

OPTIMALISASI PENYULUHAN DAN PEMBERIAN BUAH BIT DALAM MENURUNKAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Henny Novita¹, Nurhayati², Vera Suzana Dewi Haris³✉

Corresponding author: verasuzanadewi@gmail.com

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 29-07-2022, Revised: 18-10-2022, Accepted: 26-10-2022, Available Online: 01-11-2022

Abstrak

Tingginya angka anemia pada ibu hamil, juga bahaya yang ditimbulkan akibat anemia baik untuk ibu maupun janin yang sedang dikandungnya maka perlu dilakukan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil dan pemberian buah bit, tablet Fe dan vitamin C yang sebelumnya sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang anemia ibu hamil tetapi hasilnya belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi dalam dua tahap. **Tahap 1** : melakukan deteksi dini terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan kadar haemoglobin pada ibu hamil, melakukan evaluasi pengetahuan responden dengan pre test, melakukan penyuluhan dengan video serta pemberian leaflet, dilanjutkan dengan pemberian tablet Fe, Vitamin C dan buah bit. **Tahap 2** : melakukan deteksi dini terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan kadar haemoglobin pada ibu hamil, melakukan penyuluhan dengan video, dilanjutkan dengan evaluasi pengetahuan dengan post test. Hasil kegiatan ini yaitu: angka kejadian anemia berat pada ibu hamil terjadi penurunan sebesar 83,3%. angka kejadian anemia berat pada peserta ibu hamil banyak (23,4%) terjadi pada usia kehamilan trimester 2. Terdapat peningkatan 93,3% pengetahuan menjadi lebih baik pada peserta terhadap pencegahan anemia pada kehamilan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kata Kunci : Anemia, Penyuluhan, Vit C, Buah Bit

OPTIMIZATION OF EXTENSION AND PROVISION OF BIT FRUIT TO REDUCE ANEMIA IN PREGNANT

Abstract

The high rate of anemia in pregnant women, as well as the dangers caused by anemia for both the mother and the fetus she is carrying, it is necessary to conduct counseling about anemia in pregnant women and provide beetroot, Fe and vitamin C tablets who have previously received counseling about anemia in pregnant women. but the results are not optimal. Based on the analysis of the situation above, the team will carry out community service activities with the title "Optimizing Counseling and Giving Beets in Reducing the Incidence of Anemia in Third Trimester Pregnant Women at the Ragunan Village Health Center". Community service activities are divided into two stages. Stage 1: conduct early detection of the incidence of anemia in pregnant women by checking hemoglobin levels in pregnant women, evaluating respondents' knowledge by pre-test, conducting counseling with videos and giving leaflets, followed by giving Fe tablets, Vitamin C and beets. Stage 2: perform early detection of the incidence of anemia in pregnant women by checking hemoglobin levels in pregnant women, conducting counseling with videos, followed by evaluation of knowledge with post test. The results of this activity are: the incidence of severe anemia in pregnant women decreased by 83.3%. The incidence of severe anemia in participants with many pregnant women (23.4%) occurred in the 2nd trimester of pregnancy. There was a 93.3% increase in participants' knowledge for the better on preventing anemia in pregnancy after community service activities.

Keywords: Anemia, Counseling, Vitamin C, Beetroot

Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil yang sering terjadi karena adanya defisiensi nutrisi, dengan angka

kejadian sekitar 75% yang disebabkan oleh defisiensi besi dengan gambaran eritrosit mikrositik hipokrom pada apusan darah tepi, serta

penyebab tersering selanjutnya adalah anemia megaloblastik yang disebabkan oleh defisiensi asam folat dan vitamin B12. Hasil penelitian menjelaskan ibu hamil sering mengalami anemia pada trimester ke dua dan ketiga (Mph et al., 2007)(Okeke, 2011) dengan angka kejadian terbanyak terjadi pada ibu hamil multigravida atau grandemultipara (Mph et al., 2007) (Asrie, 2017). Kebanyakan ibu hamil yang menderita anemia tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita anemia, bahkan ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami anemia menganggap bahwa itu adalah masalah yang kecil, padahal akibat atau dampak yang ditimbulkan pada ibu maupun janin sangatlah besar. Dampak negatif yang ditimbulkan terhadap janin yang dikandung dari ibu dalam keadaan anemia antara lain lahirnya janin dengan berat badan lahir (BBLR), partus prematurus, abortus, perdarahan post partum, partus lama dan terjadi syok (Prawirohardjo, 2010)

Untuk mengatasi anemi pada ibu hamil biasa penanganannya ada 2 cara yang dilakukan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan pemberian 60 mg tablet Fe dan 50 nanogram asam folat selama kehamilan. (Dinkes Riau, 2017) Ibu hamil harus mengkonsumsi tablet Fe minimal 1 tablet setiap hari hingga 90 tablet. Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dan pencegahan salahsatunya dengan mengkonsumsi buah bit. Manfaat pertama dari buah bit adalah sebagai obat hati, pembersih alami ginjal dan kandung empedu, membersihkan dan menetralkan racun dalam tubuh, melawan infeksi dan radang serta mengatasi masalah batu ginjal.

Hal ini sesuai dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kenjale, dkk (2011) di Amerika yang menyebutkan bahwa konsumsi buah bit (yang sudah dibuat jus) akan meningkatkan konsentrasi plasma nitrat pada pasien dengan kelainan arteri yang mengalami kegagalan penambahan suplai darah dan oksigen untuk jaringan selama bekerja, sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat berjalan. Pasien yang telah mengkonsumsi jus buah bit ini mengalami peningkatan plasma setelah 3 jam dan mampu berjalan lebih lama 18% sebelum munculnya nyeri. Gambaran sistole dan diastole juga mengalami penurunan.

Kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit sangat bermanfaat bagi kesehatan antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, melegakan pernafasan, memaksimalkan perkembangan otak bayi, sebagai anti kanker dan mengatasi anemi. Hal ini sesuai dengan penelitian Suryawan (2006) di Rumah Sakit Kariadi Semarang, yang menyebutkan bahwa konsumsi buah bit dalam bentuk jus dapat meningkatkan jumlah leukosit yang lebih tinggi daripada konsumsi ikan belanak. Dalam penelitian Sundari dan Happinasari (2014) tentang perbandingan kenaikan kadar Hb pada ibu hamil yang diberi Fe dan buah bit terdapat perbedaan setelah diberikan Fe dan Fe + buah bit di Wilayah Purwekerto Selatan dengan mengkonsumsi 500 ml selama 7 hari berturut-turut. Buah bit sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan buah bit antara lain adalah 108 mg asam folat, 27,0 mg kalsium, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23

mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat, 1,0 mg zat besi. (Kemenkes RI, 2016)

Penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan sangat menentukan tujuan yang ingin dicapai, oleh karena itu dalam menyampaikan informasi diharapkan tidak semata-mata hanya menyampaikan isi pesan yang ada, akan tetapi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga akan merubah perilaku ke arah yang lebih positif. (Azadirachta & Sumarmi, 2017) (Rahmawati et al., 2015) (Yuli Anggraeni, 2016).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes Kemenkes) Jakarta I sebagai unit Badan PPSDM Kesehatan bidang tenaga kesehatan mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan Pendidikan Tinggi Diploma Tiga (DIII) khususnya Jurusan Kebidanan. Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Sehubungan dengan tugas dan fungsinya, maka semua dosen dipandang perlu untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Penulis sebagai bagian dari dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I akan melaksanakan pengabdian masyarakat di Puskesmas Kelurahan ragunan sebagai salah satu tugas dari tridarma perguruan tinggi dalam bentuk penyuluhan melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat khususnya pada ibu hamil yaitu melalui “Optimalisasi Penyuluhan dan Pemberian Buah Bit Dalam Menurunkan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kelurahan Ragunan”

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemi dan meningkatkan kadar HB pada ibu hamil di Puskesmas Ragunan, Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan Tahun 2021.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan menggunakan video dan pemberian tablet FE, vitamin C dan buah bit. Penyuluhan dengan video, pemberian buah bit, tablet Fe dan vitamin C dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta pencegahan terhadap anemia kehamilan. Bentuk realisasi kegiatan dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat selama 5 bulan selama 5 bulan dari bulan Juni sampai dengan Oktober Tahun 2021 melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi program. Khalayak sasaran kegiatan adalah Ibu hamil Trimester 2 dan 3 di Puskesmas Kelurahan Ragunan, Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan dengan jumlah peserta 30 orang ibu hamil dan didampingi oleh kader kesehatan sebanyak 10 orang. kegiatan yang dilaksanakan mencakup penyuluhan dengan video mengenai anemia ibu hamil dengan mengikutsertakan kader dan bidan. Serta pemberian buah bit, tablet Fe, vitamin C dan pemeriksaan Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa peningkatan perilaku peserta setelah diberikan penyuluhan dan dilakukan pemeriksaan

kadar Hb. Peningkatan perilaku tersebut dalam bentuk peningkatan pengetahuan mengenai anemia pada kehamilan dan menurunnya angka kejadian anemia pada kehamilan di Puskesmas.

Tabel 1. Kejadian anemia kehamilan peserta pengabdian kepada masyarakat pada pemeriksaan 1 dan 2

Kejadian Anemi	Pemeriksaan 1 (n=30)	Pemeriksaan 2 (n=30)
Tidak anemi	12 (40%)	16 (53,3%)
Anemi ringan	6 (20%)	9 (30%)
Anemi sedang	8 (26,7%)	3 (10%)
Anemi berat	4 (13,3%)	2 (6,7%)

Tabel 1 menunjukkan angka kejadian anemia berat pada ibu hamil peserta pengabdian kepada masyarakat terjadi penurunan sebesar 83,3%. Penurunan kejadian anemia pada ibu hamil merupakan hasil dari Pendidikan kesehatan dan pemberian tablet Fe yang merupakan agenda pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan kesehatan merupakan agenda pengabdian kepada masyarakat yang diberikan kepada peserta. Metode pendidikan kesehatan dengan video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap perilaku terutama dalam konsumsi vitamin atau obat yang sesuai dengan instruksi dari tenaga kesehatan (Aldini, 2017) (Sari & Sudarmiati, 2017) .



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan mengenai pencegahan anemia kehamilan di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dengan bahasa yang sederhana (Azadirachta & Sumarmi, 2017). Materi yang disampaikan diberikan dengan video dan diberikan leaflet yang bisa di bawa pulang oleh pasien setelah kegiatan penyuluhan dengan desain yang menarik sehingga peserta tertarik untuk membaca kembali setiap saat (Rahmawati et al., 2015). Tujuan dari penyuluhan yaitu meningkatkan pengetahuan seseorang dan mengubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik (Yuli Anggraeni, 2016).

Tabel 2. Tabel kejadian anemia kehamilan pada peserta pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia kehamilan

Kejadian Anemi	Trimester 2 (n=30)	Trimester 3 (n=30)
Tidak anemi	10 (33,3%)	15 (50%)
Anemi ringan	9 (30%)	8 (26,7%)
Anemi sedang	4 (13,3%)	2 (6,6%)
Anemi berat	7 (23,4%)	5 (16,7%)

Tabel 2 menunjukkan angka kejadian anemia berat pada peserta ibu hamil banyak (23,4%) terjadi pada usia kehamilan trimester 2, salah satu factor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada kehamilan adalah hemodilusi. Ibu hamil rentan mengalami anemia kehamilan, karena salah satu penyebabnya adanya hemodilusi (pengenceran) dengan angka peningkatan volume 30% sampai 40% yang meningkat diusia kehamilan 32 sampai 34 minggu, proses hemodilusi akan mengakibatkan secara fisiologis terjadi anemia pada kehamilan (Manuaba, 2000).

Tabel 3. Tingkat pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat pre dan postest

Tingkat Pengetahuan	Pretest (n=30)	Posttest (n=30)
Baik	13 (43,3%)	17 (56,7%)
Cukup	7 (23,3%)	11 (36,6%)
Kurang	10 (33,4%)	2 (6,7%)

Tabel 3 menunjukkan peningkatan 93,3% pengetahuan menjadi lebih baik pada peserta terhadap pencegahan anemia pada kehamilan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada kehamilan dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang menarik yang disesuaikan dengan kondisi masyarakat setempat. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan pengetahuan seperti yang diharapkan dari kegiatan ini. Pencegahan anemia kehamilan ditunjukkan dari hasil peningkatan kadar Hb, menurut Husini (1998) yang dikutip dalam penelitian Asyirah bahwa responden yang mendapatkan penyuluhan tentang kegunaan zat besi dan gizi akan menunjukkan kadar Hb yang semakin meningkat karena tingkat pengetahuan yang semakin tinggi, dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan penyuluhan (Asyirah, 2012).

Kesimpulan dan Saran

Simpulan dari kegiatan ini yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia pada kehamilan mengalami peningkatan lebih baik sebesar 93,3%, dan angka kejadian anemia berat pada ibu hamil di Puskesmas Ragunan,

Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan Tahun 2021 menurun menjadi 83,3%.

Saran dari kegiatan ini adalah setiap calon pengantin dan ibu yang sedang menjalani program kehamilan perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia kehamilan dan perlu dilakukan skrining deteksi anemia sebelum terjadi kehamilan, oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan kesehatan secara maksimal tidak hanya dilakukan dipuskesmas melainkan dilakukan skrining sampai dengan kunjungan rumah didaerah binaan Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Daftar Pustaka

- Aldini, D. Y. (2017). *Pengaruh Metode Brainstorming Terhadap Tingkat Pengetahuan dan rasionalitas penggunaan Obat Swamedikasi*.
- Asrie, F. (2017). *Prevalence of anemia and its associated factors among pregnant women receiving antenatal care at Aymiba Health Center, northwest Ethiopia*. 35–40.
- Asyirah, S. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Puskesmas Bajeng Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa. *Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Indonesia, Jakarta*. 42.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2017). *Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku*. 107–115.
- Manuaba. (2000). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Mph, J. H., Mph, A. Das, Teck, L., Frcp, O., Sun, W., Mohd, N., Mrcog, N., Mph, S. R., Mph, S. B., Mrcog, M. G., K, K. I., Mrcog, K., Morad, Z., & Zaher, M. (2007). *Anemia in pregnancy in Malaysia: a cross-sectional survey*. 16(September 2006), 527–536.
- Okeke, P. (2011). *Anaemia in Pregnancy-is it a Persisting Public Health Problem in Porto Novo-Cape Verde?* (pp. 193–199). Medwell Publications.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Rahmawati, N. I., Nugraheni, S. A., & Mawarni, A. (2015). *Pengaruh Penggunaan Buku Saku oleh Motivator terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Motivator dalam Mengatasi Permasalahan Pemberian ASI (di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul)*. 3(2), 64–70.
- Sari, E., & Sudarmiati, S. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Karangdoro*.
- Yuli Anggraeni. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbentuk Pocket Book Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Praktik Akutansi Manual (PAM) Kelas XI Akutansi SMK YPKK ! Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*.