

**JAGA IBU DARI ANEMIA DAN JAGA HIPERTENSI (JAMINI JATI)
DI DESA SUKARAJA**

Dainty Maternity¹, Yuli Yantina², Ratna Dewi Putri³

^{1,2,3}Prodi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

Email: denty.mf@gmail.com,
yantina_yuli@gmail.com,
ratnadewi.070787@gmail.com

ABSTRAK

Kasus anemia pada ibu hamil memiliki banyak dampak/resiko serius pada ibu dan bayi yang dikandungnya. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat desa Sukaraja dan menjadi salah satu penyebab kematian di desa Sukaraja. Tujuan program JAMINI JATI yang diharapkan dapat membantu serta memberikan manfaat untuk desa Sukaraja. Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan sosial yang bersifat peningkatan kesehatan masyarakat terutama ibu hamil dengan anemia dan masyarakat dengan penderita hipertensi dengan melakukan penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Sasarannya adalah Kader Posyandu dan Ibu hamil dengan anemia, masyarakat dengan hipertensi serta seluruh masyarakat desa Sukaraja dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Penyuluhan dilakukan secara *door to door* dan kemudian dilakukan penanaman bibit pada salah satu lahan kosong di rumah warga di dusun 6 desa Sukaraja. Dalam pemeliharaan tanaman obat keluarga akan dilakukan oleh masyarakat dan mahasiswa selama masa pengabdian di desa tersebut. Dengan diadakannya kegiatan ini, dapat dijadikan sarana bagi masyarakat Desa Sukaraja, Pesawaran untuk menggunakan lahan kosong yang ada di halaman rumah sebagai lahan tanaman obat keluarga.

Kata Kunci: Anemia, hipertensi, jamini jati

ABSTRACT

The case of anemia in pregnant women has many serious impacts / risks on the mother and the baby she is carrying. Hypertension is also a disease that is often experienced by the people of Sukaraja village and is one of the causes of death in Sukaraja village. The goal of the JAMINI JATI program is that it is hoped that it can help and provide benefits to the village of Sukaraja. This activity is a form of social activity that improves public health, especially pregnant women with anemia and people with hypertension by planting and using family medicinal plants (TOGA). The targets are Posyandu cadres and pregnant women with anemia, people with hypertension and all people in Sukaraja village in improving the welfare of the community. The counseling was carried out door to door and then seedlings were planted on one of the vacant land at the residents' houses in 6 hamlets of Sukaraja village. The community and students will carry out the maintenance of family medicinal plants during their service period in the village. By holding this activity, it can be used as a means for the people of Sukaraja Village, Pesawaran, to use the vacant land in the yard of the house as land for family medicinal plants.

Keywords: Anemia, hypertension, jamini jati

1. PENDAHULUAN

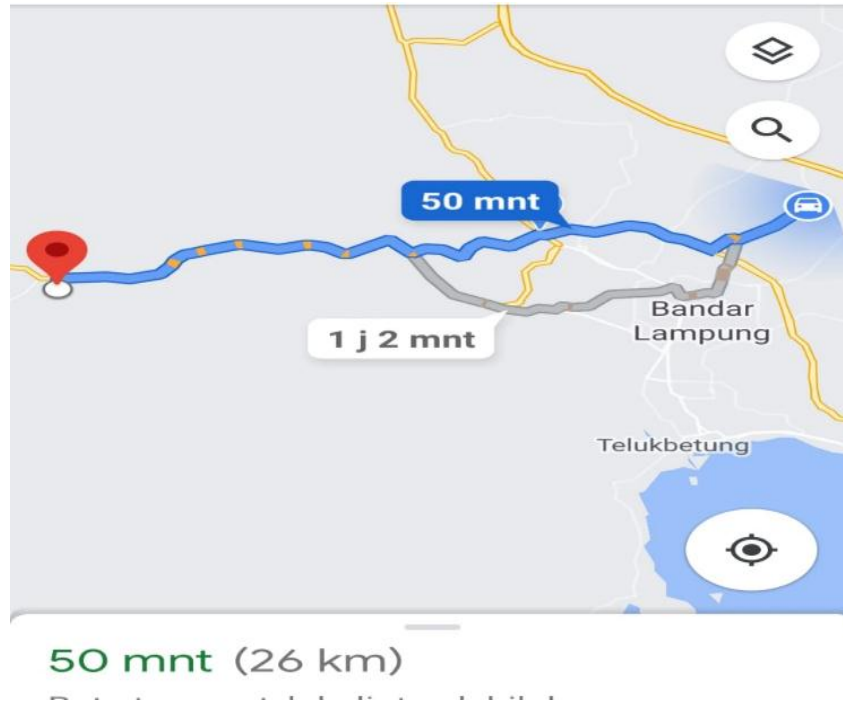
Kehamilan merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan janin yang cepat, dengan kebutuhan fisiologis, metabolik, dan emosional yang tinggi pada ibu (Mann & Truswell, 2014). Kehamilan dapat memicu sekaligus memacu terjadinya perubahan tubuh, baik secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Terjadi peningkatan kebutuhan akan zat besi pada masa kehamilan. Peningkatan ini dimaksudkan untuk memasok kebutuhan janin untuk bertumbuh (pertumbuhan janin memerlukan banyak sekali zat besi), pertumbuhan plasenta dan peningkatan volume darah ibu. Kebutuhan zat besi selama trimester I relatif sedikit yaitu 0,8 mg/hari, kemudian meningkat tajam. selama trimester II dan III, yaitu 6,3 mg/hari (Arisman, 2010). Selama kehamilan, wanita hamil mengalami peningkatan plasma darah hingga 30%, sel darah 18%, tetapi Hb hanya bertambah 19%. Akibatnya, frekuensi anemia pada kehamilan cukup tinggi (Irianto, 2014). Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat desa Sukaraja dan menjadi salah satu penyebab kematian di desa Sukaraja.

