

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, A. 2009. Fisiologis dan Patologis Pada Kehamilan. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Fathonah, S. 2016. Gizi & Kesehatan Untuk Ibu Hamil. Jakarta. Penerbit Erlangga
- Fatimah, S. 2009. Studi Kadar Klorofil dan Zat Besi (Fe) Pada Beberapa Jenis Bayam Terhadap Jumlah ritrosit Tikus Putih Anemia. Malang. Universitas Islam Negeri. Diakses Pada tanggal 4 September 2017
- Hidayati, R. 2009. Asuhan keperawatan pada kehamilan fisiologis dan patologis. Jakarta. Penerbit Salemba Medika.
- Jannah, N. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan. Yogyakarta. Penerbit C. V ANDI OFFSET.
- Kartika, D, A. 2012. Warning Ibu Hamil Kenali penyakit & Gangguan yang biasa terjadi pada ibu hamil. Surakarta. Penerbit ZIYAD VISI MEDIA.
- Proverawati, A. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Pudiasuti, 2012. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Rahardjo, M. 2012. Cara Sehat Dengan Tomat. Surabaya. Penerbit Grammatical Publishing.
- Riskesdas, 2013. Terkait Kesehatan Ibu. <http://Riskesdas-kabupaten-malang.com/>. Diakses pada tanggal 5 September 2017.
- Sinclair, C. 2010. Buku Saku Kebidanan. (Renata Komalasari, Penerjemah). Jakarta EGC

Lampiran 1

Jadwal Pelaksanaan Program Pengabdian Internal

No	Kegiatan	Bulanke: TA. 2017/2018												
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengumpulan proposal			X	X									
2	Masa review proposal					X								
3	Penerbitan sprint direktur						X							
4	Pencairan dana tahap I (70%)							X						
5	Pelaksanaan pengabdian								X	X	X			
6	Monitoring dan evaluasi											X	X	
7	Penyerahan laporan akhir pengabdian													X
8	Pencairan dana tahap II (30%)													X

Lampiran 2

Biodata Tim Pengusul

A. Ketua Tim Pelaksana

1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Rosyidah Alfitri, S.ST
- b. NIP : 119870801062011037
- c. Tempat/ Tgl. Lahir : Lumajang, 7 Agustus 1987
- d. Pangkat/ Golongan : IIIb
- e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- f. Program Studi : Kebidanan
- g. Universitas : Poltekkes RS dr. Soepraoen
- h. Bidang Keahlian : Magister Kebidanan
- i. Alamat Rumah : Kebonsari Gang V/179 Kebonsari Sukun
- j. Telp Kantor : 0341-351275
- k. E-mail : elfitri.mafaza@gmail.com

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	STIKES INSAN SEAGUNG BANGKALAN	2009	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	STIKES INSAN UNGGUL SURABAYA	2010	Kebidanan
3	S2	Universitas Sebelas Maret Surakarta	2017	Kesehatan Ibu dan Anak

3. DAFTAR KARYA ILMIAH

1. Perbedaan Penambahan Berat Badan Bayi Yang Diberi ASI Eksklusif Dengan MP-ASI Dini
2. Pengaruh Pemberian Vitamin A Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.

B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian

1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb
b. NIP : 119870807062010032
c. Tempat/ Tgl. Lahir : Lumajang, 7 Agustus 1987
d. Pangkat/ Golongan : IIIb
e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
f. Program Studi : Kebidanan
g. Universitas : Poltekkes RS dr.Soepraoen
h. Bidang Keahlian : Kebidanan
i. Alamat Rumah : Kebonsari Gang V/179 Kebonsari Sukun
j. Telp Kantor : 0341-351275
k. E-mail : renyretna87@gmail.com

