) (Goddard, A. F., James, M. W., & McIntyre, 2011). Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, sesak napas, dan penurunan performa fisik serta mental. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai factor, seperti kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dalam, makanan, gangguan produksi sel darah merah, atau kehilangan darah akibat cedera atas menstruasi (World Health Organization. 2020)

a. Pencegahan Anemia pada ibu menyusui

Pencegahan Anemia pada ibu menyusui sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Berikut adalah beberapa cara pencegahan anemia pada ibu menyusui yang dapat di lakukan (Emeis, C. L., & Kain, 2017) :

1. Komsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan.

2. Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin B 12, seperti susu, telur, ikan
  3. Makan makanan yang kaya akan asam folat, seperti sayuran hijau buah-buahan dan kacang-kacangan
  4. Konsumsi vitamin yang di rekomendasikan oleh dokter
  5. Hindari mengonsumsi alkohol, karena dapat mengganggu
- b. Penanganan Anemia pada ibu menyusui
- Pengobatan anemia pada ibu menyusui tergantung pada penyebab anemia dan tingkat keparahan. Jika anemia di sebabkan oleh kekurangan zat besi, maka pengobatan dilakukan dengan pemberian suplemen zat besi. Selain itu, ibu menyusui juga perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk mempercepat pemulihan. Jika anemia yang di sebabkan oleh kekurangan vitamin B12 atau folat (Hurrell, R., Egli, 2010).
- c. Penyebab Anemia pada Ibu Menyusui
- Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia pada ibu menyusui antara lain kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Selain itu, pendarahan saat melahirkan atau perdarahan lainnya, kehamilan ganda, dan persalinan prematur juga dapat menyebabkan anemia pada ibu menyusui. Kekurangan gizi dan diet yang tidak seimbang juga dapat menjadi penyebab anemia pada ibu menyusui (Stevens, G. A., Finucane, M. M., De-Regil, L. M., Paciorek, C. J., Flaxman, S. R., Branca, F., Peña-Rosas, J. P., Bhutta, Z. A., Ezzati, M., & Group, 2013)
- d. Tanda-Tanda Anemia pada Ibu Menyusui
- Beberapa tanda dan gejala anemia pada ibu menyusui antara lain lelah yang berlebihan, kulit pucat, sesak napas, sakit kepala, denyut jantung yang cepat, dan pusing. Jika ibu menyusui mengalami gejala-gejala ini, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. (Nafisa, L., Ibrahim, M. H., & Sulistyorini, 2021)
- e. Pencegahan Anemia Pada ibu menyusui untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu menyusui, perlu di lakukan beberapa tindakan pencegahan antara lain:
1. Konsumsi makanan yang seimbang dan kaya akan zat besi, asam folat dan vitamin B12
  2. Hindari konsumsi kopi dan teh yang berlebihan karena dapat menghambat penyerapan zat besi
  3. Hindari konsumsi alkohol dan merokok dapat mengurangi jumlah sel darah merah
  4. Lakukan pemeriksaan ke dokter secara teratur memastikan kesehatan untuk memastikan kesehatan ibu

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada menyusui merupakan salah satu upaya untuk mengurangi angka terjadinya anemia pada ibu menyusui, karena selain dapat berdampak pada ibu akan mempengaruhi produksi asi sehingga akan berpengaruh ke pada bayinya di Wilayah kerja Puskesmas kassi-kassi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu menyusui. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu memberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang memberikan jawaban ketika diberikan evaluasi terkait apa yang telah di

sampaikan saat penyuluhan.

### Daftar Pustaka

- Camaschella, C. (2015) 'Iron-deficiency anemia', *New England Journal of Medicine* [Preprint], (1832–1843).
- Emeis, C. L., & Kain, J.E. (2017) 'Iron deficiency in pregnancy and the postpartum period: considerations for the obstetric provider.', *Journal of Midwifery & Women's Health*, 6(62), pp. 702–711.
- Erynda, R.F., Wildan, M. and Purwaningrum, Y. (2019) 'Hubungan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 1-2 Bulan Di Desa Lengkong Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember', *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), pp. 179–188. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.672>.
- Goddard, A. F., James, M. W., & McIntyre, A.S. (2011) 'Guidelines for the management of iron deficiency anaemia.', pp. 1309–1316.
- Hurrell, R., Egli, I. (2010) 'Iron bioavailability and dietary reference values. American Nutrition', *Journal of Clinical*, 5(1461S-1467S. doi: 10.3945/ajcn), p. 91.
- Lusi Setiyani, A.C.K. (2014) 'HUBUNGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU MENYUSUI DENGAN STATUS GIZI BAYI USIA 0-6 BULAN', *Journal of Nutrition College*, 3, pp. 608–614.
- Nadila, A. (2018) 'Hubungan Kejadian Anemia Ibu Nifas dengan Produksi ASI di Puskesmas Tegarejo', *Jurnal Nur Hayati*, (1), pp. 3–3. Available at: [http://digilib.unisayogya.ac.id/4127/1/naskah\\_publicasi\\_Nadila\\_1710104025.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4127/1/naskah_publicasi_Nadila_1710104025.pdf).
- Nafisa, L., Ibrahim, M. H., & Sulistyorini, L. (2021) 'Factors Associated with Anemia in Pregnant Women: A Systematic Review. KnE Life Sciences 223-231.', 2(149–155), p. 82.
- Stevens, G. A., Finucane, M. M., De-Regil, L. M., Paciorek, C. J., Flaxman, S. R., Branca, F., Peña-Rosas, J. P., Bhutta, Z. A., Ezzati, M., & Group, N.W.A.R. (2013) 'Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995–2011: a systematic analysis of population-representative data. The Lancet Global Health', 1, pp. e16-e25.
- World Health Organization. 2020 (no date) 'Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control', *World Health Organization* [Preprint].