

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DAN SIMULASI PENGOLAHAN STRAWBERRY DAN BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL DI KABUPATEN BOGOR

Rukmaini^{1*}, Lisa Trina.A², Adinda D.F³, Anisa N.F⁴, Delisania.S⁵
Mia Lestari⁶, Nurhidayah⁷, Ratu verita W.S⁸, Widya R.N⁹

¹⁻⁹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Email Korespondensi: rukmaiini@gmail.com

Disubmit: 15 Juni 2023

Diterima: 21 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10485>

ABSTRAK

Pengabdian Masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat adalah menerapkan teori-teori keilmuan di bidang kesehatan untuk mengatasi masalah yang terjadi di lapangan sehingga dapat memberi manfaat pada masyarakat, berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan, meningkatkan kemampuan masyarakat akademik dalam menerapkan teori teori keilmuan baik secara mandiri maupun kelompok, membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi pemerintah maupun masyarakat dengan metode ilmiah secara praktis. Melaksanakan pengabdian masyarakat dengan melakukan kegiatan mulai dari pengambilan data sekunder sampai melakukan intervensi dan evaluasi kegiatan lapangan. Praktik kebidanan komunitas yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Universitas Nasional Angkatan 5 Kelompok 1 dengan wilayah praktik di Desa Jampang kecamatan Kemang Kabupaten Bogor, telah dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: Orientasi Wilayah, Survey Mawas Diri, *Focus Group Discussion* (FGD), Penyusunan *Planning Of Action* (POA), Kegiatan intervensi berupa penyuluhan anemia dan pemberian Camilan Puding Straga “ Cegah Anemia Ibu hamil dengan pudding Strawberry dan Naga”, serta diakhiri Evaluasi dan Penutupan. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan anemia Ibu Hamil dan pemberian Camilan Puding Straga “ Cegah Anemia Ibu hamil dengan pudding Strawberry dan Naga”. Diharapkan Ibu Hamil dapat lebih memahami mengenai anemia, dan dapat melakukan pencegahan yang tepat salah satunya dengan mengkonsumsi camilan Puding Straga.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Ibu Hamil, Anemia, Camilan Puding Strag

ABSTRACT

Community Service is an activity that aims to help the community in several activities without expecting rewards in any form. The purpose of doing community service is to apply scientific theories in the health sector to overcome problems that occur in the field so that it can benefit the community, actively participate in the health development process, increase community empowerment in the health sector, increase the ability of the

academic community to apply theories science both independently and in groups, helping to overcome problems faced by the government and society with practical scientific methods. Carry out community service by carrying out activities ranging from collecting secondary data to conducting interventions and evaluating field activities. Community midwifery practice carried out by National University Midwife Professional Education Students Batch 5 Group 1 with practice at TPMB Sinta Nuryati which was carried out at RT 04 RW 04 Jampang Village, Kemang District, Bogor has been carried out in the following stages: Area Orientation, Mawas Mandiri Survey, Focus Group Discussion (FGD), Preparation of Planning Of Action (POA), Intervention activities in the form of counseling on anemia + checking hemoglobin levels for pregnant women and giving Straga Pudding Snacks "Prevent Anemia for Pregnant Women with Strawberry and Dragon Pudding", and ending with Evaluation and Closing. Community service activities in the form of counseling on anemia in pregnant women, checking hemoglobin levels in pregnant women and giving Straga Pudding Snack "Prevent Anemia in Pregnant Women with Strawberry and Dragon Pudding". It is expected that pregnant women can understand more about anemia, and can take proper prevention, one of which is by consuming Straga Pudding snacks.

Keywords: *Community Service, Pregnant Women, Anemia, Snack Pudding Straga*

1. PENDAHULUAN

Anemia kehamilan menjadi salah satu potensi bisa membahayakan ibu dan bayi. Ibu dengan anemia dapat meningkatkan risiko kematian dibandingkan dengan ibu tidak dengan anemia. Oleh karena itu, anemia membutuhkan perhatian khusus dari semua pihak. Menurut Kemenker RI tahun 2019 mengatakan kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48.9% (Kemenkes RI tahun 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2019). Angka prevalensi anemia ibu hamil di Bali sebesar 37,1% (Kemenkes RI, 2019).

