

**Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Metode Praktik Pembuatan Susu Kurma
Cegah Hamil Anemia “SURGA AMMA”
Di Desa Cindai Alus**

*Efforts To Empower Pregnant Women With Practical Methods Of Making Date Milk To Prevent
Pregnancy Anemia " SURGA AMMA"
In Cindai Alus Village*

Noordina Yuliyanti^{1*)}, Desilestia Dwi Salmarini²⁾ Adriana Palimbo³⁾, Gunawati⁴⁾

^{1*,2,3)}Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email: bidan2492@gmail.com

⁴⁾ Puskesmas Martapura 1

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan menjadi masalah nasional yang mencerminkan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan berpengaruh besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Kekurangan zat besi, sebagai penyebab umum anemia pada kehamilan, dapat berakibat serius seperti keguguran, kelahiran prematur, dan risiko kematian ibu dan bayi. Di wilayah Puskesmas Martapura 1, 70% ibu hamil mengalami anemia, disebabkan kurangnya pemahaman dan disiplin dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Tujuan dilakukannya program praktik pembuatan minuman susu kurma cegah hamil anemia “SURGA AMMA” yaitu meningkatkan pengetahuan tentang Pengolahan dan pemanfaatan Minuman Sehat untuk Ibu hamil yang mudah di olah

Metode: Program pemberdayaan ibu hamil "SURGA AMMA" dilaksanakan melalui penyuluhan di kelas ibu hamil dengan praktik pembuatan minuman susu kurma. Buah kurma, kaya akan zat besi, diolah menjadi minuman sehat untuk mencegah dan mengatasi anemia. Kegiatan melibatkan 13 ibu hamil dari trimester 1 sampai trimester 3, dengan penjelasan materi, praktik pengolahan, dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pretest dan post-test.

Kesimpulan: Program "SURGA AMMA" berhasil memberdayakan ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pengolahan minuman sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan pada semua ibu hamil. Program ini juga mendapat dukungan dari ibu hamil dan petugas kelas ibu hamil. Kesuksesan program ini menunjukkan potensi pengembangan lebih lanjut dalam memberikan asuhan komunitas untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Melalui edukasi dan praktik, ibu hamil dapat mengonsumsi minuman sehat dengan mudah dan hemat, meningkatkan kesehatan dan nutrisi selama kehamilan.

Kata kunci: *Anemia kehamilan, Evaluasi pengetahuan, Susu kurma, Pemberdayaan ibu hamil*

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a national problem that reflects the socioeconomic well-being of the community and has a major effect on the quality of human resources. Iron deficiency, a common cause of anemia in pregnancy, can have serious consequences such as miscarriage, premature birth, and the risk of maternal and infant mortality. In the Martapura 1 Puskesmas area, 70% of pregnant women experience anemia, due to a lack of understanding and discipline in taking blood supplement tablets. The purpose of the

practical program of making date milk drinks to prevent pregnant women from anemia "SURGA AMMA" is to increase knowledge about the processing and utilization of healthy drinks for pregnant women that are easy to process. Methods: The empowerment program for pregnant women "SURGA AMMA" is carried out through counseling in the class of pregnant women with the practice of making date milk drinks. Dates, rich in iron, are processed into healthy drinks to prevent and overcome anemia. The activity involved 13 pregnant women from trimester 1 to trimester 3, with material explanation, processing practice, and interactive discussion. Evaluation was conducted through pretest and post-test questionnaires. Conclusion: The "SURGA AMMA" program successfully empowered pregnant women in increasing knowledge about anemia and healthy beverage processing. The evaluation results showed an increase in knowledge in all pregnant women. The program also received support from pregnant women and pregnant women class officers. The success of this program shows the potential for further development in providing community care to prevent and overcome anemia in pregnant women. Through education and practice, pregnant women can consume healthy drinks easily and economically, improving health and nutrition during pregnancy.

Keywords: *Pregnancy anemia, Knowledge evaluation, Date milk drink, Empowerment of pregnant women*

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional dengan dampak signifikan terhadap kesejahteraan sosial ekonomi dan kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil dianggap sebagai "potensi danger to mother and child" dan menjadi fokus penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat [1]. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin ibu hamil berada di bawah 11g%, disebabkan terutama oleh kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti keguguran, kelahiran prematur, dan risiko kematian ibu dan bayi [2].

Faktor penyebab utama anemia defisiensi zat besi melibatkan rendahnya asupan zat besi dari makanan dan penyerapan zat besi yang kurang efektif. Buah kurma diidentifikasi sebagai sumber zat besi yang tinggi, dengan potensi mengurangi risiko perdarahan pada ibu hamil. Kurma sebanyak 25 gr/hari/orang selama 30 hari dianggap mampu meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung 0,225 zat besi [3]. Data dari Puskesmas Martapura 1 menunjukkan bahwa 70% ibu hamil di wilayah tersebut mengalami anemia karena kekurangan zat besi.

Pustu Cindai Alus, sebagai penyedia layanan kesehatan di wilayah tersebut, menghadapi tantangan seperti kurangnya kedisiplinan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah, minimnya peran suami dan keluarga, serta berbagai alasan seperti lupa, ketidakrutinan pemeriksaan kehamilan, rasa mual setelah mengonsumsi tablet tambah darah, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah-buahan. Untuk mengatasi masalah tersebut, penulis tertarik untuk

melaksanakan program pemberdayaan ibu hamil dengan praktik pembuatan minuman susu kurma di Desa Cindai Alus.

Permasalahan utama yang dialami oleh ibu hamil adalah anemia, yang tercermin dari kadar hemoglobin di bawah normal selama trimester II dan III kehamilan. Anemia dapat meningkatkan risiko perdarahan selama persalinan dan merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Ibu hamil juga sering mengalami rasa mual setelah mengonsumsi tablet tambah darah, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah-buahan sering menyebabkan ketidakdisiplinan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (FE).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, pemberian materi dan praktek pengolahan minuman sehat cegah hamil anemia., kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan Kegiatan Kelas Rutin Ibu hamil Pendopo Desa Cindai Alus Wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura I. alat yang digunakan berupa kuesioner pretest, kuesioner pretest serta Absensi dan dilakukan evaluasi setelah kegiatan selesai. Bahan untuk kegiatan praktek pengolahan minuman sehat yaitu menggunakan Susu UHT dan Kurma, kegiatan ini diikuti oleh peserta sebanyak 13 Ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil dari trimester 1 sampai trimester ke 3

HASIL DAN PEMBAHASAN

program ini dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2023 di Desa Cindai ALus. Kegiatan ini di hadiri Pembimbing Klinik UPTD Puskesmas Martapura 1, Bidan Desa dan 13 Ibu hamil. kegiatan ini dilakukan saat kegiatan Kelas Ibu Hamil berjalan. Berikut susunan kegiatan yang dilaksanakan:

- a. Mahasiswa membuka acara kegiatan ,memperkenalkan diri dan menjelaskan materi kegiatan yang akan dilaksanakan baik Bidan Desa dan ibu Hamil.
- b. Mahasiswa membagikan kuesioner *pretest* , *Absensi* dan memberikan waktu untuk mengisi kuesioner didampingi oleh mahasiswa.
- c. Selanjutnya mahasiswa memulai sesi materi dengan melakukan penyuluhan menggunakan Poster dan Praktik Pengolahan minuman sehat Susu Kurma
- d. Mahasiswa mempersilahkan ibu Hamil apabila ada pertanyaan atau penjelasan yang kurang paham.
- e. Mahasiswa menjawab dan menjelaskan pertanyaan yang diajukan oleh ibu Hamil.

- f. Mahasiswa melakukan evaluasi penyuluhan dan praktik pengolahan yang telah dijelaskan kepada ibu Hamil dengan memberikan kuesioner *post test*.

“SURGA AMMA”



Gambar .1 praktik pembuatan minuman susu kurma cegah hamil anemia



Gambar 2 Foto Bersama saat pelaksanaan program

Tujuan dilakukannya program praktik pembuatan minuman susu kurma cegah hamil anemia “SURGA AMMA” yaitu meningkatkan pengetahuan tentang Pengolahan dan pemanfaatan Minuman Sehat untuk Ibu hamil yang mudah di olah . Sesuai Penelitian sebelumnya Susu kurma mempunyai prospek yang sangat baik untuk dikembangkan, karena merupakan pangan bergizi, pangan sehat dan pangan fungsional. Kandungan zat besi yang terkandung pada buah kurma memiliki faedah untuk menghindari penyakit kurang darah. Sementara kalsium dari kurma berfungsi untuk memastikan pertumbuhan tulang dan gigi dapat berjalan dengan baik [4].

Program “SURGA AMMA” ini mendapat dukungan dari kehadiran 13 ibu hamil pada saat kegiatan dilaksanakan. Mengawali kegiatan ini diberikan kuesioner *Pre-test* pada ibu hamil sebelum penyampaian materi dan didapat hasil jawaban dari 13 orang ibu hamil didapatkan nilai tertinggi 70 sebanyak 3 orang dan nilai terendah 50 sebanyak 5 orang. Selanjutnya kegiatan pemberian materi dengan media poster dan praktik pengolahan Minuman sehat Susu Kurma yang mudah diolah dan memiliki gizi maksimal dalam mencegah dan menangani anemia, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab seputar pengolahan minuman sehat diikuti secara aktif dan interaktif oleh ibu hamil maupun petugas Kelas Ibu hamil lainnya dari puskesmas. Pada akhir kegiatan diberikan kuesioner *Post-test* untuk evaluasi hasil program yang dilaksanakan memiliki jawaban nilai 100 (100%) pada semua ibu hamil yang berarti adanya peningkatan pengetahuan Ibu Hamil dan sudah mengetahui cara mengolah susu kurma secara mandiri dirumah. Ibu-ibu hamil di beri kenang kenangan berupa susu kurma yang bisa di konsumsi langsung.

Target yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

Peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang anemia dan lebih mengetahui minuman-minuman kesehatan yang bermanfaat mencegah ataupun mengatasi anemia.

Serta Mampu mengolah secara mandiri minuman susu kurma cegah anemia

Program pemberdayaan Ibu hamil dalam praktik pembuatan minuman susu kurma cegah hamil anemia “SURGA AMMA” dapat terlihat telah dijalankan oleh Kelas Ibu Hamil Desa Cindai Alus. Keaktifan Ibu hamil dan petugas saat memberikan edukasi dan praktik kepada ibu hamil dan respon aktif ibu hamil dalam menanyakan takaran, jumlah dan bagaimana proses pembuatan minuman susu kurma tersebut. Bidan Desa dan petugas dari puskesmas dalam menjalankan Kelas Ibu hamil kedepannya akan berusaha menerapkan dan memberikan edukasi kepada masyarakat serta mempraktikkan pengolahan minuman sehat yang hemat, mudah dan bernilai gizi tinggi saat pelaksanaan Kelas Ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Program minuman susu kurma cegah hamil anemia “SURGA AMMA” dapat memberdayakan ibu hamil dan petugas Kelas Ibu Hamil dengan metode edukasi pemberian dan pengolahan Minuman sehat yang hemat dan memiliki gizi maksimal dalam mencegah dan menangani Anemia kehamilan.

- b. Ibu Hamil dan Petugas Kelas Ibu Hamil dapat mengimplementasikan Program “SURGA AMMA” pada saat berlangsungnya Kelas Ibu Hamil.
- c. Kegiatan *Midwifery Project* ini dapat menjadi gambaran tentang cara memberikan asuhan komunitas di masyarakat sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang ada di masyarakat khususnya dalam hal ini pencegahan dan penanganan Anemia melalui upaya pemberdayaan ibu Hamil dengan praktik pengolahan minuman sehat untuk Ibu hamil yang mudah, hemat dan memiliki gizi yang maksimal

SARAN

Dari kegiatan pengabdian yang di laksanakan maka kami menyarankan beberapa hal sebagai berikut

- a. Pentingnya dukungan lintas sector terkait agar program ini dapat berjalan terus menerus disetiap Kelas Ibu Hamil baik pemantauan dan bimbingan serta arahan Puskesmas maupun Kader.
- b. Bidan desa dan petugas terkait diharapkan dapat menjalankan program ini secara berkelanjutan disetiap Kelas Ibu Hamil

REFERENSI

- [1] S. Rismawati and E. Rohmatin, “Analisis Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil,” *Media Informasi*, vol. 14, no. 1, pp. 51–57, 2018, doi: 10.37160/bmi.v14i1.168.
- [2] R. Widowati, R. Kundaryanti, and P. P. Lestari, “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil,” *JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, vol. 5, no. 2, p. 60, 2019, doi: 10.36722/sst.v5i2.351.
- [3] I. A. Yuviska and D. Yuliasari, “Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung,” *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 5, no. 4, pp. 343–348, 2019, doi: 10.33024/jkm.v5i4.1860.
- [4] N. Feblidiyanti, A. Nurrokhman, and N. Wisnianingsih, “Pelatihan pembuatan minuman susu kurma salah satu penambah imun booster kepada warga rt . 02 / rw . 06 perumahan taman sari bukit damai,” vol. 2, no. 2, pp. 8–15, 2022.