

**SOSIALISASI MANFAAT JUS KURMA DI KELURAHAN BANJARDEWA
KECAMATAN BANJAR AGUNG TULANG BAWANG**

Diajeng Wulandari Budjana¹, Yuli Yantina²

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Bidan, Universitas Malahayati

²Dosen Program Studi Profesi Bidan, Universitas Malahayati
Email Korespondensi: yyantina42@gmail.com

ABSTRAK

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Menurut WHO mengategorikan anemia pada kehamilan bila kadar hemoglobin darah kurang dari 11g%, 9-10 g% sebagai anemia ringan, 7-8 g% anemia sedang dan 5-6 g% anemia berat. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kadar oksigen pada sirkulasi ibu dan janin berkurang. Ibu hamil dengan anemia ringan memiliki resiko besar mengalami persalinan prematur dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin dapat meningkat pada ibu hamil dengan anemia berat. Anemia sering terjadi pada ibu hamil, biasanya disebabkan oleh defisiensi besi karena kurangnya asupan, kehilangan darah secara mendadak, akibat penyakit menahun, hemolitik, hipoplasia dan aplasia. World Health Organization (2019) prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%, pada tahun (2020) 4,5%.

Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus kurma untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus kurma 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 Kurma. Diharapkan kader dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus Kurma.

Kata Kunci : Penyuluhan, Anemia ibu hamil, Jus kurma

ABSTRACT

Anemia in general means there are not enough healthy red blood cells to carry oxygen to all the body's tissues. When our body tissues do not get enough oxygen, their function will be disrupted. Anemia in pregnant women is of more concern, because this will affect the fetus, namely low birth weight, premature birth and maternal death. Pregnant women are prone to anemia, due to the increased need for nutrients to produce more red blood cells,

namely for themselves and the fetus they contain. According to WHO categorizes anemia in pregnancy when the blood hemoglobin level is less than 11g%, 9-10g% as mild anemia, 7-8g% moderate anemia and 5-6g% severe anemia. Anemia in pregnant women can cause oxygen levels in the circulation of the mother and fetus to decrease. Pregnant women with mild anemia have a greater risk of experiencing premature labor and giving birth to babies with low birth weight. The risk of morbidity and mortality to the mother and fetus may increase in pregnant women with severe anemia. Anemia often occurs in pregnant women, usually caused by iron deficiency due to lack of intake, sudden blood loss, due to chronic disease, hemolytic, hypoplasia and aplasia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%. usually caused by iron deficiency due to lack of intake, sudden blood loss, due to chronic disease, hemolytic, hypoplasia and aplasia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%. usually caused by iron deficiency due to lack of intake, sudden blood loss, due to chronic disease, hemolytic, hypoplasia and aplasia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%.

The activity began by first giving pre-test questions to explore pregnant women's understanding of the benefits of date palm juice to prevent anemia. Next, provide education/counseling and demonstrations on how to make date palm juice 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 date juice. It is hoped that cadres can carry out and continue counseling activities on preventing anemia in pregnant women by utilizing date juice.

Keywords : Counseling, Anemia of pregnant women, juice dates

1. PENDAHULUAN

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya.

Umumnya, Anemia selama kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila lama tidak ketahuan dan tidak diobati. Di sinilah pentingnya untuk rutin periksa kehamilan sesuai yang dijadwalkan. Anemia dalam kehamilan merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin, hematocrit dan eritrosit dibawah nilai yang normal. Kadar hemoglobin yang normal pada wanita hamil adalah 12 gr/dl (Ratna, 2012).

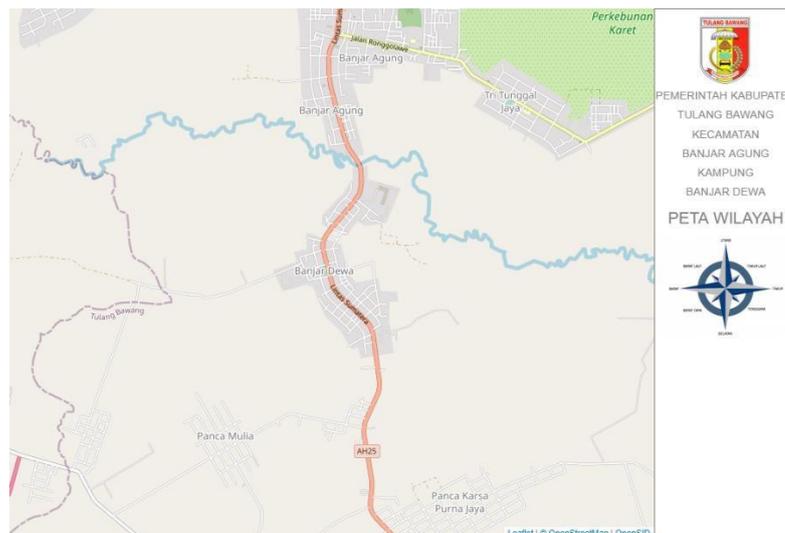
Menurut WHO mengategorikan anemia pada kehamilan bila kadar hemoglobin darah kurang dari 11g%, 9-10 g% sebagai anemia ringan, 7-8 g%

