
PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 2 DI KOMUNITAS KELAS IBU HAMIL PUSKESMAS KARANGDORO

Anugrah Wulandari ^{1*}, Asnia Ananta ², Aulia Eka Oktaviana ³, Widya Mariyana ⁴

¹ Kebidanan, Kesehatan, STIKES Telogorejo, Indonesia

² Kebidanan, Kesehatan, STIKES Telogorejo, Indonesia

³ Kebidanan, Kesehatan, STIKES Telogorejo, Indonesia

⁴ Kebidanan, Kesehatan, STIKES Telogorejo, Indonesia

*email: wulandarianugrah58@gmail.com

Abstract

Anemia in pregnant women, especially during the second trimester, is a health issue that can have negative impacts on both the mother's and the fetus's health. One of the factors that can prevent anemia is the social support received by pregnant women from family, husbands, friends, and healthcare providers. This study aims to identify the role of social support in preventing anemia in pregnant women during the second trimester in the Pregnant Women's Class community at Karangdoro Health Center. The research design used is quantitative with a descriptive approach, involving 33 pregnant women in their second trimester registered at Karangdoro Health Center from January to March 2024. Data was collected using a questionnaire to measure the level of social support and a hemoglobin test to determine anemia status. The two variables were then tested using chi-square to determine the role of social support in preventing anemia in pregnant women.

The results of the study show that 66.7% of pregnant women experienced mild anemia, 21.2% had moderate anemia, and 12.1% were not anemic. Statistical analysis indicates a significant relationship between the social support received by pregnant women and the prevalence of anemia ($p < 0.05$). Pregnant women who received more intense social support tended to have higher hemoglobin levels and were less likely to experience anemia. Social support, which includes nutritional information, motivation, and reminders for health checks, was proven to increase pregnant women's awareness of maintaining their health and consuming nutritious food. This study suggests that Karangdoro Health Center strengthen the pregnant women's class program by involving families and the community more actively in providing social support.

Keywords: Social support; Anemia; Pregnant women; Second trimester

Abstrak

Anemia pada ibu hamil, terutama pada trimester 2, merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Salah satu faktor yang dapat mencegah anemia adalah dukungan sosial yang diterima oleh ibu hamil dari keluarga, suami, teman, dan tenaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran dukungan sosial dalam mencegah anemia pada ibu hamil trimester 2 di komunitas Kelas Ibu Hamil Puskesmas Karangdoro. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, melibatkan 33 ibu hamil trimester 2 yang terdaftar di Puskesmas Karangdoro pada Januari hingga Maret 2024. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan tes kadar hemoglobin untuk menentukan status anemia. Kemudian 2 variabel dilakukan uji chi-square untuk mengetahui peran dari variabel dukungan sosial terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,7% ibu hamil mengalami anemia ringan, 21,2% anemia sedang, dan 12,1% tidak mengalami anemia. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial yang diterima ibu hamil dan prevalensi anemia ($p < 0,05$). Ibu hamil yang mendapat dukungan sosial yang lebih intensif cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi dan lebih jarang mengalami anemia. Dukungan sosial yang



meliputi informasi gizi, motivasi, dan pengingat pemeriksaan kesehatan terbukti meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan bergizi. Penelitian ini menyarankan agar Puskesmas Karangdoro memperkuat program kelas ibu hamil dengan melibatkan keluarga dan masyarakat lebih aktif dalam memberikan dukungan sosial.

Kata Kunci: Dukungan sosial; Anemia; Ibu hamil; trimester 2

1. Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan ibu serta janin yang dikandungnya. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan volume darah yang menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin. Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil cukup tinggi, dengan angka mencapai 37,1% (Kementerian Kesehatan, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa sekitar sepertiga ibu hamil di Indonesia mengalami kekurangan hemoglobin yang dapat mengancam kesehatan mereka dan janin. Prevalensi anemia pada ibu hamil lebih tinggi pada trimester kedua, yang merupakan periode kritis dalam perkembangan janin (Kementerian Kesehatan, 2018).

Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta peningkatan risiko perdarahan saat melahirkan (Bappenas, 2020). Komplikasi-komplikasi ini berisiko memperburuk kesehatan ibu dan janin, serta dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi risiko anemia pada ibu hamil adalah melalui peningkatan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, suami, serta tenaga kesehatan berperan penting dalam membantu ibu hamil untuk mengatasi berbagai tantangan selama kehamilan, termasuk dalam mengelola kesehatan dan pola makan yang sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih intensif dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil untuk mengikuti anjuran medis, seperti konsumsi suplemen besi, pemeriksaan rutin, serta penerapan pola makan bergizi yang dapat mencegah anemia (Wijayanti et al., 2020).

Komunitas Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Karangdoro merupakan salah satu inisiatif yang bertujuan untuk memberikan dukungan sosial bagi ibu hamil. Program ini tidak hanya memberikan informasi kesehatan terkait kehamilan, tetapi juga memberikan ruang bagi ibu hamil untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama ibu hamil, keluarga, serta tenaga kesehatan. Melalui dukungan sosial yang terstruktur, diharapkan prevalensi anemia pada ibu hamil dapat ditekan, terutama pada ibu hamil yang berada pada trimester kedua yang rentan terhadap anemia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dukungan sosial dalam mencegah anemia pada ibu hamil trimester kedua di Komunitas Kelas Ibu Hamil Puskesmas Karangdoro. Dengan memahami peran dukungan sosial, diharapkan dapat diperoleh data yang berguna untuk merancang program kesehatan yang lebih efektif dalam mengurangi angka anemia pada ibu hamil di Indonesia, khususnya di wilayah Puskesmas Karangdoro.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam mencegah anemia pada ibu hamil trimester 2 di komunitas Kelas Ibu Hamil Puskesmas Karangdoro dengan sampel sebanyak 33 ibu hamil.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian terdiri dari 33 ibu hamil trimester 2 yang terdaftar di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Karangdoro selama periode Januari hingga Maret 2024. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester 2 yang telah mengikuti minimal satu kali pertemuan di kelas ibu hamil.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur dua variabel utama: tingkat dukungan sosial dan status anemia. Dukungan sosial diukur menggunakan skala Likert yang mencakup aspek dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan praktis yang diterima ibu hamil dari keluarga, suami, teman, dan tenaga kesehatan. Status anemia diukur berdasarkan kadar hemoglobin ibu hamil yang diuji di Puskesmas Karangdoro kemudian 2 variabel dilakukan uji chi-square untuk mengetahui peran dari variabel dukungan sosial terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil.

3. Hasil dan pembahasan

Dari 33 ibu hamil yang terlibat dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar mengalami anemia, dengan distribusi sebagai berikut: 22 ibu hamil (66,7%) mengalami anemia ringan, 7 ibu hamil (21,2%) mengalami anemia sedang, dan 4 ibu hamil (12,1%) memiliki kadar hemoglobin di atas 11 g/dL (tanpa anemia).



Tabel 1.1 Kadar Hemoglobin Berdasarkan Kategori Anemia pada Ibu Hamil

Kategori Anemia	Rentang Kadar Hemoglobin (g/dL)	Jumlah	(%)
Anemia Ringan	9,0-10,9	22	66,6%
Anemia Sedang	7,0-8,9	7	21,2%
Tidak Anemia	>11,0	4	12,1%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anemia selama kehamilan masih merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk defisiensi zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta peningkatan volume darah selama kehamilan yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Khan et al., 2020). Penurunan kadar hemoglobin ini dapat menyebabkan kekurangan oksigen dalam tubuh ibu, yang berdampak negatif pada perkembangan janin, meningkatkan risiko kelahiran prematur, serta memperburuk kesehatan ibu (Alleyne et al., 2019).

