

**GERAKAN IBU HAMIL CEGAH PENDERITA ANEMIA DI DESA BELIMBING SARI
KECAMATAN JABUNG LAMPUNG TIMUR**

Eka Susilowati¹, Susilawati^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Bidan, Universitas Malahayati

²Dosen Program Studi Profesi Bidan, Universitas Malahayati

Email: susilawati_samaly@yahoo.com

ABSTRAK

Menurut WHO (2013), berkisar 20% dan 89% ibu hamil mengalami kejadian anemia dengan menetapkan Hemoglobin 11 g% sebagai dasarnya. Sekitar 70% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan gizi terutama zat besi. Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kematian pada saat melahirkan, bayi lahir dengan BBLR, keguguran dan resiko bayi lahir premature. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Goodman, 2008). Buah jambu biji mengandung asam askorbat 2 kali lipat dari jeruk yaitu sekitar 87 mg/100 gram jambu biji. Tanaman jambu biji mudah ditemukan dan lebih ekonomis, sehingga hal tersebut menjadi salah satu alasan pemilihan bahan menjadi produk untuk intervensi. Selain itu, jambu biji merah juga kaya akan vitamin dan mineral. Kandungan vitamin C jambu biji merah dapat meningkatkan kualitas absorpsi zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin ibu hamil akan meningkat.

Kata Kunci : Jambu Biji Merah, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

ABSTRACT

According to WHO (2013), around 20% and 89% of pregnant women experience anemia by setting Hemoglobin 11 g% as a basis. About 70% of pregnant women in Indonesia experience anemia due to malnutrition, especially iron. Iron deficiency in pregnant women can increase the risk of death during childbirth, babies born with LBW, miscarriage and the risk of babies born prematurely. Vitamin C can increase the absorption of non-heme iron by four times and with an amount of 200 mg will increase iron absorption by at least 30% (Goodman, 2008). Guava fruit contains ascorbic acid 2 times that of oranges, which is around 87 mg/100 grams of guava. Guava plants are easy to find and more economical, so that is one of the reasons for selecting ingredients to be products for intervention. In addition, red guava is also rich in vitamins and minerals. The content of vitamin C in red guava can improve the quality of iron absorption in the body so that the hemoglobin level of pregnant women will increase.

Keywords: Red Guava, Hemoglobin Levels, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin (Hb) darah yang lebih rendah dari pada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan

kadar hemoglobin pada tingkat normal (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Anemia jika tidak diatasi segera dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, serta meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara- negara ASEAN lainnya. (Manuaba, 2012).

Berdasarkan hasil Analisis Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu 359/100.000 KH. Penyebab utama kematian ibu secara langsung adalah perdarahan 28%, eklampsia 24%, dan infeksi 11%. Penyebab secara tidak langsung adalah anemia 51% (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017)

Penyebab terbanyak anemia defisiensi zat besi yaitu karena rendahnya masukan zat besi yang berasal dari makanan, serta rendahnya tingkat penyerapan zat besi dari makanan. Rendahnya tingkat penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi menu makanan masyarakat yang lebih banyak mengandung faktor - faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti serat, fitat, maupun tannin (Tarwoto dan Wasnidar, 2013).

Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Goodman, 2008). Buah jambu biji mengandung asam askorbat 2 kali lipat dari jeruk yaitu sekitar 87 mg/100 gram jambu biji. Tanaman jambu biji mudah ditemukan dan lebih ekonomis, sehingga hal tersebut menjadi salah satu alasan pemilihan bahan menjadi produk untuk intervensi. Selain itu, jambu biji merah juga kaya akan vitamin dan mineral. Kandungan vitamin C jambu biji mencapai puncaknya menjelang matang. Jambu biji merah memiliki rasa yang lebih kelat dibandingkan jambu dengan daging putih. Buah jambu biji merah mengandung serat serta kapasitas antioksidan penting seperti polifenol, karoten dan vitamin C (Suarez, 2018). Buah Jambu biji merah aman dikonsumsi oleh ibu hamil dan ibu menyusui ketika dimakan sebagai makanan bukan sebagai obat

Di Desa Belimbing Sari terdapat 42,8% 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 jambu biji merah.

2. MASALAH

Dari survey yang telah dilakukan di Desa Belimbing Sari terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 42,8 % dari ibu hamil yang ada pada saat dilakukan survei.



Gambar 1. Peta Desa Belimbing Sari

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 jambu biji merah sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberitahuan kepada Kepala Desa dan Bidan Desa untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu hamil.

b. Tahap Pelaksanaan

Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Desa Belimbing Sari pada kelas ibu hamil yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kasus anemia ringan yang sangat sederhana namun memberikan dampak besar. Inovasi “GEBU CERIA (Gerakan Ibu Hamil Cegah Penderita Anemia) Dengan Konsumsi Jus jambu biji merah. Kegiatan dimulai dengan memberikan edukasi/penyuluhan oleh mahasiswa akan pentingnya manfaat konsumsi Jambu biji merah sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya demonstrasi oleh mahasiswa cara pembuatan jus Jambu Biji Merah yang ditujukan kepada ibu hamil selama 15 menit. Setelah itu mahasiswa melakukan eksperimen dengan memberikan jus jambu biji merah diberikan kepada ibu hamil selama 7 hari. kemudian dilakukan evaluasi pada hari ke-8 yaitu dengan melakukan cek Hb pada ibu hamil setelah intervensi apakah terjadi peningkatan kadar hemoglobin.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2023 pukul 10.00 WIB di Desa Belimbing Sari. Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan tentang konsumsi jus jambu biji merah selama 7 hari oleh ibu hamil dengan pantauan bidan dan kader. Didapatkan hasil kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil setelah mengkonsumsi jus jambu biji merah. Metode yang digunakan

adalah ceramah, tanya jawab dan evaluasi dengan menanyakan kembali apa yang sudah di jelaskan.

b. Pembahasan

Anemia dapat di definisikan sebagai kondisi dengan kadar Hb berada dibawah normal. Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia gizi dapat mengakibatkan kematian janin didalam kandungan, abortus, cacat bawaan, BBLR, anemia pada bayi yang dilahirkan, hal ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal secara bermakna lebih tinggi. Pada ibu hamil yang menderita anemia berat dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, kemungkinan melahirkan bayi BBLR dan prematur juga lebih besar. Jambu biji sebagai bahan makanan mengandung nutrisi yang lengkap. (Kristiyanasari, 2010).