Asuhan komprehensif terintegrasi adalah asuhan yang diberikan oleh bidan dari mulai masa kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, dan penggunaan KB yang bertujuan untuk memberikan pelayanan berkualitas untuk mencegah terjadinya kematian ibu dan anak. Peran bidan dalam asuhan komprehensif adalah mendampingi wanita selama masa siklus hidup dimulai dari memberikan pelayanan *antenatal care* yang berkualitas untuk mendeteksi dini adanya komplikasi pada ibu hamil, memberikan pelayanan asuhan persalinan normal yang aman yang berfungsi untuk mencegah terjadinya kematian ibu, memberikan perawatan BBL untuk mencegah terjadinya kematian bayi maupun komplikasi yang terjadi pada bayi, memberikan asuhan masa nifas untuk mencegah terjadinya perdarahan setelah persalinan, memberikan konseling tentang keluarga berencana dan pelayanan untuk penggunaan alat kontrasepsi untuk meningkatkan keluarga yang sejahtera. (Setyaningrum, 2014).

Peningkatan kesehatan keluarga dapat mewujudkan lingkungan keluarga sehat dan meningkatkan kualitas sumber daya masyarakat. Masalah kesehatan dapat timbul pada siapa saja baik keluarga miskin atau kaya. faktor lain yang sangat penting mempengaruhi kesehatan keluarga adalah lingkungan. Keadaan lingkungan yang tidak sehat seperti daerah kumuh cepat timbul masalah kesehatan, perilaku keluarga terhadap kesehatan juga mempengaruhi kehidupan mereka. Perilaku ini erat hubungannya dengan adat budaya. (Dalyoko, 2011).

2. MASALAH

Desa Sukaraja memiliki Ibu Hamil sebanyak 43 orang. Masih di temukan ibu hamil dengan Anemia Ringan 18 orang dari 43 ibu hamil dengan persentase 27,9 %. Selain Batuk Pilek, keluhan penyakit yang diderita tertinggi dalam 3 bulan terakhir adalah Hipertensi sebesar 30,7%. Penyebab kurangnya aktifitas masyarakat dalam melakukan gerak dan olahraga rutin serta masyarakat yang enggan dan malu untuk kontrol rutin kesehatan ke tenaga kesehatan setempat.



3. METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan sosial yang bersifat peningkatan kesehatan masyarakat terutama ibu hamil dengan anemia dan masyarakat dengan penderita hipertensi dengan melakukan penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Nama Kegiatan JAMINI JATI (Jaga Ibu Hamil Dari Anemia dan Jaga Dari Hipertensi) Tema Kegiatan Penanaman Tanaman JAMINI JATI (Jaga Ibu Hamil dari Anemia dan Jaga dari Hipertensi). Bentuk Kegiatan penyuluhan tanam obat keluarga, persiapan lahan, pengadaan bibit tanaman obat, pemeliharaan tanaman obat keluarga. Sasaran Kegiatan Kader Posyandu dan Ibu hamil dengan anemia, masyarakat dengan hipertensi serta seluruh masyarakat desa Sukaraja dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat

Pelaksanaan Kegiatan

1. Pembentukan dan Penanaman Inovasi

Hari / tanggal : Selasa / 03 Maret 2020

Waktu : 08.00 WIB - selesai

Tempat : Dusun 6 desa Sukaraja, Pesawaran

Peserta : Kader, Ibu Hamil dan masyarakat setempat.

Kegiatan : Penanaman Tanaman JAMINI JATI

(Bayam, Katuk, Kelor, Daun Salam, Seledri, Kangkung)

Penyuluhan dilakukan secara *door to door* dan kemudian dilakukan penanaman bibit pada salah satu lahan kosong di rumah warga di dusun 6 desa Sukaraja. Dalam pemeliharaan tanaman obat keluarga akan dilakukan oleh masyarakat dan mahasiswa selama masa pengabdian di desa tersebut. Dengan diadakannya kegiatan ini, dapat dijadikan sarana bagi masyarakat Desa Sukaraja, Pesawaran untuk menggunakan lahan kosong yang ada di halaman rumah sebagai lahan tanaman obat keluarga.

