

IBU HAMIL SEHAT TANPA ANEMIA (BUMI SETIA): SOSIALISASI PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN PEMANFAATAN OLAHAN DAUN KELOR

Sunarsih¹, Dewi Yuliasari², Risma Ayu Perdana³, Verra Andriani⁴,
Widya Apriyanti⁵, Yuli Andari⁶, Kania Syifa Sabila⁷,
Eka Rohmayanti⁸, Sulasmi⁹

^{1,2} Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

^{3,4} Puskesmas Rajabasa, Bandar Lampung

^{5,6,7,8,9} Praktik Mandiri Bidan Kecamatan Rajabasa, Bandar Lampung

Email: sunarsih@malahayati.ac.id, dewiyuliasari@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan dapat dikatakan juga sebagai suatu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin <10,5gr%. Anemia kehamilan disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan perilaku ibu hamil untuk melakukan pencegahan anemia melalui makanan yang berasal dari daun kelor. Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Kamis, 01 Maret 2021. Subjek dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu dan kader hamil di kelurahan Rajabasa Nunyai. Kegiatan dilakukan dengan menentukan prioritas masalah, memberikan edukasi berupa penyuluhan dengan metode ceramah serta pemberian bibit pohon daun kelor kepada ibu hamil dan kader setempat. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dalam kehamilan dan pencegahannya serta sudah dilakukannya penanaman bibit pohon kelor.

Kata Kunci : Anemia, Kehamilan, penyuluhan, manfaat kelor

ABSTRACT

Anemia in pregnancy can also to be a condition of the mother with a hemoglobin (Hb) level of <11gr% in the trimester I and III, while in the second trimester the hemoglobin level is <10.5gr%. Pregnancy anemia is called "potential danger to mother and child" (potensi membahayakan ibu dan anak), that's why anemia requires serious attention from all parties involved in the service. The aim of this activity is to increase the knowledge, understanding and behavior of pregnant women to prevent anemia through food. which comes from moringa leaves. The activity was held on Thursday, March 1, 2021. The subjects of this activity were all pregnant women and cadres in the Rajabasa Nunyai sub-district. Activities carried out by determining priority problems, providing education in the form of counseling with the lecture method and providing Moringa leaf tree seeds to pregnant women and local cadres. There is an increase in the knowledge of pregnant women about anemia in pregnancy and its prevention and planting of Moringa tree seeds.

Keywords : Anemia, pregnancy, counseling, benefits of moringa

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 dalam Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2019)., 2012). Anemia dalam kehamilan dapat diartikan ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi dalam darah. Selain itu anemia dalam kehamilan dapat dikatakan juga sebagai suatu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin <10,5gr%. Anemia kehamilan disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Bobak, 2005; Manuaba, 2007; Astuti & Ertiana, 2018).

Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi yang disebabkan karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan, gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, karena dalam kehamilan keperluan akan zat - zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Simbolon & Jumiyati, 2018).

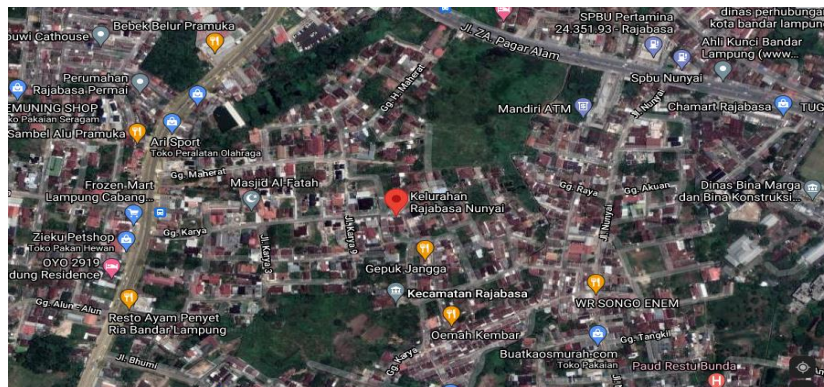
Agar tidak terjadi anemia, ibu hamil harus diberi tablet tambah darah atau mengkonsumsi sayuran. Selain itu, bisa mengkonsumsi olahan dari tanaman yang mengandung zat besi, seperti bungkil kelapa, kangkung, daun talas, daun ketela rambat, daun kacang panjang, daun kelor, daun cincau, kecap dan daun katuk (Lestari Handayani, 2016)

Beragam kandungan zat/ unsur dalam daun kelor. Dalam 100 grm daun kelor memiliki kandungan ½ kali vitamin C pada jeruk segar, 9 kali protein pada yogurt serta 25 kali zat besi pada baya (Hendarto, 2019)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh penulis dengan judul “Konsumsi Ekstrak Daun Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil” diketahui bahwa ada pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil (Hartati & Sunarsih 2021).

