

**INOVASI “BUKUPENA (BUKU SAKU PEDULI ANEMIA) DI DESA ASTOMULYO  
KECAMATAN PUNGGUR KABUPATEN LAMPUNG TENGAH”**

Anissa Ermasari<sup>1</sup>, Sunarsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi bidan Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Malahayati

Email: sunarsih@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Anemia merupakan menurunnya jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer. Anemia ditandai dengan beberapa gejala yaitu sering lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat). Menurut WHO 2019 mengkategorikan 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. Inovasi “BUKUPENA (Buku saku peduli anemia)” dengan konsumsi puding bayam merah ditujukan agar membantu ibu hamil yang mengalami gejala anemia ringan. Dari hasil survei didapatkan hasil 55,6% dari ibu hamil mengalami resiko gejala anemia ringan. Tujuan kegiatan ialah agar ibu hamil dan masyarakat mengerti mengenai resiko anemia dan cara penanganannya. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat puding bayam merah untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan puding bayam merah yang ditujukan kepada ibu hamil selama 90 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 puding bayam. Oleh sebab itu tenaga kesehatan diharapkan dapat terus melaksanakan edukasi mengenai anemia dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan puding bayam merah.

Kata Kunci : Penyuluhan, Anemia ibu hamil, Puding Bayam Merah

**ABSTRACT**

*Anemia is characterized by a decrease in the hemoglobin level below the normal range, resulting in the inability to adequately transport oxygen to peripheral tissues. Symptoms of anemia include frequent fatigue, weakness, dizziness, blurred vision, and pale complexion. According to the World Health Organization (WHO) in 2019, anemia during pregnancy is categorized based on blood hemoglobin levels: less than 11g% is classified as anemia, 9-10 g% as mild anemia, 7-8 g% as moderate anemia, and 5-6 g% as severe anemia. Anemia during pregnancy can result in reduced oxygen levels in both the maternal and fetal circulation. The innovation "BUKUPENA (Pocket Book for Anemia Care)" featuring the consumption of red spinach pudding is aimed at assisting pregnant women experiencing mild anemia symptoms. Survey results revealed that 55.6% of pregnant women are at risk of mild anemia symptoms. The*

*objective of this initiative is to enhance the understanding of anemia risks and its prevention methods among pregnant women and the community. The activity commences by administering a pre-test to gauge pregnant women's comprehension of the benefits of red spinach pudding in preventing anemia. Subsequently, an educational session and demonstration on how to prepare red spinach pudding are conducted for pregnant women over a 90-minute period. Following the session, an evaluation is carried out to assess the pregnant women's comprehension through a post-test. There is a notable increase in the knowledge of pregnant women regarding the benefits of consuming red spinach pudding. Therefore, it is encouraged that healthcare professionals continue to carry out education on anemia and further engage in educational activities focused on anemia prevention in pregnant women, utilizing the benefits of red spinach pudding*

**Keywords:** *Education, Maternal Anemia, Red Spinach Pudding.*

## 1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari Pembangunan Nasional, dimana derajat kesehatan telah dimaksudkan sebagai indikator keberhasilan pembangunan nasional. Hal ini secara nasional mendorong peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Perbaikan derajat kesehatan masyarakat seperti ini terjadi karena upaya meningkatkan derajat kesehatan yang merupakan komitmen setiap negara.

Masyarakat dapat diartikan sebagai sekumpulan manusia yang secara relatif mandiri, yang secara bersama-sama cukup lama, yang mendiami suatu wilayah tertentu, memiliki kebudayaan yang sama dan melakukan sebagian besar kegiatannya dalam kelompok tersebut. Sedangkan desa dapat diartikan sebagai perwujudan atau kesatuan geografi, sosial, ekonomi, politik, dan kultural yang terdapat di suatu daerah dalam hubungannya dan pengaruhnya secara timbal balik dalam daerah lain.

Dalam beberapa kurun waktu terakhir, masalah kesehatan mendapat sorotan yang serius dari berbagai elemen masyarakat. Seiring dengan meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi, antusias masyarakat terhadap kesehatan juga meningkat, masyarakat sudah membuka mata bahwa kesehatan merupakan kebutuhan pokok yang dapat menentukan mutu hidup mereka nantinya. Sudah merupakan suatu kewajiban bagi penyelenggara kesehatan untuk memenuhi kebutuhan tersebut dan selalu bertindak profesional dalam memberikan pelayanan sehingga masyarakat puas dengan pelayanan kesehatan. Dalam rangka menghasilkan tenaga yang profesional, maka diperlukan adanya sumberdaya kesehatan yang siap terjun kelapangan, mengelola masalah kesehatan di suatu daerah dan memberikan kontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Untuk mewujudkan semua itu, Universitas Malahayati khususnya jurusan Kebidanan melakukan Praktik Komunitas dengan pusat kegiatan di Kampung Astomulyo Punggur 2 Mei s/d 2 Juni 2023, kami mahasiswa Praktik Komunitas Universitas Malahayati mencoba untuk membantu memecahkan permasalahan yang ada di Kampung Astomulyo Punggur dengan mengadakan beberapa Inovasi yang telah di sepakati bersama sesuai dengan prioritas masalah.

