

**PROGRAM PENYULUHAN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA RINGAN
DENGAN KONSUMSI MADU KURMA DAN BAYAM DI DESA JATI INDAH**

Wawar Mike¹,Sunarsih^{2*}

Prodi Kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi Email: sunarsih@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Madu, kurma, dan bayam merah memiliki kandungan zat besi yang dapat membantu meningkatkan kandungan kadar Hemoglobin pada ibu hamil, dimana madu, kurma, dan bayam merah juga memiliki kandungan vitamin C yang berguna untuk mempercepat penyerapan zat besi. Tujuan: Untuk mencegah terjadinya Anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas RI Tanjung Bintang, khususnya di Desa Jati Indah. Metode Penelitian: penyuluhan dan observasi kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi madu, kurma, dan bayam merah serta tablet tambah darah. Hasil: inovasi MAMA BATA dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Kesimpulan: terjadi peningkatan kandungan hemoglobin pada ibu hamil serta peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia

Kata Kunci: Anemia, Madu, Kurma, Bayam Merah, Tablet Fe

ABSTRACT

Introduction: Anemia in pregnant women can increase the risk of premature birth, maternal and child mortality, and infectious diseases. Honey, dates and red spinach contain iron which can help increase hemoglobin levels in pregnant women, where honey, dates and red spinach also contain vitamin C which is useful for accelerating iron absorption. Purpose: To prevent the occurrence of anemia in pregnant women in the working area of the Tanjung Bintang RI Health Center, especially in Jati Indah Village. Research Methods: counseling and observation of hemoglobin levels of pregnant women before and after consuming honey, dates, and red spinach as well as iron tablets. Results: MAMA BATA innovation in preventing anemia in pregnant women. Conclusion: there is an increase in hemoglobin content in pregnant women and an increase in pregnant women's knowledge about anemia prevention

Keywords: Anemia, Honey, Dates, Red Spinach, Fe Tablets

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit dibawah nilai normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah (hemoglobin) dibawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurang zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia karena kekurangan zat besi (Rukiyah, 2015).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2012 secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,8%. Diketahui prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan tahun 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Risikesdas, 2018).

Penanganan yang biasa dilakukan pada orang dewasa yang mengalami anemia adalah dengan pemberian tablet zatbesi (FE), mulanya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi balita, anak usia sekolah dan wanita usia subur (Depkes RI, 2013).

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan (Kemenkes RI, 2021).

Cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia tahun 2018 adalah 81,16%. Angka ini belum mencapai target Renstra tahun 2018 yaitu 95%. Provinsi dengan cakupan tertinggi pemberian TTD pada ibu hamil adalah Bengkulu (99,49%), sedangkan provinsi dengan cakupan terendah adalah Banten (32,11%), sedangkan Lampung dengan persentase 90,0% yang artinya masih kurang dari 95% (Kemenkes RI, 2018).

Melihat trend Cakupan tablet FE pada ibu Hamil pada tahun 2019 di Provinsi terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya dengan capaian sebesar 98,7% dimana capaian ini sudah mencapai target yang diharapkan yaitu > 95% untuk Fe3. Pemberian tablet FE sangat tergantung dari ketaatan dan keteraturan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet FE. Hal ini tentu sangat dipengaruhi oleh peran keluarga, petugas pelayanan kesehatan agar dapat memotifasi ibu dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya tablet FE. Capaian FE3 tertinggi ada di Kabupaten Pringsewu, Pesawaran serta Kota Metro di terendah ada di Kabupaten Way Kanan, seperti terlihat pada grafik. (Dinkes Prov Lampung, 2019).

Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan. Menurut WHO perdarahan bertanggung jawab atas 35% kematian ibu di dunia dengan insidennya adalah 0,8-1,2% untuk setiap kelahiran. Kejadian perdarahan pada persalinan erat kaitannya dengan kejadian anemia. Ibu dengan keadaan anemia akan dengan cepat terganggu kondisinya bila kehilangan darah meskipun hanya sedikit. Anemia juga memberikan dampak pada janin yang dikandung seperti Berat Badan Lahir Rendah, Intra Uterine Fetal Death, cacat bawaan, premature dan infeksi pada janin (Rilyani dkk, 2014).

Pada wanita hamil anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Secara umum, salah satu penyebab anemia defisiensi zat besi yaitu asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat (Widyastuti, 2005; Putri, 2015). Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan vitamin C dalam tubuh ibu. Peranan Vitamin C dapat membantu mereduksi besi feri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Sari,2013; Putri, 2015).

