

**PENYULUHAN TENTANG CARA MENGONSUMSI MADU YANG BENAR UNTUK
MENINGKATKAN KADAR HAEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DI DESA JATI
BARU LAMPUNG SELATAN**

**Yulistiana Evayanti¹, Vida Wira Utami², Dianisa Retno Wulandari³,
Hesti Restu Handari⁴, Meka Fitriani⁵, Rahayu⁶, Yulina Wati⁷**

^{1,2} Prodi Kebidanan Universitas Malahayati
^{3,4,5,6,7} Puskesmas Rawat Inap Tanjung Bintang

Email: yulistianaevayanti@gmail.com, vida@malahayati.ac.id,
dianisaretno@gmail.com, hesti.restu.handari@gmail.com,
mekafitriani88@gmail.com, emiliadevialarrahayu@gmail.com,
yulinaw06@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan.

Manfaat madu sangat bagus bagi kesehatan terlebih untuk meningkatkan kadar Hb pada manusia karena mengandung mineral penting yang membantu dalam produksi hemoglobin. Ketika madu dikonsumsi setiap hari, penderita anemia dapat melihat peningkatan secara signifikan dalam tingkat energi, kemudian madu membantu meningkatkan penyerapan kalsium, jumlah hemoglobin dan mengobati atau mencegah anemia karena faktor gizinya.

Kata kunci : Madu, Anemia, Ibu Hamil

ABSTRACT

Anemia in pregnant women can increase the risk of preterm birth, maternal and child mortality, and infectious diseases. Iron deficiency anemia in the mother can affect the growth and development of the fetus / baby during pregnancy and after. The results of the 2018 Riskesdas stated that in Indonesia, 48.9% of pregnant women had anemia. As much as 84.6% anemia in pregnant women occurs in the 15-24 year age group. To prevent anemia, every pregnant woman is expected to get a blood supplement (TTD) of at least 90 tablets during pregnancy.

The benefits of honey are very good for health, especially for increasing Hb levels in humans because it contains important minerals that help in the production of hemoglobin. When honey is consumed daily, anemic sufferers can see a significant increase in energy levels, then honey helps to increase calcium absorption, hemoglobin count and treat or prevent anemia due to its nutritional factors.

Keywords : Honey, Anemia, Pregnant Women.

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit dibawah nilai normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah (hemoglobin) dibawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurang zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia karena kekurangan zat besi (Rukiyah, 2015).

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Selama kehamilan, terjadi hiperplasi eritrioid dari sumsum tulang, dan meningkatkan masa Red Blood Cell (RBC). Namun peningkatan yang tidak proporsional dalam hasil volume plasma menyebabkan hemodilusi (hidremia kehamilan yang terjadi pada trimester ke II) anemia terjadi pada 1/3 dari perempuan selama trimester ketiga, dan penyebab paling umum adalah defisiensi zat besi (Proverawati, 2011). Maka dari itu, untuk meningkatkan kadar Hb tersebut pemerintah membuat sebuah program tablet Fe diharapkan dapat mendorong tercapainya target cakupan pelayanan antenatal yang berkualitas dan sekaligus menurunkan AKI di Indonesia. Dimana jumlah suplemen zat besi (Fe) yang diberikan selama kehamilan ialah sebanyak 90 tablet (Fe3) (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Penanganan yang biasa dilakukan pada orang dewasa yang mengalami anemia adalah dengan pemberian tablet zat besi (Fe), mulanya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi balita, anak usia sekolah dan wanita usia subur (Depkes RI, 2013). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, prevalensi anemia di Indonesia 21,7% penduduk Indonesia. Berdasarkan kelompok umur, prevalensi balita sebesar 28,1%, anak 5- 12 tahun 29%, ibu hamil 37,1%, remaja putri 13-18 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun masing-masing sebesar 22,7% (Kemenkes RI, 2013).