Anemia yang terjadi selama kehamilan erat kaitannya terhadap tingginya angka kematian ibu dan janin. Hal ini dikarenakan anemia dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Komplikasi tersebut diantaranya risiko 2 kematian maternal, kelahiran prematur, berat badan bayi lahir rendah, kematian prenatal, perdarahan antepartum dan perdarahan postpartum (Rahyani, dkk, 2020). Usia ibu hamil adalah salah satu faktor penyebab anemia pada ibu hamil. Usia dibawah 20 tahun berpotensi anemia karena faktor biologis yang dialami seperti organ reproduksi yang belum matang dan emosi yang labil serta finansial yang belum mencukupi dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Usia diatas 35 tahun sangat mungkin mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terinfeksi pada masa kehamilan yang dapat menyebabkan anemia (Astutik, 2018).

Menurut riset data Jawa Barat tahun 2020 tercantum bahwa total jumlah total ibu hamil dengan anemia sebanyak 63.246 orang. Dengan Kota tertinggi yaitu Kabupaten Bogor dengan jumlah 4968 orang yang mengalami

anemia pada kehamilan (Open Data Jabar. 2020). Upaya pemerintah dalam penanggulangan anemia salah satunya adalah suplementasi tablet Fe yang dianggap cara paling efektif karena kandungan zat besinya padat dan dilengkapi dengan asam. Hasil penelitian menyebutkan bahwa untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh, maka tablet Fe dikonsumsi bersamaan dengan buah-buahan yang mengandung vitamin C, karena lebih mudah diserap dan bertahan lebih lama dalam tubuh (Sari, 2020); (Nofitasari, 2017). Dan untuk mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil, maka telah dilakukan berbagai upaya seperti pemberian tablet Fe selama hamil, tetapi angka kejadian anemia yang dialami ibu hamil masih tinggi, sehingga perlu dilakukan upaya lain melalui terapi non-farmakologis. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah zat besi dalam darah dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi, salah satunya adalah buah naga. Buah naga mengandung zat besi yang bermanfaat untuk menambah sel darah, vitamin B1 yang berguna untuk mencegah demam pada tubuh vitamin B2 yang bermanfaat untuk meningkatkan selera makan, dan vitamin B3 yang bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Menurut hasil penelitian sebelumnya, mengonsumsi buah naga bisa membantu menambah jumlah zat besi dalam darah (Astafani, 2020).

2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Adakah pengaruh edukasi pencegahan anemia dan simulasi pengolahan strawberry dan buah naga untuk meningkatkan kadar hb pada ibu hamil di kabupaten bogor?. Lokasi pengabdian masyarakat berada di Wilayah RT 04 RW 04 jampang, kemang Bogor.



Gambar 1 Lokasi Kegiatan

3. METODE

Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan 3 minggu. Alat yang digunakan yaitu materi edukasi secara berupa Power Point, Leflate. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan cara pengambilan data, menentukan prioritas masalah, pemeriksaan HB pada 10 ibu hamil, menyiapkan materi edukasi, demonstrasi pembuatan inovasi, lalu melakukan penyuluhan secara langsung pada kelompok ibu hamil yang mengalami anemia di Bogor, Evaluasi dilakukan

dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 15 Ibu hamil dengan Anemia dan 10 peserta tambahan meliputi dosen, Bidan dan Kader. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya Jawab. Para pesertapun bersedia menerima Inovasi berupa Cemilan Puding Straga.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan Mengajukan Proposal, Selanjutnya Pembuatan Surat Izin Kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan persiapan untuk Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi edukasi berupa materi power poin , Liflet dan demonstrasi pembuatan inovasi. Setelah diberikan materi edukasi, memberitahu ibu hamil untuk membuat inovasi dirumah agar bisa mengkonsumsi setiap hari, 7 hari kedepan dan akan dilakukan observasi setiap hari oleh Tim pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat.



Gambar 2 Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kesehatan Pada Masyarakat

3) Tahap Evaluasi Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 25 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para pesertapun bersedia menerima inovasi berupa Cemilan Puding Straga . Untuk evaluasi dilakukan menggunakan wawancara kepada ibu hamil untuk mengetahui efektifitas sebelum dan sesudah diberikannya Cemilan Puding Straga. Observasi yang dilakukan untuk menilai kuantitas dari Cemilan Puding Straga untuk menurunkan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Dari 15 responden eksperimen sebelum diberikannya inovasi berupa Cemilan Puding Straga diperoleh hasil sebanyak 10 ibu hamil. Setelah

diberikannya inovasi oleh tim berupa Cemilan Puding Straga, jumlah ibu hamil dengan anemia menurun menjadi 2 ibu hamil. Cemilan Puding Straga diberikan dengan takaran perbandingan 1 kg Strawberry, 1 kg Buah Naga dan susu .

