

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Anemia pada Ibu Hamil
 Sub Pokok Bahasan : Anemia pada Ibu Hamil
 Tempat : PMB Bidan Wati K Widana
 Waktu : 12 Maret 2022
 Penyuluh : Rhere Firzani Putri

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Memberikan Pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil mengenai anemia dalam kehamilan agar dapat mengerti tentang pencegahan anemia dalam kehamilan

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat :

1. Mengerti pengertian anemia dalam kehamilan
2. Mengetahui tanda-tanda anemia pada ibu hamil
3. Mengetahui penyebab anemia pada ibu hamil
4. Mengetahui akibat anemia pada ibu hamil
5. Mengetahui upaya pencegahan anemia pada ibu hamil

III. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling.

IV. Media Penyuluhan

Leaflet dan materi

V. Materi Penyuluhan

Terlampir

VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. Pembukaan | : 1 menit |
| 2. Penyampaian materi | : 7 menit |
| 3. Diskusi/ tanya jawab | : 4 menit |
| 4. Evaluasi | : 2 menit |

5. Penutup : 1 menit

VII. Evaluasi

Mengajukan pertanyaan pada sasaran mengenai :

1. Pengertian anemia dalam kehamilan
2. Tanda- tanda anemia pada ibu hamil
3. Penyebab anemia pada ibu hamil
4. Akibat anemia pada ibu hamil
5. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil

VIII. Sumber

Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi ibu hamil pada masal pandemi covid-19 bagi tenaga kesehatan 2020.

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian Anemia

Anemia adalah penyakit yang disebabkan berkurangnya jumlah sel darah merah atau sering disebut dengan hemoglobin. Hemoglobin adalah suatu senyawa protein yang membawa oksigen di dalam sel darah merah menuju seluruh jaringan tubuh. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 gr/dl.

Anemia sering dialami oleh ibu hamil karena selama masa kehamilan produksi darah ibu berfungsi untuk menyangga pertumbuhan janin dalam perut yang menyebabkan ibu membutuhkan sel darah merah yang banyak agar tubuh tetap sehat dan kuat.

B. Gejala Anemia

1. Kulit, bibir, dan kuku terlihat sangat pucat
2. Kepala terasa pusing disebabkan kurangnya oksigen yang dibawa ke seluruh jaringan tubuh
3. Merasakan sesak nafas saat melakukan kegiatan sehari-hari karena kurang oksigen dalam tubuh
4. Mudah merasa lelah karena kurang asupan gizi yang mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh
5. Detak jantung cepat dan berdebar tidak beraturan disebabkan kekurangan oksigen dalam tubuh
6. Merasa mual dan rambut mudah rontok
7. Gangguan penyembuhan luka

C. Penyebab Anemia

1. Pola makan ibu hamil yang terganggu diakibatkan rasa mual yang sering terjadi selama proses kehamilan
2. Rendahnya cadangan zat besi pada ibu hamil diakibatkan menstruasi atau proses kehamilan sebelumnya
3. Kebutuhan zat besi yang semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan janin
4. Asupan zat besi yang dikonsumsi oleh ibu hamil kurang.

D. Jenis Anemia

1. Anemia defisiensi vitamin B12

Vitamin B12 berfungsi dalam pembentukan sel darah merah. Ketika sedang hamil wanita tidak mendapat asupan vitamin B12 yang cukup dari makanan dan tubuhnya tidak dapat memproduksi sel darah merah yang sehat pada jumlah yang banyak.

2. Anemia defisiensi zat besi

Anemia ini disebabkan kurangnya zat besi dalam tubuh untuk menghasilkan hemoglobin dalam jumlah yang cukup kemudian menyebabkan darah tidak dapat membawa oksigen yang cukup ke seluruh jaringan tubuh.

3. Anemia defisiensi folat

Jenis anemia yang disebabkan kurangnya vitamin B dalam tubuh yang berfungsi menghasilkan sel-sel baru termasuk sel darah merah yang sehat sehingga selama kehamilan sang ibu membutuhkan folat tambahan.