Penyerapan besi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kecukupan Protein hewani dan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan. Zat besi dengan vitamin C membentuk askorbat besi kompleks yang larut dan mudah diserap oleh organ-organ pada tubuh manusia (Beck, 2011; Putri, 2015). Vitamin C sangat berperan dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu vitamin C dapat membantu absorpsi kalium dengan menjaga agar kalium tetap dalam bentuk larutan. Kebutuhan pada ibu hamil meningkat 10 mg/hari, sehingga kebutuhan perharinya menjadi 70-85 mg/hari.

Madu merupakan cairan gula supernatan. Madu memiliki kandungan zat gula berupa fruktosa dan glukosa yang merupakan jenis gula monosakarida yang mudah diserap oleh usus. Selain itu, madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon, antibiotik dan bahan-bahan aromatik. Pada umumnya madu tersusun atas 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin dan mineral. Selain asam amino nonesensial ada juga asam amino esensial di antaranya lysin, histadin, triptofan, dll (Pratiwi, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholifa (2018) Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin (HB) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Hasil penelitian kadar HB kelompok intervensi sebelum diberikan madu hutan terendah adalah 10,00 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 11,40 gr/dl. Kadar Hb kelompok intervensi sesudah diberikan madu hutan terendah adalah 12,10 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 13,40 gr/dl. Kadar HB kelompok kontrol terendah adalah 9,40 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 10,70gr/dl. Kadar HB kelompok kontrol sesudah terendah adalah 9,40 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 10,90 gr/dl.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 17-19 Februari 2021 di Desa Jati Indah, di dapatkan data 5 tahun terakhir yaitu terdapat 409 ibu hamil dan terdapat 75 ibu hamil yang mengalami anemia ringan, setelah dilakukan penelusuran terkait kejadian anemia kepada ibu hamil, didapat hasil jika ibu tidak rutin mengkonsumsi tablet FE.

2. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Masalah di desa Jati Indah yaitu terjadi anemia pada ibu hamil, berdasarkan latar belakang tersebut “apakah terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah mengkonsumsi madu, kurma dan bayam merah serta tablet fe?”

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Madu

Madu merupakan cairan gula supernatan. Madu memiliki kandungan zat gula berupa fruktosa dan glukosa yang merupakan jenis gula monosakarida yang mudah diserap oleh usus. Selain itu, madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon, antibiotik dan bahan-bahan aromatik. Pada umumnya madu tersusun atas 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin dan mineral. Selain asam amino nonesensial ada juga asam amino esensial di antaranya lysin, histadin, triptofan, dll (Pratiwi, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholifa (2018) Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin (HB) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Hasil penelitian kadar HB kelompok intervensi sebelum diberikan madu hutan terendah adalah 10,00 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 11,40 gr/dl. Kadar Hb kelompok intervensi sesudah diberikan madu hutan terendah adalah 12,10 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 13,40 gr/dl. Kadar HB kelompok kontrol terendah adalah 9,40 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 10,70gr/dl. Kadar HB kelompok kontrol sesudah terendah adalah 9,40 gr/dl dan kadar HB tertinggi adalah 10,90 gr/dl.

b. Kurma

Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa, meskipun kandungan gula dalam kurma tinggi mencapai 70%, yakni 70-73g per 100g berat kering, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi. Kurma kering mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik. Zat besi adalah komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen darah. Dengan mengkonsumsi kurma sebanyak 25 gr/hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Susilawati, Ledy *et al*, 2021).

c. Bayam Merah

Bayam merah lebih banyak mengandung zat besi di bandingkan bayam hijau, dimana selain mengandung zat besi, bayam merah juga banyak mengandung vitamin salahsatunya vitamin C yang berguna untuk membantu penyerapan zat besi agar lebih cepat. Adapun cara lain untuk mengkonsumsi bayam merah selain di masak yaitu dengan cara mengolah bayam merah menjadi jus dan di campur madu untuk meningkatkan kandungan nutrisi.