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

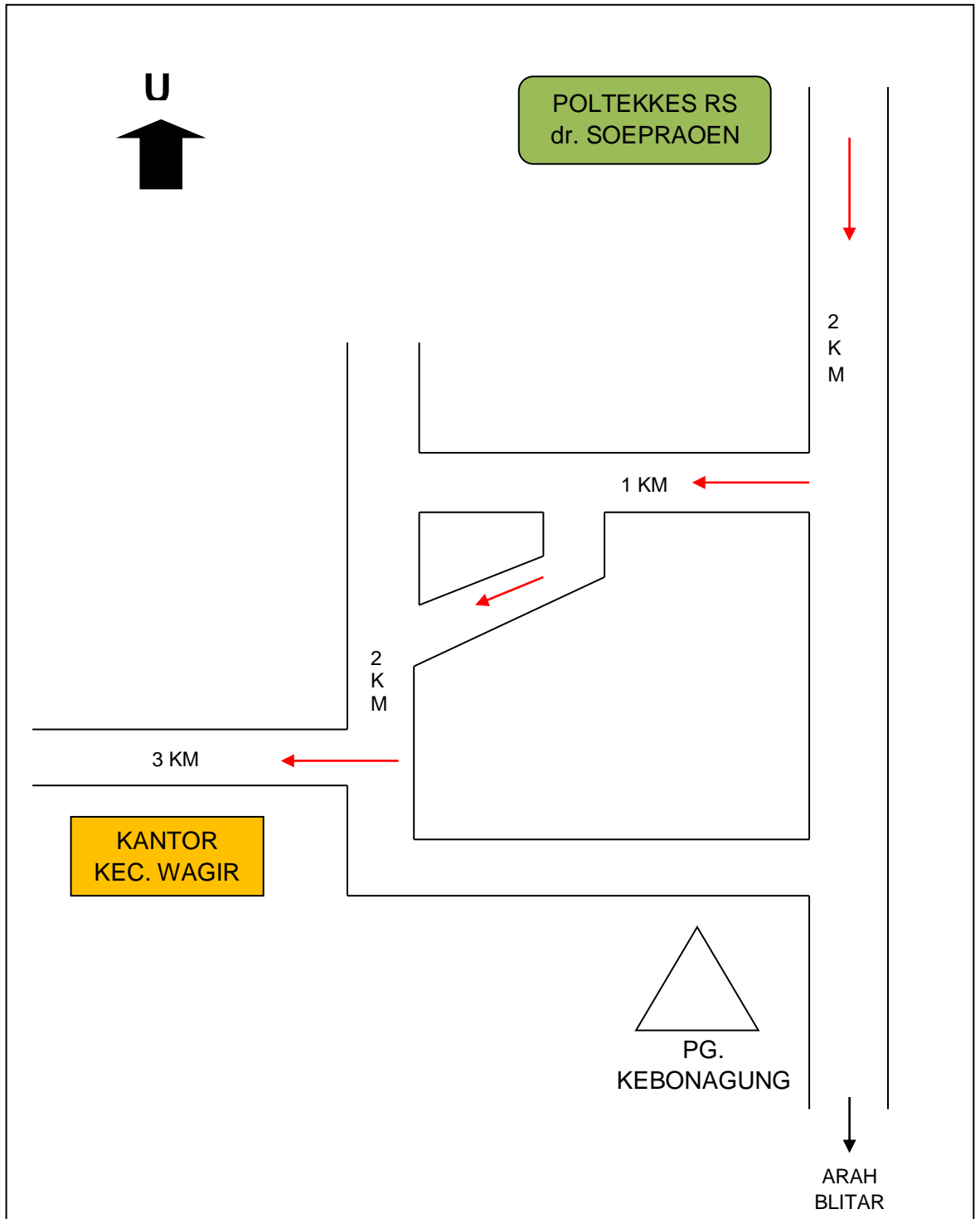
No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Universitas Kediri	2009	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	Universitas Kediri	2010	Kebidanan
3	S2 Kebidanan	Universitas Brawijaya	2016	Kebidanan

