

Menuju Kehamilan Yang Sehat Dengan Bebas Anemia : Solusi Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Buah Dan Sayur Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung

Towards A Healthy Pregnancy With Anemia-Free: Anemia Prevention Solutions With The Use Of Fruits And Vegetables In The Working Area Of Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung

Praty Milindasari^{1*}, Fitri Yanti¹

¹Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung

Kata Kunci :

Anemia, Buah, Pencegahan, Sayuran

ABSTRAK

Anemia atau sering disebut dengan istilah kurang darah adalah kondisi dengan jumlah sel darah merah berkurang sehingga mengakibatkan oxygen-carrying capacity tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia lebih sering dijumpai pada ibu hamil, hal ini dikarenakan dalam kehamilan keperluan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester pertama dan ketiga, dan di bawah 10,5 gr% di trimester kedua. Salah satu cara untuk membantu menangani masalah anemia selain dengan pemberian tablet penambah darah adalah dengan dengan mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat besi dan mengubah kebiasaan pola makan dengan mengkonsumsi makanan seperti buah dan sayuran. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil agar dapat memberdayakan diri dalam mencegah terjadinya anemia. Metode pengabdian ini adalah edukasi tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur. Hasil dari kegiatan ini bahwa mayoritas peserta aktif dalam kegiatan serta dapat menjelaskan kembali cara pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur. Peserta kegiatan 90% mengalami peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur.

Kata Kunci :

Anemia, Fruit, Prevention, Vegetables

ABSTRACT

Anemia or often referred to as lack of blood is a condition with a reduced number of red blood cells resulting in insufficient oxygen-carrying capacity to meet the physiological needs of the body. Anemia is more common in pregnant women, this is because in pregnancy the need for food substances increases and changes occur in the blood and bone marrow. Anemia in pregnant women is a condition where haemoglobin levels are below 11 grams in the first and third trimesters, and below 10.5 grams in the second trimester. One way to help deal with the problem of anemia in addition to giving blood-boosting tablets is to consume foods with iron content and change dietary habits by consuming foods such as fruits and vegetables. The purpose of this service is to increase the knowledge of pregnant women in order to empower themselves in preventing anemia. This method of service is education about the prevention of anemia in pregnant women with the use of fruits and vegetables. The result of this activity is that the majority of participants are active in the activity and can explain again how to prevent anemia in pregnant women by utilizing fruits and vegetables. 90% of activity participants experienced increased knowledge in efforts to prevent anemia in pregnant women with the use of fruits and vegetables.

Corresponding Author:**Ida Yatun Khomsah**

Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia

Email: pratypramono@gmail.com

Article history

Received date : 22 Februari 2024

Revised date : 27 Februari 2024

Accepted date : 29 Februari 2024

1. PENDAHULUAN

Anemia atau sering disebut dengan istilah kurang darah adalah kondisi dengan jumlah sel darah merah berkurang sehingga mengakibatkan *oxygen-carrying capacity* tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tubuh bervariasi dan setiap orang berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, merokok, ketinggian tempat tinggal di atas permukaan laut, dan tahap kehamilan (Astutik & Ertiana, 2018).

Anemia lebih sering dijumpai pada ibu hamil, hal ini dikarenakan dalam kehamilan keperluan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Darah bertambah banyak dalam kehamilan, akan tetapi bertambahnya sel-sel darah kurang dibanding dengan plasma, sehingga terjadi pengenceran darah (Dai, 2021).

Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester pertama dan ketiga, dan di bawah 10,5 gr% di trimester kedua. Anemia pada ibu hamil pada umumnya disebabkan karena meningkatnya volume plasma dalam darah dan defisiensi zat besi (Prawirohardjo, 2009; Juwita, 2023).

Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di Negara berkembang (*developing countries*) dan pada kelompok sosio-ekonomi rendah. Pada kelompok dewasa, anemia terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena kelompok ini banyak yang mengalami defisiensi zat besi. Secara keseluruhan anemia terjadi pada wanita dinegara berkembang sebanyak 45%, dan di Negara maju sebanyak 13%. Di Amerika terdapat 12% Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-49 tahun, dan 11% wanita hamil usia subur mengalami anemia. Persentase wanita hamil dari keluarga miskin terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia kehamilan (8% anemia di trimester I, 12% anemia di trimester II, dan 29% anemia di trimester III) (Fatmah, 2011; Wildayani, 2021).