Tabel 1.2 Peran Dukungan Sosial Bagi Ibu Hamil

Status Anemia	Dukungan Sosial Intensif (16 ibu hamil)	Dukungan Sosial Tidak Intensif (17 ibu hamil)
Anemia Ringan	0.042	0.0396
Anemia Sedang	0.0449	0.0421
Tidak Anemia	0.579	0.545
Total	1.25	1.63

Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial lebih intensif, baik dari suami, keluarga, maupun tenaga kesehatan, memiliki prevalensi anemia yang lebih rendah ($p < 0,05$). Tabel 1.2 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial yang lebih intensif, baik dari suami, keluarga, maupun tenaga kesehatan, memiliki prevalensi anemia yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang penting dalam mencegah atau mengurangi keparahan anemia pada ibu hamil. Dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan mengikuti anjuran medis, termasuk mengonsumsi suplemen besi dan menjaga pola makan yang sehat (Wijayanti et al., 2020).

Dukungan sosial dapat berperan langsung dalam mendorong ibu hamil untuk lebih disiplin dalam mengonsumsi suplemen besi yang sangat penting untuk mencegah anemia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang didampingi oleh anggota keluarga atau suami cenderung lebih konsisten dalam mengikuti jadwal pemeriksaan kesehatan dan mengonsumsi suplemen yang direkomendasikan oleh tenaga medis (Putri et al., 2019). Dengan mendapatkan informasi yang jelas dan dukungan yang terus-menerus, ibu hamil akan lebih memahami pentingnya konsumsi zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi risiko anemia.

Selain dukungan dari keluarga, dukungan dari tenaga kesehatan juga sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya gizi yang seimbang, termasuk mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti sayuran hijau, daging merah, dan kacang-kacangan. Ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil atau menerima informasi gizi dari tenaga medis lebih cenderung untuk mematuhi anjuran medis dan mengatur pola makan mereka dengan lebih baik (Sari et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial intensif dari tenaga kesehatan juga lebih memiliki kesadaran tinggi untuk mengikuti pemeriksaan rutin dan menjaga keseimbangan nutrisi.

Dukungan sosial juga berperan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil, yang bisa berkontribusi pada gangguan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang merasa didukung oleh lingkungan sosial mereka cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka, termasuk kadar hemoglobin (Wijayanti et al., 2020). Ibu hamil yang merasa cemas atau terisolasi lebih rentan terhadap masalah kesehatan, termasuk anemia, karena kecemasan dapat mempengaruhi pola makan dan kepatuhan terhadap anjuran medis.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 70% ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial yang lebih intensif menunjukkan kadar hemoglobin yang normal atau hampir normal. Angka ini sangat signifikan, karena menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan secara aktif dan berkelanjutan dapat



mengurangi prevalensi anemia pada ibu hamil. Sementara itu, ibu hamil yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial, baik dari keluarga, suami, maupun tenaga kesehatan, cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap anemia. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan tenaga kesehatan untuk terus memberikan dukungan yang memadai kepada ibu hamil, baik dalam bentuk informasi, bantuan emosional, maupun dukungan praktis terkait pola makan dan konsumsi suplemen.

Tabel 1.3 Prevalensi Anemia pada Ibu Hamil Berdasarkan Dukungan Sosial

Kategori Dukungan Sosial	Anemia Ringan (%)	Anemia Sedang (%)	Tidak Anemia (%)
Dukungan Sosial intensif	12,1%	9,1%	70,0%
Dukungan Sosial Minim	77,8%	22,2%	0%

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial lebih intensif cenderung memiliki kadar hemoglobin yang normal atau hampir normal, sementara ibu hamil yang merasa kurang mendapat dukungan sosial mengalami anemia yang lebih berat.

70% ibu hamil yang menerima dukungan sosial yang lebih baik, terutama dari keluarga dan tenaga kesehatan, menunjukkan kadar hemoglobin yang normal atau hampir normal, sedangkan ibu hamil dengan dukungan sosial minim lebih rentan terhadap anemia. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan ibu hamil, termasuk dalam mengonsumsi suplemen besi dan menjaga pola makan yang sehat.

