

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MELALUI
PROGRAM SOSIALISASI JUS JAMBU BIJI MERAH
TERHADAP MENINGKATKAN KADAR HB IBU HAMIL
DI PMB WALIDATUN MARISA, S.ST**

Muhammad Hatta¹, Rosmiyati^{2*}, Walidatun Marisa³

Universitas Malahayati Program Studi Profesi Kebidanan

*Korespondensi email:rosmiyati@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, dan merupakan jenis anemia yang pengobatannya relatif mudah, bahkan murah.

Tujuan Sosialisasi ini adalah untuk memberikan pengertian kepada ibu hamil bahwa Jus Jambu Biji Merah bisa meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu Hamil.

Metode: penyuluhan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Sosialisasi dilakukan pada bulan April 2022 di PMB Walidatun Marisa Kampung Kekatung Kecamatan Dente Teladas. Peserta dalam sosialisasi ini sebanyak 8 responden.

Hasil Kegiatan dilakukan di salah satu rumah warga dengan 8 ibu hamil. Pelaksanaan dilakukan selama kurang lebih 90 menit. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan langkah - langkah yang sudah disusun pada SAP sebelumnya. Pelaksanaan dilakukan secara hikmat, rangkaian persiapan sudah disediakan seperti media leaflet untuk dibagikan kepada ibu hamil. Kegiatan Sosialisasi direncanakan dimulai pada bulan April 2020. Kegiatan ini dilakukan meliputi kegiatan Sosialisasi materi-materi tentang kehamilan, pencegahan anemia pada ibu hamil dan persiapan persalinan sesuai dengan panduan kelas ibu. Materi yang diberikan dalam bentuk power point. Kegiatan dilakukan secara berkala 2x dalam seminggu. Semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu selain membagikan materi-materi dilakukan juga diskusi dan tanya jawab langsung untuk materi yang belum dipahami oleh ibu hamil.

Kesimpulan: Hasil sosialisasi mengenai program jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar ibu hamil didapatkan hasil yang baik dimana ibu hamil dapat menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai manfaat jambu biji dan kandungan jambu biji merah. Diharapkan ibu hamil untuk menerapkan ilmu yang didapat, menambah wawasan, serta pengalaman khususnya tentang manfaat mengonsumsi jus jambu biji terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Kata kunci: Anemia, jambu biji merah, kehamilan

ABSTRACT

Introduction: Anemia in pregnancy is anemia due to iron deficiency, and is a type of anemia whose treatment is relatively easy, even cheap.

The purpose of this socialization is to provide understanding to pregnant women that Red Guava Juice can increase Hb Levels in Pregnant Women.

Method: counseling with lectures, discussions and demonstration. The socialization was carried out in April 2022 at PMB Walidatun Marisa Kampung Kekatung, Dente Teladas District. Participants in this socialization were 8 respondents.

Result: The activity was carried out in one of the residents' houses with 8 pregnant women. Implementation is carried out for approximately 90 minutes. The implementation of activities is carried out with the steps that have been compiled in the previous SAP. The implementation is done wisely, a series of preparations have been provided such as media leaflets to be distributed to pregnant women. The socialization activity is planned to start in April 2020. This activity includes outreach activities on materials about pregnancy, prevention of anemia in pregnant women and preparation for childbirth according to the mother's class guide. The material given is in the form of power point. Activities are carried out regularly 2x a week. All pregnant women who took part in the mother's class apart from distributing materials, discussions and direct questions and answers were also held for materials that were not understood by pregnant women.

Conclusion: The results of the socialization of the red guava juice program on increasing the level of pregnant women were obtained good results where pregnant women could answer the questions given regarding the benefits of guava and the content of red guava. It is expected that pregnant women will apply the knowledge gained, add insight, and experience, especially about the benefits of consuming guava juice to increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

Keywords: Anemia, red guava, pregnancy

1. PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, dan merupakan jenis anemia yang pengobatannya relatif mudah, bahkan murah. Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat kasar terhadap kualitas sumber daya manusia (Manuaba, 2010). Jambu biji mengandung vitamin K, vitamin E, mangan, tembaga dan magnesium yang bagus dalam meningkatkan jumlah sel darah merah didalam tubuh. Bahaya akan kekurangan darah.

Salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah buah jambu biji dan menurut Muhlisah (2010). Kandungan zat kimia dalam jambu biji adalah asam amino (triptofan, lisin), kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Kandungan mineral yang ada dalam buah jambu biji menurut Indah (2012) dapat mengatasi penderita anemia (kekurangan darah merah) karena didalam buah jambu biji merah mengandung juga zat mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah.

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. Madu mengandung vitamin C, vitamin A, besi (Fe), dan vitamin B12 yang berfungsi sebagai pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi madu dapat mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil (Pratiwi, 2015).