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menambah kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe, Cemilan Puding strawberry dan Naga, dan jus bayam. (Winarni et al., 2020). Selain itu ada edukasi buku saku terhadap perilaku asupan zat besi ibu hamil terkait pencegahan anemia defisiensi bes (Munawaroh et al., 2019). Ada pemberian jus bayam merah, jeruk sunkis madu pada ibu hamil. (SAFITRI, 2019). Dan pemberian madu dengan sari jeruk siam sambas pada ibu hamil. (Dahlisyah & Petrika, 2020). Pemberian sari jambu merah dan madu. (Indriyani et al., 2020). Saat ini inovasi yang kami pilih adalah pudding Strawberry dan Naga karena mampu menambah daya tahan tubuh Vit C, Vitamin B1,B2,B3 , kalsium, asam folat, magnesium fosfor dan karbohidrat (Handayani, 2018).

Strawberry adalah salah satu buah yang mengandung banyak vitamin C dan berguna untuk menjaga daya tahan tubuh. Strawberry memiliki banyak manfaat yang mampu menambah daya tahan tubuh. (Rahmawan et al., 2015). Kandungan Buah strawberry dan buah Naga zat besi dan senyawa bermanfaat seperti: Vit C, Vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium fosfor dan karbohidrat, sedangkan kandungan nutrisi dalam madu yang berfungsi sebagai anti oksidan adalah Vit C , asam organik, enzim, asam fenolat, flavonoid, dan beta karoten, yang bermanfaat sebagai anti oksidan tinggi. Flavonoid dan asam venolat mampu menagkap radikal bebas sehingga membentuk radikal baru agar tubuh stabil. (Handayani, 2018). Hasil pengabdian masyarakat ini di dukung dengan hasil pemberian Cemilan Puding Straga (strawberry dan Naga) yang diberikan pada ibu hamil menyatakan bahwa Puding Straga efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Konsumsi pudding Straga pada ibu hamil menjadi salah satu alternatif untuk mencegah keadaan buruk untuk bayi dan ibu hamil (Simatupang & Debora Simanjutak, 2020)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa inovasi yang diberikan berupa Cemilan Puding Straga (Starberry Dan Naga) bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Jampang kecamatan Kemang, Bogor yang banyak membantu, dan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Saran

Diharapkan Ibu Hamil dapat lebih memahami mengenai anemia, dan dapat melakukan pencegahan yang tepat salah satunya dengan mengkonsumsi camilan Puding Straga.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. (2013). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Medical Book; 2013. Hlm. 42-43.
- Astapani, N., Harahap, D. A., & Apriyanti, F. (2020). Hubungan Cara Konsumsi Tablet Fe Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baru Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Iii Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(2), 69-75.
- Asyitah, Sitti. (2012). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa Tahun 2012". Skripsi S1. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Deresiyana, D. (2021). Perbedaan Pemberian Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Dan Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 5(2), 96-105.
- Dewanti, A. M. (2019). *Pengaruh Konsentrasi Sari Lemon (Citrus Medica Var Lemon) Dan Yogurt Kedelai Terhadap Karakteristik Smoothies Buah Bisbul (Diospyros Blancoi A. Dc)* (Doctoral Dissertation, Fakultas Teknik Unpas).
- Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2012). *Persalinan Ditolong Oleh Tenaga Kesehatan*.
- Mardela, A. P. (2012). *Rencana Pemilihan Penolong Dan Tempat Persalinan Ibu Hamil Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Aman; 2012*. Hlm. 1-15.
- Masrizal. (2007). "Anemia Defisiensi Besi". Jakarta: Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Nofitasari, R., Maryani, T., & Rahmawati, A. (2017). *Efektivitas Program Sekolah Peduli Kasus Anemia (Sepekan) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Siswi Sma Kelas X Di Kabupaten Bantul* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Notoatmodjo S. (2013). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-Prinsip Dasar*. Cetakan I. Jakarta: Rineka Cipta; 2013. Hlm. 43-48.
- Nurhidayati, Rohmani. 2013. "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo". Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Olij, N. (2020). *Pengaruh Agar-Agar Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*.
- Permatasari, P. B., Rachmawati, R., Baska, D. Y., Widiyanti, D., & Mizawati, A. (2021). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Prawirohardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Rohani, Dkk. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Salmariatity. (2012). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Gajah Mada Tembilahan

Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2012". Skripsi S1. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Santoso, S., Kurniati, A., St, S., & Keb, M. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mantrijeron Kota Yogyakarta Tahun 2017* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Sari, W. I. P. E., Almaini, A., & Dahlia, D. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Penambahan Sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 347-356.
- Sibua Sn. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputusan Pemilihan Tempat Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Kecamatan Ibu Kabupaten Halmahera Barat Propinsi Maluku Utara. Manado: Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi; 2013. Hlm. 89-95.