

Edukasi Tentang Makanan Yang Meningkatkan Kadar Hb Di Puskesmas Martapura 1

Education about foods that increase Hb levels at Martapura Community Health Center 1

Darmawati ^{1)*}, Desilestia Dwi Salmarini ²⁾

^{1),2)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email: enggarbanjarbaru12@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data dari Martapura 1 didapatkan ibu hamil dengan anemia pada tahun 2022 sebanyak 22 orang dan sejak januari hingga November 2023 adalah 37 orang. Dengan meningkatnya ibu hamil dengan anemia sebanyak 60% dilakukan pelayanan kesehatan yang sesuai standar.

Untuk memberikan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Makanan Yang Meningkatkan Kadar Hb Di Puskesmas Martapura 1 dengan diperlukan adanya dukungan dan peran serta dari suami dan keluarga. Pemberian Edukasi Tentang Makanan Yang Meningkatkan Kadar Hb Di Puskesmas Martapura 1. Perhatian dari 14 peserta cukup baik tentang pilihan makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb terlihat dari antusiasme ibu untuk menghadiri undangan yang dibagikan, memperhatikan paparan dengan seksama, serta aktif dalam sesi diskusi. Kegiatan ini dapat menjadi gambaran tentang cara memberikan asuhan kebidanan komunitas di masyarakat sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang ada di masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertemakan pemberian edukasi tentang makanan yang meningkatkan kadar Hb berjalan sesuai dengan tujuan kegiatan.

Kata kunci: anemia, makanan, edukasi.

ABSTRACT

Background: According to data from Martapura 1, there were 22 pregnant women with anemia in 2022 and from January to November 2023 there were 37 people. With the increase in pregnant women with anemia by 60%, health services are provided according to standards.

Objective: To increase pregnant women's knowledge about foods that increase hemoglobin levels at the Martapura 1 Community Health Center with the necessary support and participation from husbands and families.

Method: Providing education about foods that increase Hb levels at Martapura 1 Community Health Center.

Results: The attention of the 14 participants was quite good regarding food choices that could increase Hb levels as seen from the mothers' enthusiasm in attending the invitations distributed, paying close attention to the presentation, and being active in discussion sessions. This activity can be an illustration of how to provide community midwifery care in the community according to the problems and needs that exist in the community.

Conclusion: Community service activities with the theme of providing education about foods that increase Hb levels are in accordance with the objectives of the activity.

Keywords: anemia, food, education.

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu target nasional untuk menurunkan angka kematian ibu pada 2030, mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup dan mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 KH. [1]

Data World Health Organization (WHO) menyatakan Angka Kematian Ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di Negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. AKI di Negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan AKI di Negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan di Negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. [2] Dari bulan Januari sampai September tahun 2016 AKI meningkat jika dibandingkan target AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan di Kalimantan Selatan jumlah kematian ibu tahun 2018 sebesar 79 dengan AKI 108 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini lebih tinggi bila dibandingkan tahun 2017 dimana jumlah kematian ibu 75 dan AKI menjadi 103 per kelahiran hidup. Namun pada tahun 2019 terjadi penurunan jumlah kematian yaitu 66 kematian.[3]

Keanekaragaman konsumsi makanan sangat penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Sebagai upaya untuk mengatasi anemia gizi besi kehadiran protein hewani, vitamin C, vitamin A, zink (Zn), asam folat, zat gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Manfaat lain mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A.[4] Makanan sumber zat besi umumnya merupakan sumber vitamin A. Zat besi (Fe) terdapat dalam bahan makanan hewani, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau tua. Kurangnya pemenuhan Fe oleh tubuh memang sering dialami sebab rendahnya tingkat penyerapan Fe, terutama dari sumber Fe nabati yang hanya diserap 1-2%. Penyerapan Fe asal bahan makanan ewani dapat mencapai 10-20%. Fe bahan makanan hewani (heme) lebih mudah diserap daripada Fe nabati (non heme). [5] Namun demikian, vitamin meningkatkan penyerapan akan zat besi non-heme dan sering mencapai hingga tingkat 20%. Untuk mencapai angka tersebut, jumlah asam askobat yang terdapat dalam makanan harus melebihi jumlah 100mg, dan ini bisa diperoleh dari cakupan luas berbagai jenis sayur dan buah-buahan. Maka zat besi dalam makanan yang kaya akan makanan vitamin c akan terserap lebih baik dibandingkan dengan yang berada

dalam makanan berdaging, dan tentu saja ini belum termasuk dampak buruk lain dari lemak jenuh dan kolesterol yang ditimbulkan oleh makanan berdaging.[1]

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2022 menunjukkan Cakupan pelayanan K1 Kabupaten Banjar tahun 2022 adalah 88%, cakupan ini menurun dibandingkan dengan tahun 2021 dengan cakupan 88,5%. Cakupan pelayanan ibu hamil K4 Kabupaten Banjar tahun 2020 adalah 77,1%, cakupan ini menurun dibanding dengan tahun 2020 adalah 77,5%. [6]

Menurut data dari Martapura 1 didapatkan ibu hamil dengan anemia pada tahun 2022 sebanyak 22 orang dan sejak januari hingga November 2023 adalah 37 orang. Dengan meningkatnya ibu hamil dengan anemia sebanyak 60%. Pelayanan kesehatan yang sesuai standar meliputi timbang berat badan, pengukuran tinggi badan, mengukur tekanan darah, menilai status gizi (mengukur lingkar lengan atas), pemeriksaan tinggi fundus uteri, menentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ), skrining status imunisasi tetanus dan memberikan imunisasi Tetanus Toxoid (TT) bila diperlukan, pemberian tablet zat besi minimal 90 tablet selama masa kehamilan, test laboratorium (rutin dan khusus), tatalaksana kasus, serta temu wicara (konseling), termasuk Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), serta KB pasca persalinan. [7]Sebenarnya kesadaran ibu hamil untuk mengkonsumsi tablet besi selama kehamilan sudah cukup baik, namun terkendala oleh jenis tablet Fe yang selama ini diberikan pada ibu hamil karena setelah diminum menimbulkan rasa amis yang memicu mual sehingga tidak dilanjutkan dan adanya ibu hamil di dokter dan bidan praktek yang tidak tercatat dikohort ibu.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian Edukasi Tentang Makanan Yang Meningkatkan Kadar Hb Di Puskesmas Martapura 1.

Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan Banner, PPT, dan Buku KIA yang dimiliki ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan adalah langkah utama dalam menggali permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat. Secara umum hasil akhir yang ingin dicapai antara lain mahasiswa akan memperoleh gambaran secara detail dan menyeluruh mengenai permasalahan kesehatan di masyarakat. Setelah

mendapatkan gambaran, mahasiswa akan mendapatkan informasi mengenai permasalahan kesehatan masyarakat terkini.[6]

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT
UPAYA PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DENGAN METODE PRAKTIK
PEMBUATAN SUSU KURMA CEGAH HAMIL ANEMIA
"SURGA AMMA"
DI DESA CINDAI ALUS

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	Erica Zeira	Cindai Alus	
2	Rina Febria	Batang Cindai Alus	
3	Nura Nura	Cindai Alus	
4	Fahma Laila	Cindai Alus	
5	Tia Winda	Batang Cindai Alus	
6	Tara Rahma	Cindai Alus	
7	Hafizah Nadiyah	Cindai Alus	
8	KARDIYAH	Cindai ALUS	
9	yunta	Batang	
10	Rini Kusmiati	Cindai Alus	
11	Murfaillah Khatimah	"	
12	Farina Sari	"	
13	Jahraul muna	Cindai Alus	

Martapura,

Gambar 1. Presensi Peserta

Tahapan selanjutnya merupakan implementasi dari apa yang sudah direncanakan. Koordinasi dengan dengan toma, kader dalam pendataan ibu hamil. Ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran aktif dari ibu-ibu hamil, keluarga, kader dan toma dalam mencegah dan menangani Anemia pada kehamilan. Persiapan dilaksanakan kegiatan-kegiatan yang telah disepakati, sebagai berikut: Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan, Menyiapkan sarana dan prasarana pendukung kegiatan yaitu poster tentang makanan dan sayuran yang dapat meningkatkan kadar Hb, Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pada saat Posyandu (Hari Rabu, 13 Desember 2023). Menyebarkan undangan kepada ibu hamil yang ada di RT.2 Menentukan waktu evaluasi kegiatan sebelum acara ditutup.

Pelaksanaan evaluasi keberhasilan program dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2023 bertempat di rumah salah satu kader Posyandu Puskesmas Martapura 1. Pada saat evaluasi, mahasiswa memantau keberhasilan pelaksanaan edukasi. Hasil diskusi yang dilakukan pada ibu hamil didapatkan bahwa ibu mengetahui pilihan sayuran dan alternatif makanan yang terjangkau dan mudah didapat yang bermanfaat dalam meningkatkan Hb. Program akan berlanjut jika ada pemantauan dari Puskesmas ke ibu hamil, sehingga diharapkan selalu adanya kerjasama antara keluarga, kader, RT, Toma dan Puskesmas untuk memantau ibu hamil dengan anemia.



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Edukasi



Gambar 3. Foto Bersama Peserta

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan Midwifery Project di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar, dengan kesimpulan sebagai berikut: Program Edukasi Makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemilihan bahan makanan yang mudah didapatkan dan bermanfaat dalam meningkatkan kadar Hb. Pada pelaksanaannya, program ini berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat dukungan dari Bidan, perangkat RT dan toma, kader dan keluarga ibu hamil khususnya ibu hamil dengan anemia.

Perhatian dari 14 peserta cukup baik tentang pilihan makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb terlihat dari antusiasme ibu untuk menghadiri undangan yang dibagikan, memperhatikan paparan dengan seksama, serta aktif dalam sesi diskusi. Kegiatan ini dapat menjadi gambaran

tentang cara memberikan asuhan kebidanan komunitas di masyarakat sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang ada di masyarakat.



Gambar 4. Desain Banner yang digunakan

SARAN

1. Bagi mahasiswa
 - a. Meningkatkan dan mengembangkan penerapan peran dan tanggung jawab sehingga tercipta profesionalisme tugas dalam kegiatan Projek Kebidanan.
 - b. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam praktik kebidanan komunitas serta dapat bekerjasama dengan bagian-bagian terkait untuk lebih memperlancar kegiatan Projek Kebidanan.
2. Bagi Puskesmas
 - a. Meningkatkan promosi kesehatan baik di dalam gedung dan di luar gedung Puskesmas sehingga derajat kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas mengalami peningkatan.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dengan meninjau Kembali masalah yang ditemukan mahasiswa selama stase kebidanan komunitas di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar.
3. Bagi Masyarakat
 - a. Masyarakat lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan diri, keluarga dan lingkungan.
 - b. Masyarakat dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan oleh mahasiswa selama melakukan penyuluhan dan kegiatan di lingkungan masyarakat.
 - c. Masyarakat dapat berperan aktif dalam upaya peningkatan Kesehatan dan pencegahan Anemia sehingga tercipta keluarga dan lingkungan yang sehat

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Martapura 1 yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan PkM ini, juga kepada perseptor klinik yaitu ibu Bidan Hj. Gunawati, S.T., ibu Desilestia Dwi Salmarini selaku perseptor pendidikan., serta ibu Dr. Adriana Palimbo, S.Si.T., CIRR sebagai penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian tugas PKM *Midwifery Project* ini.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. (2019). Diakses dari <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-sedunia-2019.html>.
- [2] World Health Statistics 2019 (in press). Geneva: World Health Organization; 2019.
- [3] Ditjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). https://kesmas.kemkes.go.id/kategori_konten/903ce9225fca3e988c2af215d4e544d3/buku-pedoman
- [4] Riset Kesehatan Dasar. (2022). Kementerian Kesehatan RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [5] Abd. El-Hameed, H.S; Mohammed, A.I and Abd El Hamee, L.T. (2022). Effect of Nutritional Educational Guideline among Pregnant Women with Iron Deficiency Anemia at Rural Areas in Kalyobia Governorate. *Life Science Journal*, 9(2):1212-1217
- [6] Hanifah NA. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku ibu hamil di wilayah kerja puskesmas nusukan Surakarta. 2018. <http://eprints.ums.ac.id/38172/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- [7] Asrie, F. (2019). Prevalence of anemia and its associated factors among pregnant women receiving antenatal care at Aymiba Health Center, northwest Ethiopia. *Journal of Blood Medicine* 2017:8 35–40.