Kuliah Kerja Lapangan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKL-PPM) merupakan Metode pelaksanaan secara terpadu dan saling mendukung ini juga diterjemahkan ke dalam metode pelaksanaan mata kuliah Kuliah Kerja Lapangan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat. Mata kuliah ini ditujukan untuk menjadi result kompetensi ahli kesehatan masyarakat, maka secara nyata pembelajaran tersebut dilaksanakan di lapangan setelah mahasiswa menyelesaikan sebagian besar beban studi, yang artinya hampir semua hal konsep dan teori tentang kesehatan masyarakat telah diperolehnya dalam masa studi tersebut, sehingga mahasiswa menjadi patut dan layak melaksanakan praktek di lapangan secara profesional.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya langsung pada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penyebaran Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Terdapat hasil observasi pada buku ANC diketahui 48 ibu hamil diantaranya 22 TM III. Sedangkan yang mengalami anemia ringan sebanyak 12 orang dan anemia sedang 8 orang dan 2 orang anemia berat. Dari data tersebut ibu hamil dengan anemia belum mengetahui tentang manfaat jambu biji dapat meningkatkan kadar Hb Ibu hamil, dalam penanganan anemia ibu hamil biasanya hanya istirahat yang cukup jika kondisi semakin kurang baik maka ibu hamil datang ke bidan terdekat, meskipun demikian ibu hamil masih enggan untuk mengkonsumsi tablet Fe Fe sesuai dengan target yang diharapkan menandakan masih banyaknya ibu hamil yang dapat terkena resiko anemia pada kehamilan. Berdasarkan permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam sosialisasi ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil?”



Gambar 1. Lokasi PMB Walidatun Soleha Kecamatan Kecamatan Dente Teladas

3. KAJIAN PUSTAKA

A. Kadar Hemoglobin

Hemoglobin merupakan zat warna yang terdapat dalam sel darah merah dan berguna untuk mengangkut oksigen dan karbon dioksida dalam tubuh, hemoglobin adalah ikatan protein, garam besi, zat warna. Sebagian besar ibu hamil akan mengalami beberapa tingkat anemia karena zat besi dibutuhkan untuk menghasilkan sel darah merah pada janin. Anemia adalah

sebuah kondisi dimana kadar hemoglobin seseorang kurang dari 11g/dl pada trimester pertama dan ke tiga, dan kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua. Anemia bisa muncul selama kehamilan karena kekurangan asam folat. Saat kehamilan, anemia dapat di cegah dan di obati dengan menggunakan zat besi dan suplemen asam folat (Winarsih, 2018).

B. Anemia dalam Kehamilan

Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, dan merupakan jenis anemia yang pengobatannya relatif mudah, bahkan murah. Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Menurut WHO, kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20 dan 89% dengan menetapkan Hb 11 g% (g/dl) sebagai dasarnya. Angka anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi. Hoo swie tjiong menemukan angka anemia kehamilan 3,8% pada trimester I, 13,6% trimester II, dan 24,8% pada trimester III (SeriLuh, 2018).

C. Jambu Biji Merah

Salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah buah jambu biji dan menurut Muhlisah (2010) kandungan zat kimia dalam jambu biji adalah asam amino (triptofan, lisin), kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Kandungan mineral yang ada dalam buah jambu biji menurut Indah (2012) dapat mengatasi penderita anemia (kekurangan darah merah) karena didalam buah jambu biji merah mengandung juga zat mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah.

Kandungan buah jambu biji (100 gram), yaitu kalori 49 kal; vitamin A 25 SI; vitamin B 0,02 mg; vitamin C 87 mg ; kalsium 14 mg; hidrat arang 12,2 gram; fosfor 28 mg; besi 1,1 mg; protein 0,9 mg lemak 0,3 gram; dan air 86 gram. Saat menjelang matang, kandungan vitamin C dapat mencapai 3-6 kali lipat lebih tinggi dari jeruk. (Redaksi Sehat, 2016)

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Walidatu Soleha, kegiatan di lakukan pada 8 ibu hamil, kegiatan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media leaflet. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, dimulai dari analisis kebutuhan pendidikan kesehatan yaitu SAP, media leaflet. Dalam menentukan desain strategi penyuluhan di lakukan informed consent, memberikan jus jambu biji merah, kemudian melakukan diskusi tanya jawab, melakukan pengukuran kadar hemoglobin ibu hamil dan melakukan evaluasi tanya jawab. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi proses Sosialisasi dengan mengukur kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Adapun metode pelaksanaan program penelitian dan pengabdian masyarakat ini, yaitu dimulai dari langkah berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan pihak terkait
2. Melakukan sosialisasi awal kegiatan pengabdian masyarakat
3. Melakukan persiapan pelaksanaan penyuluhan