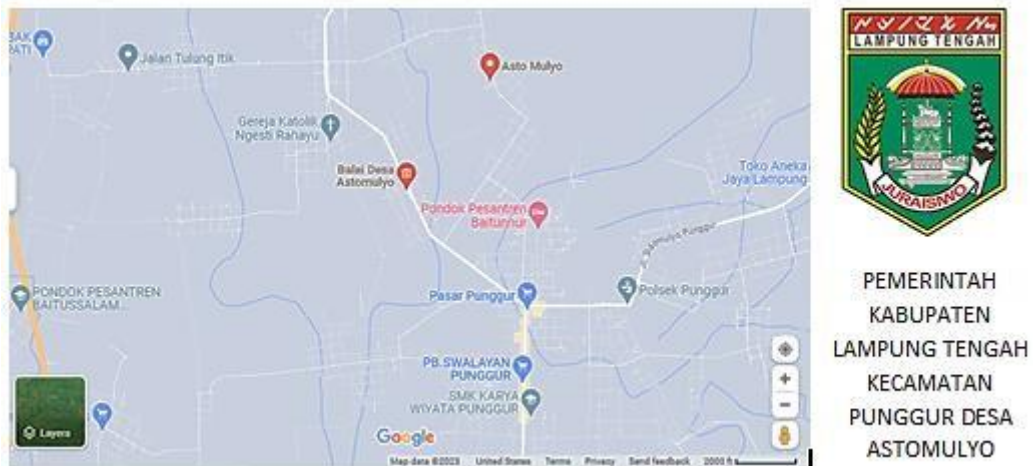
Menurut American Society of Hematology, anemia adalah menurunnya jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer. Anemia ditandai dengan beberapa gejala yaitu sering lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat. Hal ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit dan mengakibatkan menurunnya aktivitas dan kurang konsentrasi. 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.

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin didalam sirkulasi darah. Kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan kurang dari 11 gram/dl untuk wanita hamil. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar <10,5 gr % pada trimester 2, nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil adalah terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2. Penyebab anemia pada kehamilan antara lain kehilangan darah yang berat seperti pada saat menstruasi dan infeksi parasit, kondisi seperti malaria dan HIV yang menurunkan konsentrasi hemoglobin (Hb) darah, dan kekurangan nutrisi mikronutrien. Asupan yang rendah dan penyerapan zat besi yang buruk terutama selama pertumbuhan dan kehamilan saat kebutuhan zat besi lebih tinggi juga merupakan gambaran anemia. 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.

Di Desa Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023 terdapat 55,6% 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 puding bayam.

## 2. MASALAH

Desa Astomulyo terletak di Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah. Latar belakang penduduk desa itu adalah petani, pedagang. Pemahaman penduduk mengenai tentang asupan nutrisi yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dari survey yang telah dilakukan di Desa Astomulyo Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 55,6% dari ibu hamil yang adapada saat dilakukan survei.



Gambar 1. Peta Desa Astomulyo

### 3. METODE

#### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan, pemberian bibit bayam merah, dan demonstrasi kepada ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi puding bayam merah sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberitahuan kepada kepala lurah dan bidan desa astomulyo untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu dalam kelas ibu hamil.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Desa Astomulyo pada kelas ibu hamil yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kasus anemia ringan yang sangat sederhana namun memberikan dampak besar. Inovasi “BUKUPENA (Buku saku peduli anemia)” dengan konsumsi puding bayam merah. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi bayam merah sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan kepada ibu hamil bibit bayam merah. Kemudian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara pembuatan puding bayam merah yang ditunjukkan kepada ibu hamil selama 90 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 puding bayam merah sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Kegiatan mulai dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 - 2 Juni 2023 Desa Astomulyo Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir.

Tabel 4.1 Kegiatan Inovasi Desa Astomulyo

NO	KEGIATAN	SASARAN	WAKTU	TEMPAT
1	Penyuluhan Anemia	PKK kampung, Bidan Desa, Kader,	25 Mei 2023	Balai Desa
2	Pemberian Bibit Bayam Merah	Bumil, Kader, Aparat Desa	30 Mei 2023	Rumah Warga
3	Demonstrasi Puding Bayam Merah	Bumil, Kader, Aparat Desa	31 Mei 2023	Rumah Warga
4	Evaluasi Inovasi	Bumil	2 Juni 2023	Balai Desa

**b. Pembahasan**

**a) Penyuluhan Anemia**

Setelah tanggal 24 Mei 2023 telah dilaksanakan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) di Balai Desa Astomulyo di hadiri oleh Camat Punggur, Kepala Puskesmas Punggur, Kepala desa Astomulyo beserta jajarannya, dosen Universitas Malahayati, Kader Kesehatan Desa Astomulyo, Mahasiswa profesi Kebidanan Universitas Malahayati serta Tokoh Masyarakat. Oleh karena itu kami membuat inivasi “ Pemanfaatan Bayam Merah” guna penanganan Ibu Hamil Anemia. Dari hasil USG yang kami lakukan nilai tertinggi yaitu Ibu Hamil mengalami Anemia ringan. Sehingga masyarakat menentukan prioritas ibu hamil sebagai prioritas masalah yang harus segera di selesaikan agar kedepanya dapat mencegah kejadian AKI/AKB pada ibu hamil yang ada di Desa Astomulyo.

Kami melakukan penyuluhan anemia pada tanggal 25 Mei 2023 dibalai desa. Dikarnakan ibu hamil yang mengalami anemia 55,6 %. Tujuan pemeriksaan hb pada saat hamil diantaranya untuk mengetahui kadar sel darah merah pada ibu hamil. Kadar hb normal pada saat hamil 11 gr % dan apabila hb > 11 gr % maka ibu hamil tersebut mengalami anemia. Hb rendah pada Bunda hamil bisa berciri : Wajah terlihat pucat, terutama pada kelopak mata, lidah dan bibir. Jantung berdebar-debar. Kurang nafsu makan. Lesu dan lemah. Semakin cepat lelah. Sering pusing dan pandangan berkunang-kunang. Pingsan. Kondisi ini tidak boleh dibiarkan, Bun. Risiko jangka pendek akibat anemia pada kehamilan adalah keguguran, bayi lahir kurang bulan, atau lahir dengan berat badan kurang. Sedangkan risiko jangka panjangnya gangguan kognitif dan tumbuh kembang anak.



Gambar 4.1 Peyuluhan Anemia

Maka dari itu perlunya pemeriksaan HB saat ibu hamil Trimester 1 dan Trimester 3 sebelum melahirkan. Dari data Ibu hamil yang kami dapatkan di Desa Astomulyo, dari 9 ibu hamil 5 ibu hamil diantaranya mengalami anemia ringan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di Desa astomulyo kami membuat inovasi “pemanfaatan bayam merah” yang dituangkan dalam buku pena penanganan anemia. Karena Jantung ibu hamil biasanya bekerja lebih keras untuk memberikan makanan yang cukup bagi bayi dalam kandungan. Ketika hamil, volume darah dalam tubuh naik 30 hingga 50% dengan mengambil lebih banyak zat besi dan asam folat. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Mengonsumsi bayam secara teratur adalah cara alami untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh. Cobalah untuk menikmati sayur bayam yang segar untuk memberikan nutrisi.

b) Pemberian Bibit Bayam Merah

Pada tanggal 30 Mei 2023 dilaksanakan Pemberian Bibit Bayam Merah pada ibu hamil, kader dan masyarakat dikarenakan agar ibu hamil mempunyai sumber makanan yang dapat meningkatkan hemoglobin secara baik. 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). Bayam hijau maupun merah memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh. Nutrisi yang terkandung di dalam sayuran ini termasuk karbohidrat kompleks, serat, air, serta vitamin A, B, C, K, folat, dan mineral seperti kalium, zat besi, kalsium dan natrium. Selain itu, bayam merah memiliki kandungan anthocyanin yang

memberikan warna merah keunguan pada sayuran ini. Zat ini memiliki sifat antioksidan.



**Gambar 4.2 Pemberian Bibit Bayam Merah**

- c) **Demonstrasi Pembuatan Puding Bayam Merah**  
Demonstrasi pembuatan puding bayam merah kepada bumil, kader, dan aparat desa pada tanggal 31 Mei 2023



**Gambar 4.3 Menyiapkan Alat dan Bahan Menyiapkan Alat:** (blender, gelas ukuran, timbangan, cup) **Bahan-bahan :** 1 ikat daun bayam merah, 1 sachet bubuk agar-agar, 600 ml air, 300 ml santan kelapa, 120 gr gula pasir