Khusus di Indonesia, prevalensi anemia ibu hamil adalah 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia. Indonesia merupakan salah satu Negara dengan jumlah penderita anemia kehamilan terbanyak. Tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Adawiyani, 2013; Sitompul & Simbolon, 2020).

Berdasarkan hasil pre survey yang telah dilakukan di BPM Nurhasanah Bandar Lampung pada bulan April 2022, didapatkan data ibu hamil yang berkunjung sebanyak 25 ibu hamil, dan terdapat 14 ibu hamil yang mengalami anemia yang terbagi atas anemia ringan sebanyak 10 orang, dan anemia sedang sebanyak 4 orang (Rudi et al., 2022).

penanggulangan anemia pada ibu hamil yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan tablet Fe 90 tablet pada setiap ibu hamil diminum menjelang tidur. Zat besi merupakan zat yang sulit diserap oleh tubuh, sehingga diperlukan bantuan untuk penyerapan zat besi itu sendiri. Vitamin C salah satu kombinasi yang baik untuk membantu penyerapan zat besi (Guyton, 2013; Carolin & Novelia, 2021).

Upaya lain yang dilakukan dalam penanggulangan dan pencegahan anemia adalah dengan mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat besi dan mengubah kebiasaan pola makan dengan mengkonsumsi makanan seperti buah dan sayuran (Winarni, 2020). Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, dan alam (Mariana et al., 2018).

Pangan hewani sumber zat besi yaitu daging, hati, ikan, kuning telur, dan susu. Sumber zat besi pada pangan nabati yaitu kacang-kacangan, bayam, daun singkong, daun pepaya, brokoli, daun katuk, asparagus, kucai, daun bawang, bit, kangkung. Selain tinggi kadar zat besi, bahan makanan tersebut juga kaya akan asam folat yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, namun penyerapan zat besi pada bahan makanan nabati tidak sebaik atau seefektif makanan asal hewani (Sutomo & Kurnia, 2016).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan ini dilakukan dengan metode edukasi berupa ceramah dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk membantu ibu hamil di wilayah puskesmas Kota Karang agar dapat memberdayakan diri dalam mencegah terjadinya anemia. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 15 peserta, yang merupakan ibu hamil usia kehamilan trimester I – III.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Menuju Kehamilan Yang Sehat dengan Bebas Anemia : Solusi Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Buah dan Sayur di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Karang Kota Bandar Lampung dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2024 di Puskesmas Kota Karang Kota Bandar Lampung. Kegiatan ditujukan kepada ibu-ibu hamil trimester 1, II, dan III. Media yang digunakan adalah LCD, laptop, dan leaflet. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab serta evaluasi ibu-ibu hamil dalam Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Buah dan Sayur

Dari hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan. Pada awal sebelum pemberian materi sebagian ibu-ibu hamil ada yang tahu tentang cara pencegahan anemia dengan pemanfaatan buah dan sayur, namun banyak juga ibu-ibu hamil yang belum tahu tentang bagaimana cara melakukan pencegahan anemia dengan pemanfaatan buah dan sayur. Secara keseluruhan penyuluhan yang diberikan menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dan bermanfaat bagi ibu-ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kota Karang Bandar Lampung.



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Buah dan Sayur



Gambar 2. Foto Bersama dengan Peserta

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan, dimana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku (Dewayanti, 2017).

Status gizi ibu sebelum hamil merupakan faktor risiko terhadap kesehatan ibu dan janin hingga masa dewasa. Ibu dengan status gizi kurang sebelum hamil berdampak pada kelahiran prematur dan berat lahir rendah yang disebabkan oleh defisiensi zat gizi secara langsung (Christianti et al., 2019).

Banyak masyarakat yang mempercayai pantangan makan bagi ibu hamil sesuai dengan budaya mereka, akibatnya akan menimbulkan pengaruh pada kondisi kesehatan ibu hamil. Contohnya ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi buah nanas, jantung pisang dan buah durian. Hal tersebut menurut mereka akan mengakibatkan rasa panas pada perut (Tarigan et al., 2021).