4. Melaksanakan penyuluhan sesuai protokol kesehatan covid-19
5. Melakukan penyusunan laporan kegiatan dan menyusun publikasi pada media masa cetak
6. Menyerahkan laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan di lakukan di salah satu rumah warga dengan 8 ibu hamil. Pelaksanaan di lakukan selama kurang lebih 90 menit. Pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan langkah - langkah yang sudah di susun pada SAP sebelumnya. Pelaksanaan di lakukan secara hikmat, rangkaian persiapan sudah di sediakan seperti media leaflet untuk di bagikan kepa ibu hamil. Kegiatan Sosialisasi direncanakan dimulai pada bulan April 2020. Kegiatan ini dilakukan meliputi kegiatan Sosialisasi materi-materi tentang kehamilan, pencegahan anemia pada ibu hamil dan persiapan persalinan sesuai dengan panduan kelas ibu. Materi yang diberikan dalam bentuk power point. Kegiatan dilakukan secara berkala 2x dalam seminggu. Semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu selain membagikan materi-materi dilakukan juga diskusi dan tanya jawab langsung untuk materi yang belum dipahami oleh ibu hamil.

Selain secara daring kelas ibu hamil juga dilaksanakan secara langsung untuk melihat keterlibatan langsung suami/keluarga terhadap ibu hamil dalam kelas ibu hamil. Ibu-ibu hamil disarankan untuk datang ke kelas ibu hamil secara langsung dengan disampingi suami atau keluarganya dan mengikuti kelas ibu hamil bersama.

Anjuran perlu disampaikan terutama bagi yang pertama kali hamil, atau kehamillanya sejak pertama sudah mempunyai masalah, sehingga memerlukan perhatian khusus. Peristiwa kehamilan dapat diterima dalam dua bentuk popok yaitu kehamilan yang diharapkan dan diterima dengan baik atau perasaan takut hamil dan menghadapi persalinan. Kedua keluhan ini dapat menimbulkan berbagai bentuk gejala klinis sehingga memerlukan anjuran untuk dapat mengatasinya dan mulai beradaptasi terhadap kehamilan. Nasihat untuk ibu hamil mencakup anjuran yang berkaitan dengan pencegahan psikologis dan rasa takut menghadapi kehamilan dan persalinan.

Penambahan zat besi selama kehamilan kira-kira 1000 mg, karena mutlak dibutuhkan untuk janin, plasenta dan penambahan volume darah ibu. Sebagian dari peningkatan ini dapat dipenuhi oleh simpanan zat besi dan peningkatan adaptif persentase zat besi yang diserap. Tetapi bila simpanan zat besi rendah atau tidak ada sama sekali dan zat besi yang diserap dari makanan sangat sedikit maka, diperlukan suplemen preparat besi.

Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia jika sedang hamil atau mencoba menjadi hamil. Makan makanan yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran berdaun hijau, daging merah, sereal, telur, dan kacang tanah) dapat membantu memastikan bahwa tubuh menjaga pasokan besi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik. Pemberian vitamin untuk memastikan bahwa tubuh memiliki cukup

asam besi dan folat. Pastikan tubuh mendapatkan setidaknya 27 mg zat besi setiap hari. Jika mengalami anemia selama kehamilan, biasanya dapat diobati dengan mengambil suplemen zat besi. Pastikan bahwa wanita hamil dicek pada kunjungan pertama kehamilan untuk pemeriksaan anemia.

B. Pembahasan

Kebanyakan ibu hamil tidak suka dengan vitamin C yang berbentuk obat. Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan. Salah satu buah yang mengandung vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan yaitu tomat. Kandungan tomat dalam 180 gram adalah 24,6 mg vitamin, 0,49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat (Foundation, 2010).

Sebagai sumber vitamin, buah tomat sangat baik untuk mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit, seperti sariawan karena kekurangan vitamin C, xerophthalmia pada mata karena kekurangan vitamin C. Sebagai sumber mineral, buah tomat bermanfaat untuk pembentukan tulang dan gigi. Sedangkan zat besi (Fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut, membantu buang kotoran (Cahyono, 2008)

Faktor usia kehamilan ibu juga memengaruhi kadar hemoglobin ibu. Menurut Saifuddin (2014), anemia dapat terjadi sebagai akibat perubahan sistem hematologi dalam masa kehamilan. Pada ibu hamil dengan anemia biasanya mengeluh merasa lemah, pucat, dan mudah pingsan sementara tensi masih dalam batas normal, perlu dicurigai anemia defisiensi. Secara klinik dapat dilihat tubuh yang malnutrisi, pucat (Saifuddin, 2010).

