

INOVASI “CEMILAN OKE” CEGAH ANEMIA PADA KEHAMILAN DENGAN OLAHAN
KEDELAI DI DESA BALAI KENCANA KECAMATAN KRUI SELATAN
KABUPATEN PESISIR BARAT

Nurul Isnaini¹, Nita Evriana Sari^{2*}, Maryani Fatmah³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Bandar Lampung, Lampung, Indonesia
Email Korespondensi: nita.nuninosa@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan terutama di daerah pedesaan, salah satunya di Desa Balai Kencana, Krui Selatan, Pesisir Barat. Prevalensi anemia pada ibu hamil di daerah tersebut cukup tinggi disebabkan asupan nutrisi yang tidak memadai, khususnya zat besi dan folat, serta kondisi sosial ekonomi yang rendah. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan inovasi "Cemilan Oke" Cegah Anemia pada Kehamilan dengan Olahan Kedelai yang bertujuan menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil melalui penyediaan pangan olahan kedelai kaya zat besi dan folat dalam bentuk cemilan yang disukai. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk membuat inovasi cemilan yang dapat membantu mengatasi anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan meliputi persiapan lokasi, kolaborasi dengan kader, penyuluhan, demonstrasi pembuatan susu kedelai, tanya jawab, serta evaluasi. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 01 Maret 2024 pukul 09.00 WIB s/d selesai yang dilakukan di Balai Desa Balai Kencana. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu hamil dan menghasilkan peningkatan kesadaran dan kemauan ibu dalam mengonsumsi susu kedelai serta cemilan olahan kedelai sebagai upaya pencegahan anemia. Ibu hamil disarankan mengonsumsi 250 ml susu kedelai atau setara 100 gram kedelai per hari untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil. Kesimpulan dari kegiatan Inovasi "Cemilan Oke" Cegah Anemia Pada Kehamilan Dengan Olahan Kedelai di Desa Balai Kencana Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat adalah peserta dapat menyebutkan KIE tentang Anemia IBU Hamil, timbulnya kesadaran dan kemauan ibu membuat Susu Kedelai, timbulnya kesadaran ibu akan dampak dari anemia pada ibu hamil, dan timbulnya minat ibu untuk mengonsumsi cemilan atau snack yang berasal dari olahan kacang kedelai.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Kedelai

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a significant public health problem, especially in rural areas, such as Balai Kencana Village, South Krui, West Coast. The prevalence of anemia among pregnant women in this area is relatively high due to inadequate nutritional intake, particularly iron and folate, as well as low socioeconomic conditions. Therefore, an innovative activity called "Cemilan Oke" (Healthy Snack) to Prevent Anemia in Pregnancy with Soy-Based Products was conducted, aiming to reduce the prevalence of anemia in pregnant women through the provision of iron- and folate-rich soy-based processed foods in the form of desirable snacks. The objective of this

community service is to create innovative snacks that can help address anemia in pregnant women. The methods used included site preparation, collaboration with cadres, counseling, soy milk production demonstrations, question-and-answer sessions, and evaluation. The counseling activity was conducted on March 1, 2024, from 9:00 AM until completion, at the Balai Kencana Village Hall. This activity involved 30 pregnant women and resulted in increased awareness and willingness among mothers to consume soy milk and soy-based snacks as a preventive measure against anemia. Pregnant women are advised to consume 250 ml of soy milk or the equivalent of 100 grams of soybeans per day to meet their iron requirements during pregnancy.

The results of this community service showed an increase in knowledge among pregnant women. In conclusion, the "Cemilan Oke" (Healthy Snack) Innovation to Prevent Anemia in Pregnancy with Soy-Based Products in Balai Kencana Village, South Krui District, West Coast Regency enabled participants to explain the information, education, and communication (IEC) about anemia in pregnant women, raised awareness and willingness among mothers to make soy milk, increased awareness of the impact of anemia on pregnant women, and generated interest among mothers to consume snacks or snacks made from processed soybeans.

Keywords : Anemia, Pregnant Women, Soybeans

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal. Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g% pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II (Yunita et al., 2022). Dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu sebanyak 1.190 mg zat besi untuk mempertahankan kehamilan dan proses persalinan (Rimawati et al., 2018). Berdasarkan laporan World Development Indicators (2016), 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia.

Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodulusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada usia kehamilan 32-36 minggu. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin (Suzanna, 2022). Penyebab anemia yang utama adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau tablet tambah darah. Kejadian anemia diakibatkan oleh kekurangan asupan zat besi besi, kemudian diikuti oleh defisiensi folat. Diperkirakan sebanyak 50% anemia merupakan anemia defisiensi besi (Yunita et al., 2022).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan suplementasi tablet zat besi sebanyak 90 tablet untuk ibu hamil. Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet zat besi. Efek samping seperti mual, muntah dan nyeri ulu hati merupakan penyebab ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tersebut. Sehingga dalam hal ini ibu hamil perlu mengkonsumsi makanan yang kaya dengan kandungan zat besi seperti sayuran hijau,

kacang-kacangan dan buah-buahan. Pada trimester III, kebutuhan zat besi akan semakin bertambah (Suzanna, 2022).