2. Pengukuhan Kader atau Penanggung Jawab Inovasi JAMINI JATI

Hari / tanggal : Jumat / 06 Maret 2020

Tempat : Balai Desa Sukaraja

Kegiatan : Penyuluhan dan Pemaparan Kader kepada masyarakat tentang

apa itu JAMINI JATI

Penanggung Jawab : Bapak Triyono (Kadus Dusun 6)

Ibu Rohima (Kader Posyandu)

3. Kegiatan 2 (Evaluasi)

Hari / tanggal : Selasa / 10 Maret 2020

Tempat : Dusun Sukaraja 6

Kegiatan : Mengevaluasi dan Memonitoring Kader terhadap Materi yang sudah Di berikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kader sudah mampu melakukan penyuluhan kepada ibu hamil tentang tanaman JAMINI JATI dan cara pengolahannya yang ada di Desa Sukaraja. Penanaman TOGA pada setiap rumah warga sudah dilakukan seperti tanaman Bayam, Katuk, Kelor, Daun Salam, Seledri, Kangkung. Salah satu alternatif untuk menaikkan kadar haemoglobin adalah dengan konsumsi jus bayam merah campur madu. (Lathifah,2019).Gaya hidup yang kurang baik juga memicu hipertensi (Saputra,2016) Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan dengan kandungan garam yang tinggi, memicu naiknya tekanan darah. Begitu pula garam yang biasa terdapat dalam obat yang dijual bebas seperti, pereda sakit, perlu diwaspadai. (Rusiana,2017).Baca dulu label pada kemasan makanan yang akan dikonsumsi agar dapat menghindari makanan dengan kandungan garam tinggi.(Candra,2018)

Gaya hidup seperti kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, dan kurang olah raga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Minum lebih dari satu gelas minuman beralkohol setiap hari cenderung meningkatkan tekanan darah. Sedangkan kurangnya olahraga dapat mendorong terjadinya obesitas dan hipertensi.(Suiraoaka,2012). Kondisi lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi ekonomi di suatu daerah dan menentukan pola konsumsi pangan dan gizi yang dilakukan oleh masyarakat (Rahmadya,2019), Misalnya, kondisi sosial di pedesaan dan perkotaan memiliki pola konsumsi pangan dan gizi yang berbeda. Kondisi ekonomi seseorang sangat menentukan dalam penyediaan pangan dan kualitas gizi. Apabila tingkat perekonomian seseorang baik maka status gizinya akan baik dan sebaliknya (Purwatini, 2016). Pantangan pada makanan tertentu, sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan. Tahayul dan larangan yang beragam yang didasarkan kepada kebudayaan dan daerah yang berlainan di dunia, misalnya pada ibu hamil, ada sebagian masyarakat yang masih percaya ibu hamil tidak boleh makan ikan (Retraningsih,2010).

Berikut Adalah Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penanaman awal TOGA di lakukan oleh Kepala Desa Sukaraja



Gambar 2 Penanaman TOGA Bersama ibu kader Desa Sikaraja



Gambar 3 Foto Bersama dengan Kepala Desa dan Kader Desa Sukaraja

5. SIMPULAN

Pada Kegiatan ini Kader sudah mampu melakukan penyuluhan kepada ibu hamil tentang tanaman JAMINI JATI dan cara pengolahannya yang ada di Desa Sukaraja. Penanaman TOGA pada setiap rumah warga sudah dilakukan seperti tanaman Bayam, Katuk, Kelor, Daun Salam, Seledri, Kangkung.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Candra, S. W., Isti Suryani, I. S., Nugraheni, T. L., & Muhammad, D. J. (2018). *PERBEDAAN PEMBERIAN BUKLET HIPERTENSI DAN PENDAMPINGAN KELUARGA PADA PERUBAHAN ASUPAN MAKAN DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Dalyoko, D. A. P., & Kusumawati, Y. Ambarwati. 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kontrol Hipertensi Pada Lansia Di Pos Pelayanan Terpadu Wilayah Kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali. *Jurnal Kesehatan*4, 1, 201-214.
- 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.
- Purwantini, T. B. (2016, August). Potensi dan prospek pemanfaatan lahan pekarangan untuk mendukung ketahanan pangan. In *Forum Penelitian Agro Ekonomi* (Vol. 30, No. 1, pp. 13-30).
- Rahmadya, S., Lily, A. L., & Joko, S. (2019). Pola konsumsi pangan dan tingkat ketahanan pangan rumah tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

- Retnaningsih, R. A. J. (2010). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan status gizi ibu hamil trimester iii di Puskesmas Colomadu ii Karanganyar.
- Rusiani, H., & Pujiyanto, A. (2017). *Gambaran Jenis Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pada Lansia Penderita Hipertensi* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai. *Jurnal Majority*, 5(3), 118-123.
- SETYANINGRUM, W. A. (2014). *ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF KEHAMILAN DENGAN ANEMIA RINGAN, PERSALINAN, BAYI BARU LAHIR, NIFAS DAN KELUARGA BERENCANA (SUNTIK 3 BULAN) PADA NY E UMUR 33 TAHUN DI PUSKESMAS 1 BATURADEN KABUPATEN BANYUMAS* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45-51.