anemia sedang dan 5-6 g% anemia berat. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kadar oksigen pada sirkulasi ibu dan janin berkurang. Ibu hamil dengan anemia ringan memiliki resiko besar mengalami persalinan prematur dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin dapat meningkat pada ibu hamil dengan anemia berat. Anemia sering terjadi pada ibu hamil, biasanya disebabkan oleh defisiensi besi karena kurangnya asupan, kehilangan darah secara mendadak, akibat penyakit menahun, hemolitik, hipoplasia dan aplasia.

Di Kelurahan Banjar Dewa terdapat 58,3% 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.

2. MASALAH

Dari survey yang telah dilakukan di Kelurahan Banjar Dewa terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 58,3% dari ibu hamil yang ada pada saat dilakukan survei.



Gambar 1. Peta Desa Banjar Dewa

3. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberitahuan kepada Kepala lurah dan Bidan Kelurahan Banjar Dewa untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu dalam kelas ibu hamil.

b. Tahap Pelaksanaan

Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Kelurahan Banjar Dewa pada kelas ibu hamil yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kasus anemia ringan yang sangat sederhana namun

memberikan dampak besar. Inovasi “BUS TAMIA (Bumil Sehat Tanda Anemia) Dengan Konsumsi Jus Kurma Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi Kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara pembuatan jus Kurma 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 jus Kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2023 pukul 09.00 WIB di Kelurahan BanjarDewa Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebanyak 80 % ibu yang paham tentang manfaat jus kurma.

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).

Kurma segar (ruthab) memiliki kandungan energy siap pakai yang relative rendah tetapi mengandung kadar air dan vitamin yang lebih banyak. Sedangkan kurma yang kering (tamr) memiliki kandungan energi siap pakai yang cukup tinggi, namun komposisi air dan beberapa vitamin lebih rendah jika dibandingkan dengan kurma segar (Zaid & de Wet, 2007). Kandungan kurma terdiri dari karbohidrat , kalori dan GI (glycemix Indeks) , Mineral , Vitamin . kurma juga mengandung Fe .Kurma memiliki kandungan nutrisi, mineral dan vitamin yang berbeda setiap jenisnya.

- Menyiapkan Alat: (blender, gelas ukuran , timbangan)
- Menyiapkan bahan: (buah kurma 100 gram yang sudah di buang bijinya, air putih 200 cc)

Cara penyajian:

- a) Siapkan air ±200cc
- b) Masukkan potongan buah kurma
- c) Tambahkan Madu/tidak sesuai selera
- d) Jus Kurma siap dinikmati



Gambar 2. Penyuluhan manfaat Jus Kurma Untuk Ibu hamil di Kelurahan BanjarDewa Kecamatan Banjar Agung Tulang Bawang Barat Tahun 2023

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kembali soal post tes 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 untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Gambar 3. Panitia Inovasi Pemberian Jus Kurma di Kelurahan Banjar Dewa Kecamatan Banjar Agung Tulang Bawang Barat Tahun 2023

5. KESIMPULAN

Dukungan, support dan mendorong kelompok untuk mengenali potensi dan setiap masalah yang ada dan dapat mengembangkan potensinya terutama para kader desaserta organisasi yang terkait. Pengembangan desa siaga di daerah penelitian menunjukan sangat baik dimana indikator - indikator keberhasilan kelurahan baik indikator masukan, indikator proses , indikator keluaran dan indikator dampak dapat dicapai bahkan dapat dikatakan berhasil berkat ketekunan ,kesabaran, keterampilan dari seorang tenaga kesehatan dan adanya dukungan dan kerjasama dari Pemerintah, Swasta dan Masyarakat. serta tidak lepas dari kerjasama yang baik dari Lintas program maupun Lintas sektor terkait.

6. SARAN

Saran bagi kader diharapkan dapat melaksanakan dan melanjutkan penyuluhan tentang pemanfaatan Jus Kurma untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

7. DAFTAR PUSTAKA

Anggi Yunitasari et.al 2021. Pemberian Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Alfiah Rahmawati dkk 2022. Pengaruh Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2015). *Profil Kesehatan Lampung 2014*. Lampung.

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Riset kesehatan dasar 2014*. Jakarta.

Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 136

Suherni. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.

Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). *Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga*. Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto, 9(1).

Riska Maulidanita 2021. Pengaruh Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin tentang Anemia Ibu Hamil. Institut Kesehatan Helvetia