**Gambar 4.4 Pembuatan Puding**

**Cara membuat :** 1. Cuci bersih bayam merah. 2. Kukus bayam hingga sedikit layu. 3. Kemudian masukkan bayam ke dalam blender. 4. Tambahkan santan. 5. Lalu saring daun bayam yang sudah di blender tadi. 6. Buang ampasnya. 7. Didihkan air, sari bayam, bubuk agar-agar, dan gula pasir. 8. Aduk rata. Kemudian tuang adonan puding dalam cup kecil. 9. Dinginkan, sajikan.

d) Evaluasi Inovasi

Evaluasi Kegiatan Inovasi telah dilaksanakan pada tanggal 02 Juni 2023 Di Balai Desa Astomulyo dihadiri oleh Aparat Desa, Kader Kesehatan, Bidan Desa. Setelah mengikuti kegiatan inovasi yang dilaksanakan selama 2 kali pertemuan diharapkan peran serta masyarakat dapat mendukung program kesehatan yang ada di desa Astomulyo dalam rangka penurunan bumil anemia. Berdasarkan hasil survey mahasiswa profesi Universitas Malahayati desa Astomulyo didapatkan Ibu Hamil yang mengalami anemia ringan 55,6 %. Yaitu dari 9 jumlah ibu hamil di Dusun 1 dan Dusun 2 Astomulyo terdapat 5 ibu hamil yng mengalami anemia ringan. Cakupan bumil anemia di Desa Astomulyo menurun dari 55,6 % menjadi 20% dari keseluruhan bumil yang ada.





Gambar 4.5 Evaluasi Kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Salah satu pembelajaran yang penting dalam kegiatan ini adalah dapat membedakan antara, keinginan terhadap suatu pelayanan kesehatan, dan kebutuhan pelayanan kesehatan karena adanya masalah kesehatan di wilayahnya. Contoh pelayanan pemeriksaan HB akan dibutuhkan masyarakat jika memang masih banyak yang belum memahami bahaya dari anemia. Kegiatan SMD dan MMD merupakan satu rangkaian dengan kegiatan yang harus di perhatikan seterusnya. Karena itu keluaran dari hasil kegiatan itu harus valid dan dapat dipertanggungjawabkan, kegiatan SMD dan MMD di wilayah kerja Puskesmas Punggur diketahui bahwa prioritas masalah pada bumil anemia. Cakupan bumil anemia di Desa Astomulyo menurun dari 55,6 % menjadi 20% dari keseluruhan bumil yang ada.

Dukungan, support dan mendorong kelompok untuk mengenali potensi dan setiap masalah yang ada dan dapat mengembangkan potensinya terutama para kader desa serta organisasi yang terkait. Pengembangan desa siaga di daerah penelitian menunjukkan 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

Sebagai bahan pertimbangan, masukan dan informasi untuk mengambil keputusan bagi Institusi dalam upaya peningkatan pengetahuan mahasiswa dan peningkatan pelayanan kesehatan masyarakat. Saran bagi kader diharapkan dapat melaksanakan dan melanjutkan penyuluhan tentang pemanfaatan puding bayam merah untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Afiah, A.S.N., 2022. Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi dan Deteksi Anemia Pada Peserta Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sulamadaha Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 1(2), pp.147-151.

- American College of Obstetricians and Gynecologists, 2021. Anemia in pregnancy: ACOG practice bulletin, number 233. *Obstetrics and gynecology*, 138(2), pp.e55-e64.
- Beckert, R.H., Baer, R.J., Anderson, J.G., Jelliffe-Pawlowski, L.L. and Rogers, E.E., 2019. Maternal anemia and pregnancy outcomes: a population-based study. *Journal of Perinatology*, 39(7), pp.911-919.
- Georgieff, M.K., 2020. Iron deficiency in pregnancy. *American journal of obstetrics and gynecology*, 223(4), pp.516-524.
- Karami, M., Chalesghar, M., Salari, N., Akbari, H. and Mohammadi, M., 2022. Global prevalence of anemia in pregnant women: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Maternal and child health journal*, 26(7), pp.1473-1487.
- Minasi, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S. and Candra, Y., 2021. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), pp.57-63.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E. and Nilawati, D., 2022. Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp.19-24.
- Smith, C., Teng, F., Branch, E., Chu, S. and Joseph, K.S., 2019. Maternal and perinatal morbidity and mortality associated with anemia in pregnancy. *Obstetrics and gynecology*, 134(6), p.1234.
- Utami, Y., Ratnawati, R. and Wahyuningtyas, K.D., 2021. Pendampingan Ibu Hamil dalam Upaya Peningkatan Status Gizi dan Penurunan Anemia di Kelurahan Metesih Kecamatan Jiwon Kabupaten Madiun. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp.16-18.
- Wahyuningtyas, E., Hartati, L. and Puspita, W.D., 2023. Analisis Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2), pp.303-313.