

SOSIALISASI INOVASI BUAH TANGAN (IBU HAMIL SEHAT TANPA ANEMIA) DENGAN JUS KURMA DAN MADU DI TIYUH MULYA KENCANA KEC. TULANG BAWANG TENGAH KAB. TULANG BAWANG BARAT TAHUN 2023

Gita Anggara Puspita¹, Nurul Isnaini^{2*}

^{1,2}Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi Email: isnaininurul50@yahoo.co.id

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan adalah suatu kondisi ibu hamil dengan kadar hemoglobin <11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr% pada trimester II. Anemia dalam kehamilan disebabkan karena kekurangan zat besi. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang jus kurma dan madu dalam meningkatkan Hb selama masa kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Mulya Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus kurma dan madu untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus kurma dan madu yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi jus bayam merah dan madu.

Kata kunci : Ibu hamil, anemia, kurma, madu

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition of pregnant women with hemoglobin levels <11 g% in the first and third trimesters or levels <10.5 g% in the second trimester. Anemia in pregnancy is caused due to iron deficiency. The purpose of this study was to increase the knowledge of pregnant women about date juice and honey in increasing Hb during pregnancy. This activity was carried out in Mulya Kencana Village, Central Tulang Bawang District, West Tulang Bawang Regency. The activity began by first giving pre-test questions to explore pregnant women's understanding of the benefits of date juice and honey to prevent anemia. Then provide education/counseling and demonstrations on how to make date juice and honey aimed at pregnant women for 50 minutes and then evaluate the understanding of pregnant women after being given counseling by giving post test questions. There is an increase in the knowledge of pregnant women after being given education about the benefits of consuming red spinach juice and honey.

Keywords: Pregnant women, anemia, dates, honey

1. PENDAHULUAN

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% (Kemenkes RI, 2019). Dalam kehamilan kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia. Anemia dalam kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila terdeteksi pada fase yang lanjut dalam kehamilan. Oleh karena itu pemeriksaan kehamilan secara komprehensif sangat penting untuk mendeteksi adanya gangguan pada kehamilan yang berpotensi membahayakan calon ibu maupun kandungannya (Kemenkes RI, 2018).

Pemberian zat besi pada ibu hamil merupakan salah satu syarat pelayanan kesehatan pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia, dimana suplemen zat besi diberikan selama kehamilan ialah sebanyak 90 tablet (Ulfiana, Elisa 2019). Dalam penanganan anemia pada ibu hamil selain diberikan tablet Fe dapat dilakukan dengan pemberian kurma untuk menangani anemia pada ibu hamil. Kurma adalah salah satu jenis buah khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan bagi tubuh yang mengandung zat mineral yaitu zat besi yang essensial bagi pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa. Selain kandungan glukosa dalam kurma terdapat kandungan lain seperti protein, lemak, kalium, magnesium, sodium, potasium, zat besi, mineral, kalsium dan vitamin A, B1, B2 dan D. (Yuniarti, 2020)

Anemia pada ibu hamil sering dijumpai pada trisemester I dan trisemester III. Tetapi paling banyak ditemukan pada trisemester III. Pada trisemester I ibu hamil mengalami masa mual dan muntah. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya ketersediaan zat besi. Sedangkan pada trisemester III dikarenakan zat besi dibutuhkan oleh janin untuk pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, janin menyerap zat besi dari ibu yang menyebabkan kebutuhan ibu akan zat besi bertambah. Jika ibu hamil tidak memperhatikan status nutrisinya maka dapat menyebabkan ibu anemia.

Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Kebutuhan zat besi pada trisemester I relatif sedikit sekitar 0,8 mg sehari dan meningkat selama trisemester II dan trisemester III yaitu 6,3 mg sehari (Manuaba, 2010). Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbsi besi (Roosleyn, 2016).

Di Tiyuh Mulya Kencana terdapat 18% ibu hamil dengan anemia ringan. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada ibu hamil agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui kegiatan yang dilakukan dengan bersama kader dalam melaksanakan dan melanjutkan

kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus kurma dan madu.

2. MASALAH

Alasan kelompok kami memilih kegiatan di Tiyuh Mulya Kencana Kecamatan Mulya Kencana Kabupaten Tulang Bawang Barat adalah karena dari kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) yang dilakukan didapati beberapa ibu hamil yang kami temui mengalami anemia.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Definisi Anemia

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Sebagian besar wanita hamil mengalami anemia yang tidak membahayakan. Tetapi, anemia dapat meningkatkan resiko penyakit dan kematian bayi baru lahir serta meningkatkan penyakit pada ibu (Cahyani, 2017).

b. Kategori Anemia pada Ibu Hamil

- 1) Anemia Defisiensi Besi
- 2) Anemia akibat Perdarahan Akut
- 3) Anemia pada Penyakit Kronik
- 4) Defisiensi Megaloblastik / Defisiensi
- 5) Anemia Hemolitik

c. Penyebab Langsung

Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbs besi (Roosleyn, 2016).

d. Hemoglobin

Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11 gr% pada trimester I dan trimester III serta kadar Hb < 10,5 gr% pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II. (Widowati, 2019)

e. Tanda dan Gejala Anemia

Gejala-gejala tersebut apabila diklasifikasikan menurut organ yang terkena adalah sebagai berikut:

- 1) Tubuh terasa lemas, letih, dan lesu terus menerus
- 2) Pusing
- 3) Sesak nafas
- 4) Detak jantung cepat
- 5) Nyeri dada
- 6) Warna kulit, bibir dan kuku memucat
- 7) Tangan dan kaki dingin
- 8) Sulit berkonsentrasi

f. Dampak Anemia pada Ibu Hamil

Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan abortus, partus prematurus, partus lama, retensio plasenta, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intrapartum maupun

postpartum. Anemia yang sangat berat dengan Hb kurang dari 4 g/dl dapat menyebabkan dekompensasi kardis. Akibat anemia terhadap janin dapat menyebabkan terjadinya kematian janin intrauterin, kelahiran dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan, bayi mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal. (Manuaba IB, 2012).

g. Faktor Resiko Anemia

- 1) Asupan Nutrisi, asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap resiko anemia pada ibu hamil. Selain kurangnya zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 masi sering terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi nutrisi bervariasi.
- 2) Diabetes Gestasional, pada kondisi hiperglikemi, transfrin yang mengakomodasi peningkatan kebutuhan besi janin mengalami hiperglikosilasi sehingga tidak bisa berfungsi optimal.
- 3) Kehamilan Multipel, kebutuhan besi pada kehamilan multipel lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal.
- 4) Kehamilan Remaja, anemia pada kehamilan remaja disebabkan oleh multifaktoral, seperti akibat penyakit infeksi, genetik, atau belum tercukupinya status nutrisi yang optimal.
- 5) Inflamasi dan Infeksi dalam kehamilan, kondisi infeksi dan inflamasi dapat memicu keadaan defisiensi besi. Infeksi seperti cacing, tuberculosis, HIV, malaria, maupun penyakit lain.

h. Manfaat Sari Kurma

- 1) Membantu proses persalinan
- 2) Menetralsisir asam
- 3) Mengatasi sembelit
- 4) Sebagai antioksidan
- 5) Sebagai anti-tumor
- 6) Sebagai anti-diabetes
- 7) Mencegah anemia
- 8) Sebagai anti-inflamasi

4. METODE

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan penyuluhan dengan media leaflet dan PPT tentang ibu hamil anemia

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Maret 2023 pukul 09.00 WIB di Balai Tiyuh Mulya Kencana dan dihadiri oleh 10 orang ibu hamil, kepala tiyuh mulya kencana, kepala puskesmas, bidan desa, aparaturn tiyuh dan kader posyandu.

- c. Acara ini dilakukan dengan pemberitahuan berupa undangan kepada kepala puskesmas, kepala desa, bidan desa, kader, ketua RT di Tiyuh Mulya Kencana untuk meminta izin dalam rangka mengadakan kegiatan inovasi penyuluhan tentang ibu hamil anemia. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa cara yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test untuk kemudian dilakukan

penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi sari kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Maret 2023 pukul 09.00 WIB di Tiyuh Mulya Kencana. Penyuluhan tentang manfaat jus kurma dan madu bagi ibu hamil berjalan dengan lancar dan dihadiri sekitar 10 ibu hamil.

b. Pembahasan

Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi secara langsung maupun tidak langsung. bayam hijau dan bayam merah. Keduanya kaya vitamin C, tetapi bayam hijau lebih kaya vitamin A, sedangkan bayam merah lebih banyak mengandung zat besi. Madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon antibiotik dan bahan-bahan aromatik, 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin, dan mineral (Sinclair, 2010).

Cara penyajian Jus Kurma + Madu

- 1) Menyiapkan Alat: (Blender, gelas ukuran, saringan teh, sendok)
- 2) Menyiapkan bahan: (kurma 100gram, madu 1 sdm, air putih 200 cc)

Cara Penyajian :

- 1) Mencuci Tangan
- 2) Menjelaskan cara melakukan intervensi pemberian jus kurma
- 3) Menimbang buah kurma yang akan di konsumsi sebanyak 100gr
- 4) Cuci dengan air mengalir
- 5) Masukkan kurma, madu 1 sdm dan air mineral 200 cc kedalam blender sampai tercampur
- 6) Matikan blender dan saring jus kurma
- 7) Sajikan jus kurma

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan jus kurma dan madu untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Kegiatan Penyuluhan Inovasi Buah Tangan
(08aret 2023)

6. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan inovasi buah tangan Di Tiyuh Mulya Kencana, Kec. Tulang Bawang Tengah, Kab. Tulang Bawang Barat. Pertama: adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus kurma dan madu untuk meningkatkan kadar Hb selama kehamilan. Kedua: pengetahuan akan bahaya ketika mengalami anemia selama masa kehamilan.

7. DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019).

Manuaba, I. B. G. (2010). Memahami kesehatan reproduksi wanita (2 ed.). Jakarta: EGC.

Mardiana, Nur dan Fitri Apriyanti. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa (*Dactylifera Phoenix*) Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Di Pmb Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. Jurnal Doppler. Vol. 5, No. 1

Maulidanita, Riska dan Ainun Mardiah. 2021. The Effect of Date Juice to Increase of Hemoglobin Levels on Pregnant Woman Anemia. Jurnal Kesehatan LLDIKTI Wilayah 1 (JUKES). Vol. 1, No. 1, hlm [22-27]

Rahmawati, Alfiah. dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Sari Kurma Dan Madu Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Jurnal Ilmiah Panned. Vol 16. No. 2