3. DAFTAR KARYA ILMIAH

1. Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause terhadap kejadian Osteoporosis di RT 06 dan RT 07 RW 01 Kelurahan Gading Kasri Klojen Kota Malang
2. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Menarche Dini di SDN Percobaan 2 Kota Malang
3. Evaluasi Pelaksanaan program dan kegiatan Skrining Infeksi Menular Seksual (IMS) dengan *Voluntary Counselling and Testing* (VCT) pada Narapidana di LP Wanita Klas II A Kota Malang
4. Pengaruh Pemberian Coklat untuk mengatasi Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri di SMK Turen Kabupaten Malang

Lampiran 3

Peta Lokasi Wilayah Mitra



SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

Pokok Bahasan : Asuhan Kebidanan Ibu Hamil
Sub Pokok Bahasan : Anemia Pada Ibu hamil
Waktu : 30 Menit
Hari / Tgl : Kamis, 10 Maret 2011
Sasaran : Ibu Hamil
Tempat : Posyandu Jeruk I Rt 09 Rw 09
Penyuluh : Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH
Reny Retnaningsih

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL

Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang "Anemia Pada Ibu Hamil" selama 30 menit ibu hamil dapat mengetahui pentingnya melakukan pencegahan anemia selama masa kehamilan.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit ibu hamil mampu :

1. Mengerti pengertian anemia dengan benar tanpa melihat catatan.
2. Mengerti tentang penyebab anemia pada ibu hamil dengan benar tanpa melihat catatan.
3. Menjelaskan tanda dan gejala anemia pada ibu hamil dengan benar tanpa melihat catatan.
4. Menjelaskan cara pencegahan anemia pada ibu hamil dengan benar tanpa melihat catatan.
5. Mengerti tentang tablet fe untuk ibu hamil dengan benar tanpa melihat catatan.

II. MATERI (TERLAMPIR)

- a. Pengertian Anemia pada ibu hamil
- b. Penyebab anemia pada ibu hamil
- c. Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil
- d. Pencegahan anemia pada ibu hamil
- e. Manfaat tablet besi bagi ibu hamil
- f. Kebutuhan / dosis zat besi selama kehamilan
- g. Efek samping tablet besi
- h. Waktu dan cara minum tablet besi yang benar
- i. Bahan makan yang mengandung zat besi

III. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Ibu Hamil
1.	5 menit	Pendahuluan • Mengucapkan salam Memperkenalkan diri • Membuat kontrak pertemuan dan tujuan penyuluhan • Menyebutkan topik yang akan disampaikan	Pendahuluan • Penyuluh mengucapkan salam • Penyuluh memperkenalkan diri • Penyuluh membuat kontrak pertemuan dan tujuan penyuluhan • Penyuluh menyebutkan topik yang akan disampaikan	Peserta menjawab Peserta menyimak Peserta menyimak Peserta menyimak
2.	15 menit	Penyampaian Materi • Menjelaskan pengertian anemia pada ibu hamil	Penyampaian Materi • Penyuluh menjelaskan pengertian anemia	Peserta menyimak

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan penyebab anemia pada ibu hamil ▪ Menjelaskan tanda dan gejala anemia pada ibu hamil ▪ Menjelaskan pencegahan anemia pada ibu hamil ▪ Menjelaskan tentang tablet fe kepada ibu hamil 	<p>pada ibu hamil</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penyuluh menjelaskan penyebab anemia pada ibu hamil ▪ Penyuluh menjelaskan tanda dan gejala anemia pada ibu hamil ▪ Penyuluh menjelaskan pencegahan anemia pada ibu hamil ▪ Penyuluh menjelaskan tentang tablet fe kepada ibu hamil 	<p>Peserta menyimak</p> <p>Peserta menyimak</p> <p>Peserta menyimak</p> <p>Peserta menyimak</p>
3.	5 menit	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka sesi tanya jawab ▪ Memberikan evaluasi secara lisan ▪ Memberikan kesimpulan yang telah disampaikan ▪ Salam penutup 	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penyuluh membuka sesi tanya jawab ▪ Penyuluh memberikan evaluasi ▪ Penyuluh memberikan kesimpulan ▪ Penyuluh memberikan salam 	<p>Peserta bertanya</p> <p>Peserta menjawab</p> <p>Peserta menyimak</p> <p>Peserta memberi salam</p>