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan memberikan materi tentang bagaimana solusi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur maka didapatkan hasil peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara melakukan pencegahan anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat diartikan bahwa informasi yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik kepada seluruh ibu hamil, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu tentang solusi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

Sejalan dengan penyuluhan yang dilakukan oleh Latip et al., (2023) menyebutkan bahwa pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat dan dalam hal ini adalah ibu-ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kota Karang.

Pemberian penyuluhan kesehatan yaitu dengan cara ceramah, diskusi, dan tanya jawab merupakan suatu cara yang dilakukan oleh penyuluh dalam proses pemberian materi pada ibu hamil untuk mencapai tujuan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dijelaskan di atas mengenai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilakukan sesuai dengan waktu yang direncanakan.

2. Kegiatan ini adalah berupa edukasi kepada ibu-ibu hamil tentang solusi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur.
3. Ada peningkatan pengetahuan dari warga sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan dan.

Saran yang bisa diberikan untuk kegiatan ini adalah :

1. Mengingat masih banyaknya ibu hamil yang belum terpapar tentang bagaimana cara pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur, maka hendaknya sasaran dalam kegiatan ini lebih diperluas lagi dengan melibatkan seluruh ibu hamil yang tinggal di wilayah puskesmas Kota Karang.
2. Perlunya kerja sama dengan pihak terkait terutama untuk masalah pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur.
3. Kegiatan ini mempunyai manfaat yang positif bagi ibu hamil, sehingga di kemudian hari bisa dijadwalkan kegiatan yang serupa dengan materi yang lebih beragam tidak hanya terpaku tentang materi solusi pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan buah dan sayur.
4. Perlu dilakukan pemantau kondisi ibu hamil yang dilakukan oleh petugas kesehatan di sekitar tempat tinggalnya dan melaporkan ke petugas kesehatan bila ditemukan gejala dini kehamilan dengan anemia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. CV. Pustaka Abadi.
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2021). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 245–248. <http://jceh.org>
- Christianti, D. F., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2019). Keberagaman Konsumsi Pangan dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kabupaten Sumenep Madura. *MKMI*, 15(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6321>
- Dai, N. F. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Dewayanti, N. (2017). *Pengaruh Metode Pembelajaran Aktif Pendidik Remaja Sebaya Terhadap Kemampuan Periksa Payudara Sendiri (Sadari)*. Perpustakaan Universitas Gadjah Mada.
- Juwita, R. (2023). *Anemia Pada Ibu Hamil dan Faktor Yang Mempengaruhinya* (1st ed.). PT Nasya Expanding Management.
- Latip, A., Triyawati, L., & wahyuni, S. (2023). Pelatihan Kader Tentang Deteksi Dini Risiko

- Tinggi Ibu Hamil Di Desa Sumberagung Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Urnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2771–2781.
[https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10021/Download Artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10021/Download%20Artikel)
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan Pola Makna Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/83>
- Rudi, J. N. A., Rinjani, M., Lubis, U. L., & Aditia, D. S. (2022). Penatalaksanaan Anemia Ringan Menggunakan Sari Kacang Hijau Di BPM Nurhasanah Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 7–13.
<https://www.jurnal.adila.ac.id/index.php/jik/article/view/84/65>
- Sitompul, E. S., & Simbolon, J. L. (2020). Pemeriksaan Hb Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sitadatada. *Prosiding Seminar Nasional*.
<https://jurnal.saburai.id/index.php/PSN/article/view/862/669>
- Sutomo, B., & Kurnia, D. (2016). *378 Resep Jus dan ramuan Herbal* (1st ed.). Kawan Pustaka.
- Tarigan, N., Sitompul, L., & Zahra, S. (2021). Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Status Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. *Wahana Inovasi*, 10(1). <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/4325/3103>
- Wildayani, D. (2021). *Monograf : Pengaruh Pemberian Tablet Zink dan Besi Terhadap Kadar Hemoglobin dan Feritin Ibu Pada Ibu Hamil Anemia Defisiensi Besi*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Winarni. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Bisi Merah dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia : A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 101–105.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2186/1708>