Kematian ibu yang disebabkan oleh anemia dalam kehamilan sebanyak 40% (WHO, 2017). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan. karena kekurangan zat besi (Fe) penyebabnya biasanya asupan makanan tidak memadai, kehamilan sebelumnya, kehilangan darah normal secara berulang. Mengonsumsi makanan yang kaya vitamin C bersama dengan zat besi akan meningkatkan penyerapan besi (Proverawati, 2011).

Data global menunjukkan bahwa 56% wanita hamil di negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) menderita anemia. Prevalensi anemia tertinggi di antara wanita hamil di Afrika Sub-Sahara (SSA) (57%), diikuti

oleh wanita hamil di Asia Tenggara (48%), dan prevalensi terendah (24,1%) ditemukan di antara wanita hamil di Amerika Selatan (Stephan, 2018) sedangkan di Indonesia prevalensi Anemia sebesar 42% (WHO, 2018).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% dan tahun 2018, ibu hamil yang mengalami anemi sebesar 48,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Cakupan ibu hamil dengan tablet besi Fe₃ di Provinsi Lampung tahun 2016 sebesar 89,50%, dimana capaian ini belum mencapai target yang diharapkan yaitu > 92% untuk Fe₃. Bila dilihat capaian Fe₃ tertinggi ada di Kabupaten Pringsewu (100%) dan terendah ada di Kabupaten Tulang Bawang (70.4%) sedangkan Kabupaten Lampung Timur sebesar (90.99%) (Provinsi Lampung, 2017). Berdasarkan data Kabupaten Lampung Timur kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2017 sebesar 7.07% dimana tertinggi di Puskesmas Paniangan sebanyak 295 (33,26%) ibu hamil terendah Puskesmas Adirejo sebanyak 16 (1.08%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur, 2018).

Tingginya prevalensi anemia dapat dikarenakan beberapa faktor seperti rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, C, folat, riboplaflin dan B12 sehingga untuk mencukupi kebutuhan zat besi pada individu bisa dilakukan dengan mengonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan sumber zat besi yang mudah diserap (Choiriyah, 2015).

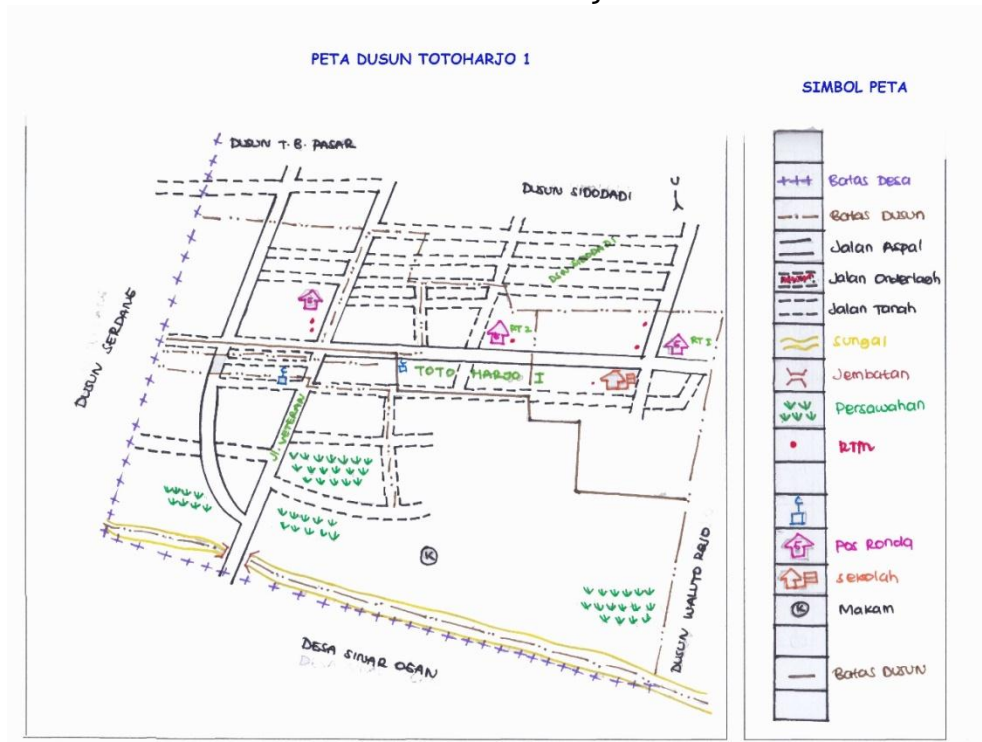
Madu mengandung zat besi (Fe), yang merupakan mikromineral yang sangat penting di dalam tubuh karena dapat berfungsi sebagai pembentuk sel darah merah. Kandungan zat besi dapat mensintesis pembentukan heme yang dapat memacu kadar Hemoglobin. Kandungan lain madu yang berperan penting dalam melarutkan zat besi yaitu vitamin C (Islamiyah, 2017).