Jambu biji merupakan sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Dalam setiap 100 gram buah jambu biji mengandung energy 49 kal, protein 0,90 gram, lemak 0,30 gram, karbohidrat 12,20 gram, kalsium 14 mg, fosfor 28 mg, serat 5,6 gram, vitamin A 4,0 RE, Vitamin B1 dan B2 0,05 mg, zat besi 1,10 mg dan vitamin C 87 mg. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Goodman, 2008). Buah jambu biji mengandung asam askorbat 2 kali lipat dari jeruk yaitu sekitar 87 mg/100 gram jambu biji. Tanaman jambu biji mudah ditemukan dan lebih ekonomis, sehingga hal tersebut menjadi salah satu alasan pemilihan bahan menjadi produk untuk intervensi. Selain itu, jambu biji merah juga kaya akan vitamin dan mineral. Kandungan vitamin C jambu biji merah dapat meningkatkan kualitas absorpsi zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin ibu hamil akan meningkat.

(Mustika, A., Rosmiyati, R., Iqmy, L.O. and Anggraini, A (2021)

- Menyiapkan Alat: (blender, gelas ukur,botol 250 ml,timbangan,pisau, saringan, sendok)
- Menyiapkan bahan: (200 gram jambu biji merah yang masak dan sudah dicuci bersih, air putih 50 cc)

Cara penyajian:

- a) Belah jambu biji merah yang masak dan sudah dicuci bersih dan ditimbang seberat 200 gr.
- b) Potong kecil-kecil jambu biji dan masukkan ke dalam blender.
- c) Tambahkan air mineral 50 cc
- d) Blender jambu biji selama 15 detik, jangan terlalu lama supaya jus yang dihasilkan tidak kuyu dan lembek.
- e) Jus jambu biji merah dituangkan ke dalam gelas ukur sebanyak 250 ml.
- f) Jus jambu dikemas dalam botol
- g) Jus jambu siap dikonsumsi



Gambar 2. Kegiatan Inovasi GEBU CERIA manfaat Jus jambu biji merah Untuk Ibu hamil di Desa Belimbing Sari Kecamatan Jabung Lampung Timur Tahun 2023.

Setelah diberikan edukasi/penyuluhan, tahapan selanjutnya adalah melakukan eksperimen kepada ibu hamil dengan memberikan jus jambu biji merah untuk dikonsumsi selama 7 hari. Pada hari ke-8 dilakukan pemeriksaan cek Hb untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan kadar hemoglobin setelah dilakukan intervensi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 0,3-0,5% setelah diberikan intervensi selama 7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.



Gambar 3. Superfisi kegiatan Inovasi di Desa Belimbing Sari Kecamatan Jabung Lampung Timur Tahun 2023.

5. KESIMPULAN

Hasil Intervensi kegiatan inovasi telah didapatkan bahwa semua ibu hamil mengerti tentang pengertian anemia dalam kehamilan, cara menanganinya, dan bersedia patuh mengkonsumsi tablet FE setiap hari. Ibu hamil juga telah diberikan Jus jambu biji merah 250 ml selama 7 hari. Kemudian dilakukan evaluasi pemeriksaan ulang Kadar Hb ibu hamil dan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan Kadar Hb 0,3-0,5 %. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

6. SARAN

Saran bagi ibu hamil diharapkan patuh minum tablet Fe dan mengkonsumsi Jus jambu biji merah untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Bagi kader dan pamong desa diharapkan dapat berpartisipasi dengan melakukan pendampingan terhadap ibu hamil yang mengalami anemia.

7. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, W., Meldawati, M., & Ulfa, I. M. (2022, July). Alternatif Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil: Literature Review: Alternatives to Red Guava Juice (*Psidium Guajava*) for Increasing Hb Levels of Pregnant Women: Literature Review. In *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* (Vol. 4, No. 1).

Hermawan, D., Simatupang, Y. C., Susilawati, S., Kurniasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). PENGARUH KONSUMSI BUAH KURMA (*PHOENIX DACTYLIFERA*) DAN TABLET Fe TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 555-561. *Kebidanan*, 5(1), 52-60.

Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360-366.

Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Dalam dan KB. Jakarta : EGC

Mustika, A., Rosmiyati, R., Iqmy, L.O. and Anggraini, A., 2021. PENGARUH KONSUMSI JAMBU BIJI TERHADAP KADAR HB PADA IBU HAMIL ANEMIA. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp.793-800.

Kementrian Kesehatan RI. (2021). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. APBN Direktorat Kesehatan Keluarga 2021.

Prawirohardjo, S., (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati, Atikah. (2018). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika.

Rukiyah dkk. (2013). Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan. Jakarta : Trans Info Media.

- Susilawati, S., Nuryani, D. D., Khomsatun, S., & Saffanah, S. (2021). Sweet Potatoes Consumption Against Hemoglobin Levels Of Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1), 123-130.
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. *Menara Medika*, 2(2).
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin. *Jurnal*