

PENYULUHAN MENGENAI ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA IBU HAMIL WILAYAH KAMPUNG DENGAN SARI KURMA

Ani Mulyandari, Sindi Juniarti
Akademi Kebidanan Anugerah Bintan
Email : anishafeea2@gmail.com

ABSTRAK

Data Survei Demografi Kesehatan Nasional tahun 2018, angka anemia pada ibu hamil sebesar 45,1% kondisi ini menunjukan bahwa anemia cukup tinggi Di Indonesia, maka diperkirakan akan terjadi kematian ibu sebanyak 18 ribu per tahun yang disebabkan perdarahan setelah melahirkan. Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia sangat tinggi yaitu 30 per 100.000 kelahiran hidup, tingginya angka tersebut disebabkan antara lain oleh keadaan kesehatan dan gizi ibu yang rendah selama masa hamil. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini mengatasi masalah anemia pada ibu hamil dengan mengkonsumsi sari kurma. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan, tanya jawab tentang materi yang disampaikan. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat mengatasi masalah anemia pada ibu hamil dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Diharapkan untuk asuhan pada ibu hamil anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sari kurma sehingga bidan praktik mandiri dapat memberikan asuhan pemberian sari kurma pada ibu hamil yang anemia pada setiap kunjungan antenatal care

Kata Kunci: Sari Kurma, Ibu Hamil, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr% pada trimester dua. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Akan tetapi bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah.

Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut: plasma 30%, sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Ibu hamil umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit zat besi pada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (R. D. Rahayu, 2017).

Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayaakan bagi ibu

dan janin. Bahaya anemia terhadap kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi ($Hb < 6$), mola hidatidosa, hyperemesis gravidarum, perdarahan antepartum dan ketuban pecah. Bahaya anemia saat persalinan yaitu terjadi gangguan his, kala satu memanjang, terjadi partus lama, kala dua lama, kala tiga dapat terjadi retensi plasenta, dan kala empat dapat terjadi perdarahan postpartum primer dan sekunder. Bahaya pada kala nifas yaitu dapat terjadi subinvolusi uteri infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang, dan mudah terjadi infeksi mamae. Sedangkan bahaya anemia terhadap janin adalah dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, kematian intrauterine, berat badan lahir rendah, dapat terjadi cacat bawaan, mudah terjadi infeksi. Oleh karena itu anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada lini terdepan (Manuaba, 2015).

Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat sehingga dibutuhkan tambahan 700-800 mg, antara lain 500 mg untuk meningkatkan hemopoiesis, 300 mg untuk

kebutuhan janin untuk proses hemopoiesis selama dalam kandungan, 200 mg untuk cadangan kehilangan karena perdarahan pascapartus. Atau bisa dibilang dibutuhkan tambahan zat besi sekitar 30-60 mg per hari. Sejumlah kecil zat besi ditemukan pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan daging pada menu makanan sehari-hari. Kurma mengandung gula asli dalam bentuk glukosa dan fruktosa, kaya protein, serat, mineral, seperti besi, kalsium, sodium, dan potassium (Sendra et al., 2016). Buah yang menjadi ciri khas bangsa timur tengah ini ternyata mengandung banyak manfaat bagi ibu hamil, melahirkan, serta masa nifas.

Penanganan anemia defesiensi besi salah satunya adalah dengan memberikan suplementasi besi. ANC dini, konsumsi tablet Fe secara rutin dan konsumsi gizi seimbang dapat mencegah terjadinya anemia. Disamping pemberian tablet zat besi perlu juga pemberian penyuluhan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat sari kurma terhadap peningkatan kadar hb dan mengatasi anemia. Sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Sintesis hemoglobin dimulai di dalam proeritroblas dan dilanjutkan sedikit dalam stadium retikulosit. Saat retikulosit meninggalkan sumsum tulang dan masuk ke dalam aliran darah, retikulosit tetap membentuk sedikit hemoglobin. Kandungan zat besi dapat mensintesis pembentukan heme yang dapat memacu kadar Hemoglobin. Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada sari kurma mendukung proses sintesis hemoglobin. Karbohidrat dan lemak membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Sepduwiana & Sutrianingsih, 2017)