Madu mengandung banyak mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, alumunium, besi, fosfor, dan kalium, ditambah lagi kandungan vitamin yang ada di dalamnya seperti asam askorbat (C), asam folat dan vitamin K. Madu telah dikenal karena sifat gizi dan penyembuhannya yang menakjubkan. Madu mengandung mineral penting yang membantu dalam produksi hemoglobin (Eugene and Nelson, 2014). Ketika madu dikonsumsi setiap hari, penderita anemia dapat melihat peningkatan secara signifikan dalam tingkat energi, kemudian madu membantu meningkatkan penyerapan kalsium, jumlah hemoglobin dan mengobati atau mencegah anemia karena faktor gizinya (Cholifah, 2018).

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan di Desa Jati Baru karena di desa ini terdapat ibu hamil yang mengalami anemia yang belum mengetahui manfaat madu.

Peta Desa Totoharjo



3. METODE

- a. Tahap Persiapan
Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan penyajian madu.
- b. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 April 2021 pukul 10:00 WIB. Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala desa Jati Baru untuk meminta izin mengadakan penyuluhan dan pelatihan kepada ibu hamil tentang cara konsumsi madu yang benar untuk meningkatkan Hb.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan cara konsumsi madu yang benar. Dilaksanakan pada tanggal 1 April 2021 pukul 10:00 WIB di Balai Desa Jati Baru. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan kepada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan evaluasi dengan mempraktikkan cara mengkonsumsi madu yang benar.

MADU

A. Pengertian Madu

Madu adalah cairan yang sifatnya lengket dan memiliki rasa manis yang dihasilkan oleh lebah dan serangga lainnya dari nektar bunga. Madu merupakan produk alami dari lebah jenis *Apis* dan *Meliponinae*. Lebah-lebah mengumpulkan nektar dari bunga tumbuh-tumbuhan, kemudian nektar tersebut diproses secara enzimatik *In Vivo*. Kedua kegiatan tersebut yaitu pengumpulan dan proses pembuatan madu dilakukan di dalam sarang lebah (Pratiwi, 2015).

Hingga saat ini masih banyak manfaat madu yang belum dibuktikan secara ilmiah, namun madu memiliki banyak kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan pembentukan sel darah merah dan haemoglobin. Anemia gizi merupakan anemia terbanyak pada ibu hamil. Anemia gizi paling sering berupa defisiensi besi. Besi berfungsi untuk membentuk hemoglobin darah. Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen (O₂) dalam darah. Oleh karena itu, pada anemia gizi defisiensi besi diperlukan zat yang dapat membentuk hemoglobin agar jaringan tubuh mendapat O₂ yang adekuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi madu dapat mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil (Wulandari, 2015).

