

**EDUKASI PISANG AMBON UNTUK ANEMIA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU
MAISAROH WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU
KOTA TANJUNGPINANG**

**Ani Mulyandari, Etika Khoiriyah
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : anishafeea2@gmail.com**

ABSTRAK

Anemia yang terjadi pada kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Bahaya anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan abortus, persalinan prematuritas, mudah terjadi infeksi, ancaman dekomposisi Hemoglobin kurang dari enam, mola hidatidosa, hyperemesis gravidarum, perdarahan antepartum dan ketuban pecah. Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi dua buah pisang setiap harinya untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Terlebih buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalui rahim. Asam folat (vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. 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 ini mengatasi masalah anemia pada ibu hamil dengan mengonsumsi buah pisang ambon. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan, tanya jawab tentang materi yang disampaikan. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai anemia pada ibu hamil. Diharapkan bagi bidan agar dapat memberikan asuhan pada ibu hamil tentang manfaat mengonsumsi pisang ambon selama kehamilan

Kata Kunci: Pisang ambon, Ibu hamil, Anemia

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai

aterm (Manuaba, 2010). Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi

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 besi yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak.

Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan 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 retensio plasenta, dan kala empat dapat terjadi perdarahan postpartum primer dan sekunder. Bahaya pada kala nifas yaitu dapat terjadi subinvulsi uteri infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang, dan mudah terjadi infeksi mammae. 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).

Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi dua buah pisang setiap harinya untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Lebih buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalui rahim. Asam folat (vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan

Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Magfiroh, 2013). Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Kram kaki salah satu gejala yang paling tidak menyenangkan selama kehamilan, dapat diredakan dengan meningkatkan asupan kalium. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia. Pisang ambon merupakan satu dari lima jenis pisang terbanyak yang dikonsumsi di Indonesia. Pisang ini memiliki laju pertumbuhannya yang sangat cepat dan terus-menerus sehingga menghasilkan jumlah

pisang yang banyak. Satu pohon dapat menghasilkan 7-10 sisir dengan jumlah buah 100-150. Bentuk buah melengkung dengan pangkal meruncing. Daging buah berwarna putih kekuningan. Umumnya buah pisang ini tidak mengandung biji. Pisang ambon memiliki banyak kandungan gizi seperti karbohidrat, vitamin dan mineral. Pisang ambon kaya mineral seperti kalium, magnesium, fosfor, besi dan kalsium. Pisang ambon juga mengandung vitamin yaitu vitamin C, B kompleks, B6 dan serotonin yang aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak. Lebih lengkapnya lagi, dalam 100 gram pisang ambon terdapat 99 Kalori (kal), 1,2 Protein (gram), 0,2 Lemak (gram), 25,80 Karbohidrat (gram), 146 Vitamin A (SI), 3 Vitamin C (mg) dan 72% air dan semua itu sangat diperlukan oleh 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 menyampaikan 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 \pm 15 menit : menjelaskan tentang Anemia pada masa kehamilan dampak anemia pada ibu hamil dan manfaat buah pisang ambon. Kemudian penutup : mengevaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan dengan memberikan pertanyaan dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan serta memberi salam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian penyuluhan tentang Anemia Pada ibu hamil dan pencegahannya dengan mengkonsumsi buah pisang ambon di posyandu Maisaroh dilaksanakan pada dari hari Sabtu,

tanggal 16 April 2022 Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru dengan diikuti oleh 8 ibu hamil

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



Gambar 4.
Pelaksanaan Kegiatan

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 Pimpinan Puskesmas Mekar Baru, Bidan kelurahan dan para kader yang sangat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan seperti persiapan tempat dan sarana yang dibutuhkan selama kegiatan.



Gambar 4.
Pelaksanaan Kegiatan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah Ibu hamil mengetahui tentang dampak anemia pada ibu hamil dan manfaat dari buah pisang ambon yang sangat besar. Diharapkan bagi bidan agar memberikan asuhan pada ibu hamil dengan anemia dengan menaungkan mengkonsumsi buah pisang ambon dalam sehari sehingga bisa mengurangi anemia anemia pada ibu hamil dan ibu hamil pun sangat antusias untuk melakukan asuhan yang dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan R.I. (2021). Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS); (Safe Motherhood Project: A Partnership and Family Approach). Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes.
- Husin, Farid. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kehamilan. Jakarta: Sagung Seto.
- Mengkuji dkk, (2012) Asuhan Kebidanan 7 langkah SOAP. Jakarta: EGC. Rahmawati, Naili. (2020). Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil dalam Mengonsumsi 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.
- Prawirohardjo Sarwono. 2015. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo Sarwono.2015. Ilmu Kebidanan. Jakarta : P.T.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Suwarto. 2020. 9 Buah dan Sayur Sakti Tangkal Penyakit. Jogjakarta : Liber
- Riyani., Elliya, Rahma., Triyoso, Gunawan, R. M. (2019). Penyuluhan penyakit anemia pada ibu hamil di puskesmas rawat inap kemiling bandar lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat. 2(1), 83-88.