IV. METODE PENYAMPAIAN

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

V. MEDIA

1. Flipchart
2. Leaflet

VI. SUMBER

1. Manuaba, Idabagus.1998. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan.EGC:Jakarta
2. Evaria,dkk.2009.Mims Petunjuk Konsultasi Edisi 9.BIP:Jakarta
3. Manuaba, Idabagus.2008.Gawat Darurat Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan.EGC:Jakarta
4. Andriaansz,George.2006.Pelayanan Kesehatan Materni dan Neonatal.Tridasa:Jakarta
5. Mochtar,Rustam.1998.Sinopsis Obstetri Jilid 1.EGC:Jakarta

VII. Evaluasi

1. Jelaskan pengertian anemia !
2. Sebutkan cara pencegahan anemia pada ibu hamil !
3. Jelaskan tentang tablet besi dengan benar tanpa melihat catatan !
4. Jelaskan manfaat tablet besi bagi ibu hamil !
5. Jelaskan cara meminum tablet fe yang benar !

Soal Essay

1. Pengertian anemia pada ibu hamil ?

Wanita hamil dikatakan anemia apabila kadar Hb nya di bawah 10 gr%.

2. Cara pencegahan anemia pada ibu hamil ?

1. Makan sayur-sayuran hijau, dan kacang-kacangan
2. Mengonsumsi tablet penambah darah (Fe) selama kehamilan
3. Makan-makanan yang berprotein tinggi, seperti: ayam, daging, ikan, dll.
4. Hindari mengonsumsi alcohol, kopi, dan merokok.

3. Apa pengertian tablet besi ?

Tablet besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Yang berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh

4. Sebutkan manfaat tablet besi bagi ibu hamil ?

Membantu pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia / penyakit kekurangan darah

5. Bagaimana cara meminum tablet besi yang benar ?

Penyerapan besi dapat maksimal apabila saat minum tablet atau sirup zat besi dengan memakai air minum yang sudah masak. Selain itu sebaiknya diminum pada malam hari setelah makan sebelum tidur untuk mengurangi efek mual.

Tablet besi baik dikonsumsi jika bersamaan dengan vitamin C untuk membantu penyerapan dari zat besi ini. Tablet besi sebaiknya tidak dikonsumsi dengan teh atau kopi karena dapat menghambat penyerapannya

LAMPIRAN MATERI

ANEMIA PADA IBU HAMIL

A. Pengertian Anemia

Anemia adalah jumlah sel darah merah menurun, kadar Hb menurun di bawah normal (normal wanita 12 gr%, pria 14 gr%). Wanita hamil dikatakan anemia apabila kadar Hb nya di bawah 10 gr%. Untuk mengetahui secara pasti kadar Hb dilakukan tes darah.

B. Tingkatan anemia

1. Anemia ringan : Hb 9-10 gram/dl
2. Anemia sedang : Hb 8 gram/dl
3. Anemia berat : Hb kurang dari 8gram/dl

C. Penyebab Anemia

1. Kekurangan zat besi
2. Meningkatnya kebutuhan zat besi
3. Meningkatnya pengeluaran zat besi

D. Gejala Anemia

1. 5L : Lemah, letih, lesu, lelah, lunglai.
2. Pusing, mata berkunang.
3. Kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan pucat.

E. Pencegahan Anemia

1. Makan sayur-sayuran hijau, dan kacang-kacangan
2. Mengonsumsi tablet penambah darah (Fe) selama kehamilan
3. Makan-makanan yang berprotein tinggi, seperti: ayam, daging, ikan, dll.

4. Hindari mengonsumsi alcohol, kopi, dan merokok.

F. Pengertian tablet besi

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Selain itu, mineral ini juga berperan sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga berfungsi dalam system pertahanan tubuh.

Saat hamil, kebutuhan zat besi meningkat mencapai dua kali lipat dari kebutuhan sebelum hamil. Hal ini terjadi karena selama hamil volume darah meningkat hingga 50%, sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan zat besi.