B. Kandungan Madu

Kandungan Madu dalam 100g

Energi	1,272 (304 Kcal)
Karbohidrat	82,4g
Gula/ Fruktosa	82,12g
Serat pangan	0,2 g
Lemak	0 g
Protein	0,3 g
Air	17,10 g
Riboflavin (Vit. B2)	0,038 mg (3%)
Niacin (Vit. B3)	0,121 mg (1%)
Asam Pantothenat (B5)	0,068 mg (1%)
Vitamin B6	0,024 mg (2%)
Folat (Vit. B9)	2 ug (1%)
Vitamin C	0,5 mg (1%)
Kalsium	6 mg (3%)
Besi	0,042 mg (3%)
Magnesium	2 mg (1%)
Fosfor	4 mg (1%)
Kalium	52 mg (1%)
Natrium	4 mg (0%)
Seng	0,22 mg (2%)

Sumber : Data Nutrisi USDA

C. Dosis Madu

Berdasarkan hasil penelitian Harjuna (2019). Madu merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hemoglobin dan tidak memiliki efek samping dalam mengonsumsinya. Madu memiliki kandungan besi 1 gram dalam setiap 100 gram. Peningkatan kadar Hb dipengaruhi karena madu 45 ml mengandung energy 136,8 kkal, protein 0,1 g, karbohidrat 37,1 g, vit C 0,4 mg, sodium 1,8 mg, potassium 23,4 mg, kalsium 2,7 mg, magnesium 0,9 mg, iron 0,2 mg, dan zinc 0,1 mg (Nutri Survey, 2018). Dari kandungan tersebut ditemukan bahwa madu dengan dosis 45 ml yang

diberikan kepada pekerja wanita selama 2 minggu secara teratur mampu meningkatkan kadar Hb sebesar 1,2 mg/dl dengan rata-rata kadar Hb.

D. Cara membuat larutan Madu

1. Bahan-bahan
 - a. Madu 45 ml
 - b. Air hangat 200 ml
2. Langkah-langkah
 - a. Siapkan madu dengan takaran 45 ml
 - b. Siapkan air hangat 200 ml
 - c. Campur air hangat 200 ml dan madu 45 ml
 - d. Jika larutan sudah siap, Diminum bersamaan dengan tablet Fe

5. DAFTAR PUSTAKA

Choiriyah, E.W. (2015). Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Sma Negeri 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo. [eprints.ums.ac.id/39695/1/NAS KAH%20PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/39695/1/NAS%20KAH%20PUBLIKASI.pdf).

Cholifah. N., & Anisa, W. (2018) Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. [repository.urecol.org/index.php / proceeding/article/view/393](http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/393).

Depkes RI, (2013). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Timur*, Lampung Timur.

Eugene., & Nelson. (2014). Penentuan kadar glukosa dan fruktosa madu randu dan madu kelengkeng. *Journal of Chemistry*.

Harjuna, (2019). *Efektivitas Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita Di PT. Maruki International Indonesia*. <https://jurnal.stikesnh.ac.id>. Diakses pada tanggal 28 Maret 2021 pukul 20:20 WIB.

Islamiyah, 2017. *Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas X Yang Mengalami Anemia Di SMKN 01 Mempawah Hilir*. [Https://jurnal.untan.ac.id](https://jurnal.untan.ac.id). Diakses pada tanggal 28 Maret 2021 pukul 20:30 WIB.

Kemenkes RI (2018). *Riset Kesehatan Dasar (2018)*. Jakarta

Kemenkes, 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta.

Kemenkes, 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta.

Pratiwi, W. (2015). *Honey tarismano Prevent Iron Deficiency Anemia In Pregnancy*. Lampung University.

Proverawati, dkk, (2011). Anemia dan anemia kehamilan. Jakarta: Nuha Medika.

Rukiyah, Ai, Yeyeh. (2015) *Asuhan Kebidanan Patologi Kebidanan 4*. Jakarta: Trans Infomedia.

WHO. (2018). Prevalence of anemia among pregnant women (%) <https://data.worldbank.org/indicator/SH.PRG.ANEM>.

Wulandari, P. (2015) Honey To Prevent Iron Deficiency Anemia In Pregnancy. jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/556.