Pengetahuan merupakan faktor yang berhubungan dengan sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet zat besi (Rahmawati, 2019). Pengetahuan tentang manfaat sesuatu hal dapat mempengaruhi niat untuk ikut dalam suatu kegiatan. Pengetahuan akan segi manfaat dan akibat buruk sesuatu hal akan membentuk sikap, kemudian dari sikap itu menentukan apakah kegiatan akan dilakukan atau

tidak (Marliana, 2018) hal ini yang membuat tim pengabdi tertarik melakukan kegiatan penyuluhan dan pemberian sari kurma terhadap ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan materi dan bahan/alat yang akan diberikan dan digunakan pada saat pengabdian, penyusunan jadwal pemberian materi Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan.

Tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan Ibu - Ibu penyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu acara kegiatan penyuluhan ini dengan diawali pembukaan : Memberi salam dan perkenalan dan menjelaskan tujuan, manfaat dan cakupan materi, selanjutnya kegiatan inti selama ± 15 menit :

menjelaskan tentang Anemia pada masa kehamilan dampak anemia pada ibu hamil dan pemberian Sari kurma. Kemudian mengevaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan dengan memberikan pertanyaan dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian penyuluhan tentang Anemia Pada ibu hamil dan pencegahannya dengan sari kurma di wilayah kampung wonosari terlaksana pada bulan November 2020 bertempat di Akbid Anugerah Bintan dengan diikuti oleh 5 ibu hamil di wilayah kampung wonosari.

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan tersebut pengetahuan ibu meningkat. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat kesadaran ibu tentang Anemia dan manfaat sari kurma meningkatkan sehingga termotivasi dan mau mengkonsumsinya selama kehamilan.

Kegiatan penyuluhan ini juga menjadi lebih menarik karena selain menampilkan materi beserta gambar.Hal tersebut menjadi catatan tersendiri bagi tim pengabdian, bahwa kegiatan ini

dianggap menarik dan membuat mereka tergerak untuk hadir. Kegiatan ini juga sangat didukung oleh Ketua RT/RW setempat dan Puskesmas Mekar Baru, yang sangat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan seperti persiapan tempat dan sarana yang dibutuhkan selama kegiatan.



Gambar 1.
Proses Kegiatan

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat adalah Ibu hamil mengetahui tentang dampak anemia pada ibu hamil dan manfaat dari sari kurma. Diharapkan untuk asuhan pada ibu hamil anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sari kurma sehingga bidan praktik mandiri dapat memberikan asuhan pemberian sari kurma pada ibu hamil yang anemia pada setiap kunjungan antenatal care.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, F., Khan M.R., Jackson A.A. (2001). Concomitant supplemental vitamin A enhances the response to weekly supplemental iron and folic acid in anemic teenagers in urban

- bangladesh. Am. J. Clin. Nutr. 74(1), 108-115.
- Cunningham dan Garry F. (2001). *Obstetri williams Edisi 21 Vol 2* [Hartono et al., trans]. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Departemen Kesehatan R.I. (2001). *Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS); (Safe Motherhood Project: A Partnership and Family Approach)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes.
- Fatimah, Hadju, et al. (2011). Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Maros,Sulawesi Selatan. Makara,Kesehatan. 15(1), 31-36.
- Husin, Farid. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Linda, J. H., Jack R. D., Wendy J. H., et al. (2007). Effect of high-dose iron supplements on fractional zinc absorption and status in pregnant women. *American Journal of Clinical Nutrition*. 85(1), 131-136.
- Mengkuji dkk, (2012) *Asuhan Kebidanan 7 langkah SOAP*. Jakarta: EGC. Rahmawati, Naili. (2020). Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap IbuHamil dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi di Praktik Bidan 'I' Kabupaten Bandung Tahun 2019. *Proceeding Publikasi Ilmiah Nasional Oral Presentasi dalam Rangka HUT IBI Ke-69*. 151-155.
- Riyani., Elliya, Rahma., Triyoso, Gunawan, R. M. (2019). Penyuluhanpenyakit anemia pada ibu hamil di puskesmas rawat inap kemiling bandar lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*. 2(1), 83-88.
- Rukiyah, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan 1* . CV. Jakarta: Trans Info Media