E. Resiko anemia pada ibu hamil

1. Melahirkan bayi prematur
2. Melahirkan bayi yang mempunyai gangguan tabung saraf
3. Mengalami depresi setelah melahirkan
4. Membutuhkan transfusi darah jika kehilangan darah yang banyak selama proses persalinan

F. Pencegahan anemia

1. Konsumsi suplemen zat besi, suplemen asam folat, dan suplemen vitamin B12
2. Konsultasikan pada dokter mengenai porsi makan yang dapat dikonsumsi selama kehamilan untuk mencegah terjadi anemia seperti daging merah, sayuran, telur, buah-buahan, dll.

3. Pemeriksaan darah untuk melihat hemoglobin dan kadar hematokrit sehingga dapat diketahui apakah ibu mengalami anemia atau tidak dan dapat dilakukan penanganan dini
4. Konsumsi makanan yang mengandung gizi dan nutrisi yang seimbang yang tidak hanya baik untuk ibu sendiri namun dapat melindungi janin dari kecacatan fisik maupun lahir prematur
5. Konsumsi makanan dan buah yang mampu meningkatkan penyerapan zat besi dengan banyak konsumsi vitamin C seimbang yang mudah didapat buah jeruk, pepaya, dsb.
6. Kurangi konsumsi teh atau minuman yang mengandung kafein agar penyerapan zat besi tidak terganggu.

Penyuluh

Rhere Firzani Putri

Lampiran 2 : SAP Tablet Fe

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Tablet Fe
Sub Pokok Bahasan : Tablet Fe pada Ibu hamil
Tempat : PMB Bidan Wati K Widana
Waktu : 12 Maret 2022
Penyuluh : Rhere Firzani Putri

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Memberikan Pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil mengenai tablet fe.

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat :

1. Mengetahui tablet fe
2. Mengetahui manfaat tablet fe
3. Mengetahui kebutuhan tablet fe untuk ibu hamil

III. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling.

IV. Media Penyuluhan

Leaflet dan materi

V. Materi

Terlampir

VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

1. Pembukaan : 1 menit
2. Penyampaian materi : 5 menit
3. Diskusi/ tanya jawab : 4 menit
4. Evaluasi : 2 menit
5. Penutup : 1 menit

VII. Evaluasi

Mengajukan pertanyaan pada sasaran mengenai :

1. Pengertian tablet fe
2. manfaat tablet fe

3. Mengetahui kebutuhan tablet fe untuk ibu hamil

VIII. Sumber

Leaflet Puskesmas Pademawu

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian Tablet Fe

Tablet Fe atau tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin).

Tujuan pemberian tablet fe adalah untuk memperbaiki status zat besi ibu yang masih belum tercukupi dari makanan sehari-hari.

B. Manfaat Tablet Fe bagi Ibu Hamil

Tablet besi selama kehamilan sangat penting karena dapat membantu proses pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia/penyakit kekurangan darah.

C. Kebutuhan atau dosis zat besi pada ibu hamil

Tablet besi atau tambah darah diberikan sebanyak satu tablet setiap hari berturut-turut selama 90 hari selama masa kehamilan.

D. Cara mengkonsumsi tablet fe

1. Air minum yang digunakan ketika mengkonsumsi tablet fe sebaiknya air putih matang karena absorpsi besi akan menurun bila terdapat posfat atau antasida seperti teh, kopi, coklat, kalsium dan bahan susu dapat menurunkan absorpsi besi
2. Meminum tablet fe sebaiknya malam hari menjelang tidur atau 3 jam setelah makan, karena dapat mengurangi reaksi mual yang berlebihan.

E. Efek samping konsumsi tablet fe

BAB menjadi berwarna hitam dan, mual, muntah, sembelit

Penyuluh

Rhere Firzani Putri