Kacang Kedelai mengandung sekitar 40% protein, 20% minyak, 35% karbohidrat larut (sukrosa, stachyose, rafinosa, dll) dan karbohidrat tidak larut (serat makanan), dan 5% abu. Kedelai merupakan sumber vitamin B yang lebih baik dibandingkan dengan golongan biji-bijian lain. Lemak kedelai mengandung antioksidan alami tokoferol (*α-tocopherol*, *β-tocopherol*, *γ-tocopherol*, dan *δ-tocopherol*). Selain itu, kedelai mengandung mineral yang kaya K, P, Ca, Mg, dan Fe, serta komponen nutrisi lainnya yang bermanfaat (Adie dan Krisnawati, 2016).

Tujuan umum dari kegiatan inovasi "Cemilan Oke" Cegah Anemia pada Kehamilan dengan Olahan Kedelai di Desa Balai Kencana Krui Selatan Pesisir Barat adalah menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Desa Balai Kencana Krui Selatan Pesisir Barat melalui penyediaan pangan olahan kedelai yang kaya zat besi dan folat dalam bentuk cemilan yang disukai ibu hamil, serta memberdayakan masyarakat setempat dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada kehamilan secara mandiri dan berkelanjutan.

2. MASALAH

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Desa Balai Kencana, Krui Selatan, Pesisir Barat, tidak terkecuali dari permasalahan ini. Prevalensi anemia pada ibu hamil di daerah tersebut cukup tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi yang tidak memadai, khususnya zat besi dan folat, serta kondisi sosial ekonomi yang rendah. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin, seperti berat badan lahir rendah, prematuritas, dan bahkan kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, diperlukan upaya inovatif untuk mengatasi masalah ini secara efektif dan terjangkau bagi masyarakat setempat.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Anemia

Anemia menurut *American Society of Hematology*, adalah menurunnya hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer. Sedangkan Anemia dalam kehamilan ditimbulkan akibat menurunnya jumlah besi total dalam tubuh sehingga cadangan besi untuk eritropoiesis berkurang. Anemia dalam kehamilan dapat dikatakan suatu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin <11 gr% pada trimester I dan trimester III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin sebesar <10,5 gr%.

b. Manfaat Kacang Kedelai untuk Ibu Hamil

Kacang kedelai, atau yang juga dikenal dengan nama *Glycine max*, merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Kacang kedelai telah lama dikenal sebagai sumber protein nabati yang sangat baik, dan juga mengandung banyak nutrisi penting lainnya seperti serat, lemak sehat, vitamin,

mineral dan zat besi. Selain itu, kacang kedelai juga memiliki senyawa alami yang disebut fitoestrogen, yang memiliki efek positif terhadap kesehatan tubuh.

Kacang kedelai juga kaya akan vitamin dan mineral. Beberapa vitamin yang terkandung dalam kacang kedelai antara lain vitamin B kompleks, vitamin E, dan vitamin K. Sedangkan mineral yang terdapat dalam kacang kedelai meliputi kalsium, besi, magnesium, fosfor, dan kalium. Semua nutrisi ini sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia, dan dapat membantu menjaga fungsi tubuh yang optimal. Selain nutrisi yang sudah disebutkan di atas, kacang kedelai juga mengandung senyawa alami yang disebut fitoestrogen. Fitoestrogen adalah senyawa yang memiliki struktur mirip dengan hormon estrogen dalam tubuh manusia. Senyawa ini telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, anemia, osteoporosis, dan beberapa jenis kanker.

4. METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Balai Kencana Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Tahapan kegiatan ini diawali dengan persiapan lokasi Inovasi, berkolaborasi dengan kader untuk mengumpulkan ibu hamil, persiapan alat dan bahan yang meliputi video Demonstrasi dan Kuesioner, pembukaan diawali dengan pemberian kuis mengenai Anemia Ibu Hamil, dilanjutkan dengan Penyuluhan mengenai Anemia Ibu Hamil, demonstrasi cara pembuatan “Susu Kedelai”, tanya jawab, pemberian kuis post test tentang Anemia Ibu Hamil, serta evaluasi hasil kegiatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 01 Maret 2024 pukul 09.00 WIB s/d selesai yang dilakukan di Balai Desa Balai Kencana, Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan demonstrasi cara pembuatan susu kedelai Langkah-langkah sebagai berikut:

Alat:

1. Panci/wajan
2. Saringan
3. Blender

Bahan:

1. 250 gram kacang Kedelai
2. 250 gram gula pasir
3. 1 Lembar daun pandan simpulkan
4. 1,5 liter air
5. Garam halus sejumput

Cara Membuat:

1. Cuci bersih kacang kedelai, lalu rendam selama semalam, cuci bersih kembali lalu tiriskan, blender hingga halus dengan menambahkan sedikit air dari 1,5 liter agar mudah menghaluskannya, saring dengan kain bersih, sisihkan.
2. Masukkan air sisanya tadi ke dalam panci, lalu masukkan daun pandan, gula, sari kacang kedelai yang sudah disaring tadi, dan garam, masak menggunakan api sedang hingga mendidih sambil diaduk-aduk terus, angkat.
3. Sajikan. Tahan dua sampai tiga hari di dalam kulkas.