Mekanisme konsumsi jus bayam merah campur madu meningkatkan hemoglobin yaitu bayam merah dan madu yang mengandung zat besi yang berfungsi membantu dalam melancarkan sirkulasi oksigen darah. Vitamin A dan C di dalamnya yang sama-sama berfungsi sebagai antioksidan yang dapat melindungi tubuh dan otak dari racun dan populasi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi untuk proses sistem kekebalan tubuh. Selain itu, adanya vitamin B12 dan asam folat, di mana keduanya merupakan gabungan penting untuk pembentukan sel

baru, sehingga dapat mempengaruhi Fe dalam darah dan di harapkan terjadinya peningkatan hemoglobin (Neneng & Susilawati, 2019)

4. METODE

a. Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan penyajian madu, Kurma, Bayam merah dan Tablet Tambah Darah

b. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2023 pukul 10:00 WIB. Acara ini acara ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Praktik Kebidanna Komunitas, Kepala Desa Jati Indah, Kader Posyandu, Ibu Hamil, dan Mahasiswa. Di mana penyuluhan ini berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta masyarakat tentang bahaya anemia pada ibu hamil dan bagaimana cara pencegahannya. Pada acara ini disertakan demo pengolahan bayam merah dan madu yang dapat di konsumsi ibu hamil dalam bentuk jus, madu dalam bentuk larutan madu dan kurma dalam bentuk kurma kering.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan cara konsumsi madu, kurma, bayam dan tablet Fe yang tepat. Dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2023 pukul 10:00 WIB di Rumah Bidan Desa Jati Indah, setelah penyuluhan di adakan sesi tanya jawab dan evaluasi dengan mempraktikkan cara mengkonsumsi larutan madu, Jus bayam merah dan madu, Kurma dan Tablet Fe yang tepat.

MAMA BATA

A. Menjelaskan tentang manfaat Mama Bata

Mama Bata merupakan rencana inovasi yang akan di lakukan di Desa Jati Indah untuk menanggulangi anemia ringan pada ibu hamil dengan menggunakan kurma madu, bayam dan tablet tambah darah, dimana ibu hamil akan di berikan penjelasan langsung oleh Bidan Desa Jati indah yang di bantu oleh Kader Posyandu Desa Jati indah

B. Cara Membuat

1. Larutan Madu

Berikut cara pembuatan larutan madu

- a. Bahan-bahan
- b. Madu 45 ml
- c. Air hangat 200 ml

Langkah-langkah

- a. Siapkan madu dengan takaran 45 ml
- b. Siapkan air hangat 200 ml
- c. Campur air hangat 200 ml dan madu 45 ml
- d. Jika larutan sudah siap, Diminum bersamaan dengan tablet Fe.

2. Jus Bayam dan Madu

Berikut cara pembuatan Jus Bayam dan Madu

Bahan-bahan

- a. Madu 10 ml
- b. Bayam Merah 100 gr
- c. Air Putih 100-150 ml

Langkah-langkah

- a. Cuci bayam hingga bersih

- b. Masukkan 100 gr bayam ke dalam Blender dan tambahkan 100-150 air mineral
- c. Setelah halus saring jus agar air dan ampasnya terpisah
- d. Tambahkan 10 ml madu
- e. Jika larutan sudah siap, diminum bersamaan dengan tablet Fe.

3. Kurma

Ibu hamil hanya perlu menyiapkan kurma sebanyak 25 gram atau 4–5 biji kurma.

C. Cara Mengonsumsi

1. Larutan Madu

Larutan madu dapat dikonsumsi selama 1 kali/hari bersama tablet Fe selama 2 minggu berturut-turut untuk meningkatkan kadar Hb sebesar 1,2 mg/dl.

2. Jus Bayam dan Madu

Ibu hamil dapat mengonsumsi jus bayam 2 kali dalam sehari bersama tablet Fe selama 1 minggu berturut-turut untuk meningkatkan kadar Hb sebesar 1,7 mg/dl.

3. Kurma

Ibu hamil dapat mengonsumsi buah kurma sebanyak 25 gr atau 4-5 butir kurma dalam sehari bersama tablet Fe selama 2 minggu berturut-turut untuk meningkatkan kadar Hb sebesar 1,42 mg/dl.

6. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan anemia dengan cara mengonsumsi madu, kurma, dan bayam serta tablet tambah darah, dimana ibu hamil dapat memilih salah satu metode yang dapat dikombinasikan untuk mendinginkan tablet tambah darah, sehingga terjadi peningkatan kadar haemoglobin.

7. DAFTAR PUSTAKA

Neneng, Susilawati. 2019. *Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 3, November 2019 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

Prawirohardjo, S., 2016. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta; YBP-SP.

Soetjiningsih, 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : IV Sagung Seto.

Susilawati, Lady et al. 2021. *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), Vol 7, No. 3. Juli 2021, ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 555-561

Vida et al, 2021, *Konsumsi Madu Meningkatkan Hb Pada Ibu Hamil Di Desa Jati Baru Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan*, JPM (Jurnal Perak Malahayati), Vol 3, No. 2. November 2021, E:ISSN 2684-8899 (Online) P:ISSN 2685-547X (Cetak), Hal 124-131