Dalam keadaan tidak hamil, kebutuhan zat besi biasanya dipengaruhi dari menu makan yang sehat dan seimbang. Tetapi dalam kehamilan, suplai zat besi dari makanan masih belum mencukupi sehingga diperlukan suplemen berupa tablet besi.

G. Manfaat tablet besi 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

Kekurangan zat besi (anemia defisiensi zat besi) selama hamil dapat berdampak tidak baik bagi ibu maupun janin. Perdarahan yang banyak sewaktu melahirkan berefek lebih buruk pada ibu hamil yang anemia. Kekurangan zat besi juga mempengaruhi pertumbuhan janin sehingga saat lahir, berat badannya di bawah normal (BBLR). Akibat lain dari anemia defisiensi besi selama hamil adalah bayi lahir premature

H. Kebutuhan / dosis zat besi selama kehamilan

Tablet besi atau tablet Tambah Darah (TTD) diberikan pada ibu hamil sebanyak satu tablet setiap hari berturut-turut sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. TTD mengandung 200 mg ferro sulfat setara dengan 60 miligram besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Penanggulangan anemia pada balita diberikan preparat besi dalam bentuk sirup.

I. Efek samping tablet besi

Pemberian preparat tablet besi ini mempunyai efek samping seperti mual, nyeri lambung, muntah kadang diare dan sering buang air besar, atau sembelit. Agar tidak terjadi efek samping dianjurkan untuk minum tablet atau sirup besi setelah makan pada malam hari.

J. Waktu dan cara minum tablet besi yang benar

Penyerapan besi dapat maksimal apabila saat minum tablet atau sirup zat besi dengan memakai air minum yang sudah masak. Selain itu sebaiknya diminum pada malam hari setelah makan sebelum tidur untuk mengurangi efek mual.

Tablet besi baik dikonsumsi jika bersamaan dengan vitamin C untuk membantu penyerapan dari zat besi ini. Tablet besi sebaiknya tidak dikonsumsi dengan teh atau kopi karena dapat menghambat penyerapannya

K. Bahan-bahan makanan yang mengandung zat besi

Sumber makanan yang banyak mengandung zat besi terdapat dalam bahan makanan hewani, kacang-kacangan dan sayuran berwarna hijau tua misalnya daging, unggas, ikan, kerang, telur, sereal, bayam dan lain-lain. Vitamin C dianggap dapat membantu penyerapan zat besi di usus terutama zat besi yang berasal dari tumbuhan.

Sebaliknya teh, kopi dan kalsium dianggap dapat mengurangi penyerapan zat besi jika dikonsumsi dalam dua jam setelah makan makanan kaya zat besi.

Kekurangan pemenuhan Fe oleh tubuh sering dialami sebab rendahnya penyerapan Fe didalam tubuh terutama dari sumber Fe dari nabati yang hanya diserap 1-2 %. Penyerapan Fe asal bahan makanan hewani dapat mencapai 10-20%. Fe bahan makanan hewani (heme) lebih mudah diserap dari pada Fe nabati (non heme). Keaneka ragaman konsumsi makanan sangat penting dalam membantu penyerapan Fe didalam tubuh. Kehadiran protein hewani, vitamin C, vitamin A, Zinc, Asam folat, zat gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Manfaat lain mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A karena makanan sumber zat besi umumnya adalah sumber vitamin A.

L. Akibat anemia pada kehamilan, persalinan dan nifas :

1. Keguguran
2. Partus prematurus
3. Inersia uteri dan partus lama, ibu lemah
4. Atonia uteri dan menyebabkan perdarahan
5. Syok
6. Afibrinogenemia dan hipofibrinogenemia
7. Infeksi intrapartum dan dalam nifas
8. Bila terjadi anemia gravis (Hb dibawah 4 gr/dl) terjadi payah jantung, yang bukan saja menyulitkan persalinan dan kehamilan tetapi juga bias berakibat fatal.