2. MASALAH

Adanya ibu hamil yang mengalami anemia di kelurahan Rajabasa Nunyai serta dari pengkajian lebih lanjut diketahui bahwa Ibu hamil masih kesulitan dalam upaya mencegah terjadinya anemia melalui konsumsi makanan yang mudah didapatkan disekitar pekarangan seperti daun kelor, serta minimnya informasi mengakibatkan ibu hamil tidak memanfaatkan daun kelor yang sudah ada untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh ibu selama kehamilan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan perilaku ibu hamil untuk melakukan pencegahan anemia melalui makanan yang berasal dari daun kelor. Tujuan jangka panjang adalah mencegah angka kematian ibu dan bayi.



GAMBAR 1 Peta Lokasi Kelurahan Rajabasa Nunyai

3. METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahapan. Tahap pertama diawali dengan melakukan pendataan kepada seluruh KK yang ada di kelurahan Rajabasa Nunyai pada tanggal 8 - 17 Maret 2021. Data yang didapatkan lalu ditabulasi dan ditemukan adanya 5 masalah kesehatan di kelurahan Rajabasa Nunyai yaitu; anemia pada ibu hamil, diare, ibu hamil tidak kontak tenaga kesehatan, balita tidak ke posyandu serta bayi tidak ASI Eksklusif. Langkah berikutnya adalah menentukan prioritas masalah dengan menggunakan metode *Urgency, Seriousness, Growth* (USG) dan didapatkan hasil bahwa anemia pada ibu hamil memiliki skor tertinggi yang artinya bahwa anemia pada ibu hamil adalah prioritas masalah.

Tahap kedua yaitu kegiatan penyuluhan, kegiatan telah dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 1 Maret 2021 pukul 10.00 - 12.00 WIB di Praktik Mandiri Bidan Sulami, SST. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh ibu hamil di kelurahan Rajabasa Nunyai sebanyak 5 orang dan kader sejumlah 10 orang. Penyuluhan dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: tahap pertama tanya jawab seputar anemia dan manfaat daun kelor, tahap ke-2 penyampaian materi tentang anemia dan manfaat serta pengolahan daun kelor, lalu tahap ke-3 adalah evaluasi dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada ibu hamil mengenai materi yang disampaikan. Penyampaian materi dilakukan selama 60 menit dengan metode ceramah dan menggunakan media leaflet, serta penampilan materi dengan alat bantu laptop dan proyektor.

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah membagikan bibit pohon kelor dalam polibag yang siap tanam.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menghasilkan output berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia serta manfaat daun kelor dalam mencegah dan terapi alami anemia. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi saat penyuluhan dimana seluruh ibu hamil dapat menjelaskan kembali materi yang disampaikan oleh pemateri. Umpan balik yang positif lainnya tergambar dengan antusiasnya peserta saat menerima dan mau menanam bibit pohon kelor dalam polibag.

Pengetahuan tentang anemia; definisi, tanda gejala, dampak, pencegahan dan pengobatan anemia sangat penting bagi ibu hamil. Mengingat dampak anemia sangat serius baik pada ibu maupun pada janin. Oleh sebab itu setiap agenda dalam pengabdian masyarakat perlu melibatkan kader, karena kader adalah mitra tenaga kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

5. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelurahan Rajabasa Nunyai adalah: Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil anemia serta kesediaan ibu hamil dan kader menanam pohon daun kelor

6. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101-107.
- Hendarto, D. *Khasiat Jitu Daun Kelor dan Sirih Merah Tumpas Penyakit*. LAKSANA.
- Lestari Handayani, M. *Tanaman Obat untuk Masa Kehamilan & Pasca Melahirkan*. AgroMedia.
- Rismawati, R., Jana, V. A., Latifah, N. S., & Sunarsih, S. (2021). MANFAAT KAPSUL DAUN KELOR DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 229-233.
- Simbolon, D., & Jumiyati, R. A. (2018). Pencegahan Dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) Dan Anemia Pada Ibu Hamil. *Cetakan Pe. CV Budi Utama*.
- Yuliasari, D., Sari, D. R., Agustia, E., & Puspita, M. (2020). PENYULUHAN TENTANG MANFAAT KONSUMSI TABLET FE BAGI IBU HAMIL DI DUSUN SUKAJAYA I RT 01 & 02 DESA KURUNGAN NYAWA KABUPATEN PESAWARAN PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2020. *JURNAL PERAK MALAHAYATI*, 2(1), 45-50.
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2019). PENGARUH PEMBERIAN KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS RAJABASA INDAH BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 343-348.