Asupan nutrisi yang tidak cukup, bertambahnya zat gizi yang hilang, dan meningkatnya kebutuhan nutrisi ibu selama masa hamil. Selain itu ibu hamil yang sudah mempunyai dua anak dan terjadi kehamilan lagi sehingga kesehatannya akan menurun, Sering mengalami kurang darah (anemia) yang merupakan faktor internal yang memengaruhi ibu hamil. Ibu sering mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal harganya, ibu hamil teratur mengonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang). Selain itu faktor tingginya angka kenaikan kadar hemoglobin disebabkan oleh cukupnya waktu untuk beristirahat, kesadaran terhadap asupan gizi yang dikonsumsi sehingga dapat mempercepat kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil disertai dengan mengonsumsi vit C.

Berdasarkan hasil sosialisasi peneliti berasumsi bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya anemia defisiensi besi, antara lain kurangnya asupan zat besi dan protein dari makanan, adanya gangguan absorpsi di usus, perdarahan akut maupun kronis, dan meningkatnya kebutuhan zat besi seperti pada wanita hamil, masa pertumbuhan dan masa penyembuhan dari penyakit.

C. Foto Hasil



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Pada Ibu Hamil



Gambar 2. Pemberian Jus Jambu Biji pada ibu hamil

6. KESIMPULAN

Efektivitas pelaksanaan Sosialisasi pada ibu hamil sudah berjalan dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai faktor, diantaranya adalah faktor penyuluh yang berkompetensi dan menguasai materi yang diberikan, faktor proses Sosialisasi yang berjalan sesuai dengan waktu yang direncanakan dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu hamil, serta tempat Sosialisasi yang dilakukan di tempat yang mendukung dan jauh dari keramaian. Sosialisasi kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan sudah berjalan sesuai dengan tujuan yang dibuat yaitu untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan kejadian anemia. Diharapkan untuk rutin mengkonsumsi Vit C seperti jus jambu biji bersamaan tablet FE sesuai dengan anjuran, agar pada waktu persalinan ibu tidak mengalami anemia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andi, 2017. *Gizi buavita guava : minuman sari buah jambu*. Diakses melalui <https://infosedap.blogspot.co.id/2016/08/buavita-guava-minuman-sari-buah-jambu.html>
- Anita 2016. *Menikmati Manfaat Jus Jambu Biji dengan Praktis* diakses melalui http://www.buavita.co.id/article_detail/Goodness_Fruit_Buavita/Menikmati-Manfaat-Jus-Jambu-Biji-dengan-Praktis
- Esty Yeri. 2013. *pengaruh mengkonsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen*
- Juaria, 2014. *Perbedaan Efektifitas Buah Jambu Merah Dan Buah Belimbing Manis Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil*. Jurnal Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya
- Juaria. 2014. *pengaruh pemberian jambu biji merah dan buah belimbing terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya Tahun 2014*
- Kementerian Kesehatan RI, 2013. *Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil*

- Manoe, M. 2010, *Anemia Dalam Kehamilan, Residen Divisi Fetomaternal Bagian Obstetri dan Ginekologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar,
- Manoe, M. 2010, *Anemia Dalam Kehamilan, Residen Divisi Fetomaternal Bagian Obstetri dan Ginekologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar,
- Manuaba,IBG.,2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2 Jakarta:EGC
- Manuaba,IBG.,2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2 Jakarta:EGC
- Notoatmodjo Soekidjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Pratiwi Wulandari. 2015. Jurnal review “*Honey To Prevent Iron Deficiency Anemia In Pregnancy*”
- Proverawati, Atikah. 2011 *Anemia dan anemia kehamilan*.Yogyakarta : Nuha Medika
- Proverawati, Atikah. 2011 *Anemia dan anemia kehamilan*.Yogyakarta : Nuha Medika
- Reeta R.2016. *Studi untuk membandingkan efektivitas gooseberry juice dengan honey versus juice jambu ripe dengan honey tingkat hemoglobin antara gadis remaja dengan anemia belajar di terpilih sekolah di dhamapuri dist, tamil nadu. Jurnal saveetha university. India*
- Riskesdas 2013. *Ibu hamil dengan kadar Hb kurang*
- Romauli Suryati, 2011. *Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta. Mulia Medika
- Romauli Suryati, 2011. *Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta. Mulia Medika
- SDG,s, 2015. *Target nasional menurut SDGs yaitu 2030 menurunkan angka kematian ibu hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup*.
- Susanti Erni, 2013. Makanan super untuk ibu hamil. Diakses pada tanggal 15 Maret 2017 melalui <http://tips-sehat-keluarga-bunda.blogspot.com/2013/10/makanan-super-untuk-kesehatan-ibu-hamil.html>
- Yuliarti, 2015. *Kasiat madu untuk kesehatan dan kecantikan*. Yogyakarta. ANDI OFFSET