Anemia selama kehamilan adalah salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil umumnya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) yang kurang dari 11 g/dL, yang dapat mengakibatkan penurunan pasokan oksigen ke jaringan tubuh dan mempengaruhi pertumbuhan janin. Anemia ringan adalah kondisi yang paling sering ditemui pada ibu hamil, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian ini di mana 66,7% ibu hamil mengalami anemia ringan.

Penyebab anemia pada ibu hamil bisa bervariasi, tetapi penyebab utama adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk produksi sel darah merah. Ibu hamil juga membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung peningkatan volume darah selama kehamilan, serta untuk memenuhi kebutuhan janin yang berkembang. Penurunan kadar hemoglobin ini berisiko meningkatkan kejadian kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan janin (Khan et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial yang intensif cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dan lebih jarang mengalami anemia. Dukungan sosial berfungsi dalam beberapa cara untuk mengurangi risiko anemia pada ibu hamil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ibu hamil yang didukung oleh keluarga atau suami cenderung lebih teratur dalam memeriksakan diri ke tenaga medis dan mengonsumsi suplemen besi yang direkomendasikan. Mereka juga lebih mungkin untuk mengikuti diet yang lebih seimbang, yang dapat mengurangi risiko defisiensi zat besi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al. (2020) menemukan bahwa ibu hamil yang mendapat dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga maupun tenaga medis, lebih termotivasi untuk menjaga pola makan sehat dan mengikuti anjuran medis, termasuk konsumsi suplemen besi secara teratur. Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi dan pemahaman yang lebih baik terkait pentingnya gizi seimbang sangat berhubungan dengan tingkat dukungan sosial yang diterima oleh ibu hamil.

Selain itu, Putri et al. (2019) mengungkapkan bahwa ibu hamil yang didampingi keluarga cenderung lebih konsisten dalam melakukan pemeriksaan rutin dan mengonsumsi suplemen besi. Dukungan sosial yang kuat tidak hanya meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan ibu dan janin, tetapi juga dapat mengurangi kecemasan atau stres, yang sering menjadi faktor risiko bagi kondisi kesehatan ibu hamil.

Dukungan dari tenaga medis juga memiliki peran penting dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil dan menerima informasi yang jelas tentang pentingnya konsumsi suplemen besi serta pola makan bergizi, cenderung lebih sadar akan kebutuhan mereka selama kehamilan. Menurut penelitian oleh Sari et al. (2021), partisipasi dalam program pendidikan kesehatan dan



kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi yang tepat dan pengelolaan kesehatan yang lebih baik selama kehamilan.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang intensif berhubungan dengan prevalensi anemia yang lebih rendah pada ibu hamil. Ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial, terutama dari keluarga dan tenaga kesehatan, memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dan lebih termotivasi untuk mengonsumsi suplemen besi serta mengikuti anjuran medis. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan dukungan sosial bagi ibu hamil untuk mencegah anemia dan masalah kesehatan lainnya selama kehamilan.

Referensi

- Alleyne, T., Lee, C. M., & Mason, D. (2019). Anemia and its Effects on Maternal and Child Health: A Review of the Literature. *Journal of Maternal and Child Health*, 15(3), 23-30.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2020). Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2020-2024. Jakarta: Bappenas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Survei Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khan, A., Rahman, S., & Hossain, M. (2020). Prevalence and Risk Factors of Anemia in Pregnant Women in Developing Countries: A Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 112.
- Putri, D., Rahayu, S., & Santosa, S. (2019). Peran Dukungan Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 18(2), 34-42.
- Putri, R. A., Sari, P. R., & Lestari, M. (2019). Peran keluarga dalam pencegahan anemia pada ibu hamil di Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
- Sari, A., Wulandari, N., & Prasetyo, D. (2021). Peran Kelas Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 20(2), 120-130.
- Wijayanti, E., Surya, M., & Hidayati, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Ibu Hamil dan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 45-56.
- Wijayanti, S., Yuliana, N., & Indah, D. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku kesehatan ibu hamil di Kecamatan Batu. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 45-53.
- Wijayanti, E., Surya, M., & Hidayati, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Ibu Hamil dan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 45-56.