Tips:

- 1) Pilihlah kacang kedelai yang berkualitas karena kualitas akan mempengaruhi hasilnya.
- 2) Pilih kacang yang bentuknya bulat dan ukurannya besar-besar (bukan yang berbentuk oval).
- 3) Warna kacang kedelai kuning keemasan (tanda kacang kedelai sudah tua), kulitnya mulus (tidak keriput), kering (tidak lembab), wangi kedelai segar dan tidak ada bau apek.
- 4) *(Ketahanan penyimpanan Susu Kedelai bisa bertahan selama 3 hari di suhu kulkas dan 1 hari di suhu ruangan)*
- 5) Sajikan Saat Dingin & Kocok Terlebih Dahulu
- 6) Selain diolah menjadi susu kedelai, kacang kedelai juga dapat diolah menjadi snack atau makanan ringan yang mudah di peroleh seperti kripik tahu, kripik tempe dan lain lain.

B. Pembahasan

Setelah dilakukan kegiatan tersebut di atas, maka didapatkan hasil sebagai berikut: peserta dapat menyebutkan KIE tentang Anemia IBU Hamil, timbulnya kesadaran dan kemauan ibu membuat Susu Kedelai, timbulnya kesadaran ibu akan dampak dari anemia pada ibu hamil, dan timbulnya minat ibu untuk mengkonsumsi cemilan atau snack yang berasal dari olahan kacang kedelai.

Inovasi ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terkhusus ibu hamil tentang bahaya dan resiko yang mungkin akan dialami jika ibu terkena Anemia/ kekurangan zat besi. Inovasi ini merupakan modifikasi dari Kelas ibu hamil yang sudah rutin diadakan di kelurahan. Dalam upaya melibatkan peran serta suami dan anggota keluarga untuk aktif mendampingi ibu dalam melakukan inovasi yang telah di anjurkan dan dapat mendampingi ibu untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian ibu selama kehamilan.

Ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi tablet Fe secara rutin dan ditambah dengan mengkonsumsi kacang hijau karena merupakan salah

satu sumber makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi 100 gr kacang Kedelai dalam bentuk Susu Kedelai 250 ml atau satu gelas perhari karena kandungan zat besi, protein, vitamin C dan vitamin A yang terkandung dalam kacang Kedelai bermanfaat untuk pembentukan zat besi dalam tubuh.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Inovasi “Cemilan Oke” Cegah Anemia Pada Kehamilan Dengan Olahan Kedelai di Desa Balai Kencana Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat adalah peserta dapat menyebutkan KIE tentang Anemia Ibu Hamil, timbulnya kesadaran dan kemauan ibu membuat Susu Kedelai, timbulnya kesadaran ibu akan dampak dari anemia pada ibu hamil, dan timbulnya minat ibu untuk mengkonsumsi cemilan atau snack yang berasal dari olahan kacang kedelai.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Reni Yuli Astutik, D. E. (2018). Anemia Dalam Kehamilan. (Pustaka Abadi)
- Rena, R.A. (2017). ANEMIA DEFISIENSI BESI. 1202005126
- Tessa Sajhriyani, Vera Faridah (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Anemia pada ibu hamil. (Jurnal Kebidanan Malahayati)
- Jannah (2018). Peningkatan kadar HB ibu hamil dengan Susu Kedelai di kota pekalongan
- Kemendes RI. (2022). Tumpeng Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang. <https://kesmas.kemdes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>
- TKPI. (2017). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Astuti, Reni Yuli & Ertiana, Dwi. 2018. Anemia dalam Kehamilan. Penerbit: Pustaka Abadi. 118 halaman.
- Muaslimah M, Suherni, dan Widyastuti Y.(2019). Rasio Prevalensi Paritas Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gedongtengen (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Manuaba IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2010-2012.
- Khumaira, M. 2012. Ilmu Kebidanan. Yogyakarta: Cipta Pustaka
- Nugraheny, Esti. (2010). Asuhan Kebidanan Patologi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Nugroho, (2014). Patologi Kebidanan. Yogyakarta: Naha Medika

Sudoyo. A, W, dkk. Buku Ajar Penyakit Dalam. Edisi 4. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam. FKUI. Jakarta, 2013. Hal 1109-1112

Pratami, (2016). Evidence-Based dalam Kebidanan. Jakarta : ECG

Prawirohardjo,(2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka

Proverawati, (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika