

**INOVASI PEMANFAATAN BAYAM MERAH UNTUK PENANGANAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DALAM BENTUK BUKU SAKU PENANGANAN ANEMIA"
BUKUPENA"**

Ratna Dewi Putri¹, Fijri Rachmawati²

^{1,2} Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

*korespondensi: ratnadewi.070787@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin didalam sirkulasi darah. Kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan kurang dari 11 gram/dl untuk wanita hamil. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar <10,5 gr % pada trimester 2, nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil adalah terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2. Tujuan dari inovasi ini adalah sebagai sarana untuk membantu dalam penanganan ibu hamil yang mengalami anemia.

Kegiatan ini dilaksanakan di kamp ung poncowati kecamatan terbanggi besar kabupaten lampung tengah. Sasaran kegiatan inovasi ini adalah semua ibu hamil terutama ibu hamil dengan amenia. Kegiatan inovasi ini dilakukan dengan cara mengundang ibu hamil, kader, dan petugas puskesmas beserta aparat desa, dengan cara memberi penjelasan berupa penyuluhan tentang anemia dan mendemonstrasikan cara membuat olahan makanan bayam merah dan pemberian BUKUPENA (buku saku penanganan anemia). Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan peserta menjawab questioner rata-rata 60 % dari 10 soal yang diberikan setelah diberikan penyuluhan menjadi 85%.

Kata kunci : Ibu Hamil, Anemia, Bayam Merah, BUKUPENA.

ABSTRACT

Anemia is a decrease in the number of red blood cells or a decrease in the concentration of hemoglobin in the blood circulation. A hemoglobin level of less than 12 grams/dl for non-pregnant women and less than 11 grams/dl for pregnant women. Anemia in pregnancy is the condition of the mother with hemoglobin levels below 11gr% in the 1st and 3rd trimesters or levels <10.5 gr% in the 2nd trimester, the limit value and the difference with the condition of non-pregnant women is due to hemodilution, especially in the 2nd

trimester. of this innovation is as a means to assist in the treatment of pregnant women who experience anemia.

This activity was carried out in the ung poncowati camp in the sub-district of Teluk Besar, Central Lampung Regency. The target of this innovation activity is all pregnant women, especially pregnant women with amenia. This innovation activity is carried out by inviting pregnant women, cadres, and puskesmas officers along with village officials, by providing explanations in the form of counseling about anemia and demonstrating how to make red spinach food preparations and giving BKUPENA (anemia handling pocket book). There is an increase in knowledge of pregnant women about anemia. Prior to the counseling, the level of knowledge of participants who answered the questionnaire was an average of 60% of the 10 questions given after being given counseling to 85%.

Key words : Pregnant Women's, Anemia, Red Spinach, BUKUPENA

1. PENDAHULUAN

Pada prinsipnya seorang Bidan merupakan ujung tombak Bagi kesehatan Ibu dan anak di masyarakat, terutama pada pelayanan tingkat dasar dalam upaya Pemerintah dalam menurunkan AKI dan AKB. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih menghadapi permasalahan terkait tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). AKI di Indonesia menduduki peringkat tertinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya (The ASEAN Secretari at Jakarta, 2017).

Salah satu penyebab kematian Ibu tertinggi adalah karena Perdarahan salah satunya penyebab perdarahan tersebut karna ibu semasa hamil dalam kondisi Anemia, serta tidak cepat terdeteksi atau tidak terdeteksi yang di sebabkan karena banyak faktor. Anemia pada kehamilan dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang menyumbang 20- 40% kematian ibu secara langsung atau tidak langsung (Rachmawati, 2022).

Pada program *Millenium Development Goals* (MDGs) tahun 2015 masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Maka dilanjutkan dengan *Suntainable Development Goals* (SDG's), yang diharapkan angka kematian ibu (AKI) turun menjadi 70/100.000 kelahiran hidup (Rachmawati, 2020). Supaya anemia tersebut dapat terdeteksi secara cepat yaitu dengan pemeriksaan ANC yang rutin dan teratur. Pemeriksaan kehamilan secara rutin adalah elemen penting perilaku kesehatan ibu untuk mengurangi AKI melalui penyediaan informasi dan pelayanan daripetugaskesehatanmengenaitanda-tanda bahaya kehamilan dan tindakan yang harusdilakukan. WHO dan Kementerian Kesehatan merekomendasikan pemeriksaan masa kehamilan minimal empat kali untuk kehamilan normal, yaitu satu kali pada trimester pertama dan kedua, serta dua kali pada trimester ketiga (frekuensi 1-1-2).

Pemeriksaan kehamilan juga mendorong ibu untuk melahirkan di fasilitas kesehatan dengan metode persalinan yang tepat.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1 %. Kontribusi anemia terhadap kematian di Indonesia diperkirakan mencapai 10% hingga 12%. Hal ini berarti bahwa 10% hingga 12% kematian ibu di Indonesia sesungguhnya dapat dicegah apabila kejadian anemia pada ibu hamil dapat ditekan sampai serendah-rendahnya.

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia terdiri dari deteksi dini anemia melalui pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin yang dilaksanakan pada saat *antenatal care* dan pemberian tablet Fe. Tenaga kesehatan khususnya bidan memiliki peran penting dalam pemberian tablet Fe pada ibu hamil, menurut Permenkes Nomor 88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi ibu hamil diberikan sebanyak 90 tablet (Kemenkes, 2014).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang di temukan dari hasil SMD di 2 dusun kampung Poncowati kecamatan terbanggi besar kabupaten lampung tengah adalah ibu hamil dengan anemia, dari 9 ibu hamil yang di survey ditemukan ibu hamil dengan anemia sedang 2 orang dan anemia ringan 1 orang. Tujuan dari inovasi ini adalah sebagai sarana untuk membantu dalam penanganan ibu hamil yang mengalami anemia.



Gambar 1. Lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen, hal tersebut dapat terjadi akibat penurunan produksi sel darah merah. Secara definisi WHO menyebutkan anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan (Okubatsion et all, 2016).

Anemia dalam kehamilan dapat berdampak buruk terhadap mortalitas dan morbiditas ibu maupun bayi. Hasil dari kehamilan dengan anemia menyebabkan keguguran, berat bayi lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, abrupsio plasenta dan kematian janin intrauterine (Mulambalah et al, 2014; Mohsan Kudri, 2016). Sedangkan menurut Srinivasa dan Srikanth (2013) mengatakan ibu dengan anemia dapat mengalami palpitasi, sesak napas, peningkatan curah jantung yang mengarah pada tekanan jantung yang dapat menyebabkan kompensasi dekompensasi dan gagal jantung yang mungkin berakibat fatal serta meningkatkan kejadian preeklamsi dan sepsis.

Menurut Dey dan Srinivas dalam Ravishankar, 2016 menyatakan umumnya penyebab utama anemia selama kehamilan adalah status sosial ekonomi yang buruk, paritas, interval kelahiran pendek, pola makan yang buruk baik dalam jumlah maupun kualitas, kurangnya kesadaran kesehatan dan gizi, dan tingginya tingkat penyakit menular dan infestasi parasit. Faktor predisposisi yang dianggap berperan dalam menyebabkan anemia adalah pendidikan, umur ibu, paritas dan jarak kehamilan (Amiruddin, 2012). Menurut Allen dalam jurnal Lingling 2015 mengatakan bahwa kebutuhan zat besi meningkat selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, oleh karena itu dianjurkan bagi wanita hamil untuk meningkatkan asupan zat besi mereka selama trimester kedua dan ketiga.

Daun kelor memiliki kandungan zat besi sebesar 28,2 mg. Selain memiliki kandungan zat besi yang tinggi, daun kelor juga memiliki kandungan vitamin A dan vitamin C yang dapat menangkal radikal bebas serta mengurangi stress oksidatif (Nadimin, 2015 dalam Fauziandari, 2019). Daun kelor dapat dikonsumsi secara langsung menggunakan daun kelor segar, dalam bentuk teh daun kelor atau serbuk daun kelor.

4. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 8 april 2022 pukul 10.00wib yang bertempat di balai kampung poncowati dengan mengundang 9 ibu hamil yang di survey dan kader setempat. Acara dimulai dengan mengisi soal pretest memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang pengertian anemia dan bagaiman cara mencegah anemia dengan sumber makanan yang ada seperti bayam merah. Dan dilanjutkan dengan demonstrasi membuat olahan bayam merah berupa bolu. Acara terakhir di lanjutkan dengan pretest pembagian leaflet dan BUKUPENA.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Inovasi BUKUPENA yang di adakan di kampung poncowati kecamatan terbanggi besar kabupaten lampung utara ini cukup menyenangkan dan dihadiri oleh 9 ibu hamil, 2 kader posyandu, pemegang program KIA dari puskesmas Poncowati dan bidan desa. Untuk ibu hamil diberikan leaflet, BUKUPENA doorprize dan bibit bayam merah. Ibu hamil sangat antusias dan terlihat sangat senang dengan kegiatan inovasi ini. BUKUPENA ini juga akan diberikan untuk pengurus dikampung Poncowati, bidan desa dan Puskesmas Poncowati.





6. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan di kampung poncowati kecamatan terbanggi besar kabupaten lampung tengah. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan peserta menjawab questioner rata-rata 60 % dari 10 soal yang diberikan setelah diberikan penyuluhan menjadi 85%. Sebagai sarana untuk belajar ibu hamil/ menambah pengetahuan diberikan BUKUPENA.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, R. 2012. *Surveilans Kesehatan Masyarakat*. IPB Press. Bogor.
- Chris, Tanto. 2014. *Kapita Selekta Kedokteran Essential Medicene Jilid I*. Media Aesculapius: fakultas Kedokteran Indonesia
- Fatimah, Siti, 2009. *Studikadarklorofil dan zatbesi (fe) pada beberapajenisbayam*. Tesis. UIN Malang
- Fauziandari, E. N. 2019. *Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 24-29
- Hatta, Mohammad. 2017. *Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Tinjau dari Paritas dan Usia*. *Aisyah: Jurnal ilmu kesehatan* 2 (2) 2017, 123 - 130.
- Itowiyono, sugeng. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Pasien dengan anemia*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menti Kesehatan Tentang Pedoman Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional*
- LingLing Huang et all, 2015. *The Influence of Iron-deficiency Anemia during the Pregnancy on Preterm Birth and Birth Weight in South China*. *Journal of Food and Nutrition Research*, Vol. 3, No. 9
- Medelton, Meatment for womentwith post iron defisiensi anemia (review) the cochrane library wiley. *Jurnal Internasional*. 2007.

- Mohsan Khudri, 2016. *Recounting Iron-Deficiency Anemia to Pregnant Women and Adolescents: A Cause for Concern*. Journal of Biometrics & Biostatistics International
- Mulambalah et all, 2014. *Anaemia in pregnancy: Prevalence and possible risk factors in Kakamega County, Kenya*. Science Journal of Public Health
- Okubatsion et all, 2016. *Prevalence and Factors Associated with Anaemia among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic in the Second and Third Trimesters at Pumwani Maternity Hospital, Kenya*. Journal of Obstetrics and Gynecology
- Proverawati, Atikah. 2011 Anemia dan anemia kehamilan. Yogyakarta : NuhaMedika
- Rachmawati, Fijri & Dessy AA. 2020. The relationship between age and parity and the occurrence anemia in pregnant women at Umbulharjo II Primary Health Center in 2018. International Journal of Health Science and Technology
- Rachmawati, Fijri. 2022. Dukungan Suami Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan. Midwifery Journal
- Ravishankar et all, 2016. *Prevalence of anemia among pregnant women in rural population of Kolar district*. International Journal of Medical Science and Public Health, Vol 5
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2013. *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data*. Badan Litbangkes, Depkes RI: Jakarta