

SUKUR AMIA (Susu Kurma Anti Anemia) Di Wilayah Kerja Puskesmas Lanjas
SUKUR AMIA (Anti Anemia Date Milk) In the Working Area of the Lanjas Health Center

Dewi Sumaida Ramdiana¹⁾, Fitri Yuliana²⁾

^{1), 2)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*email : ramdianadewi@gmail.com

ABSTRAK

Terjadinya anemia pada ibu hamil salah satunya karena kurangnya asupan nutrisi yang berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat besi. Di Indonesia, suplementasi zat besi telah menjadi suatu kebijakan pemerintah untuk menurunkan prevalensi anemia defisiensi besi (ADB) dan mendukung program pencegahan defisiensi besi melalui penyediaan preparat besi. Suplementasi besi ini penting bagi tubuh karena hanya dengan diet besi normal tidak dapat mencukupi kebutuhan besi sehari-hari. Buah kurma mengandung karbohidrat, fiber, kalsium, vitamin, kalium, zat besi yang berfungsi untuk menggantikan energi yang hilang saat mengalami anemia. Berdasarkan analisis masalah di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lanjas adalah masih kurangnya capaian minum tablet tambah darah. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan ada 66,67% ibu hamil tidak patuh dalam meminum tablet tambah darah. Hal ini diperkuat dengan dilakukannya wawancara pada 5 Ibu hamil didapatkan hamil 2 ibu hamil mengaku tidak meminum tablet tambah darah karena tidak tahan dengan baunya, sedangkan 3 orang lainnya mengaku bahwa sering lupa meminum. Inovasi “SUKUR AMIA” (Susu Kurma Anti Anemia) merupakan salah satu cara untuk meningkatkan capaian minum tablet tambah darah dengan memberikan terapi non farmakologis pada ibu hamil. Terapi non farmakologis yang akan dilakukan adalah dengan pembuatan susu kurma untuk mencegah anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lanjas. Metode edukasi yang digunakan adalah pembelajaran kooperatif menggunakan *leaflet* dan penjelasan terkait pembuatannya menggunakan power point serta membagikan susu kurma kepada ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan ibu hamil mengetahui terkait dengan kurma sebagai buah yang dapat mengatasi dan mencegah anemia. Hasil evaluasi mereka merasa terbantu dengan kegiatan ini dan mengharapkan kegiatan seperti ini tetap berlanjut dan dapat diterapkan kepada ibu hamil.

Kata kunci: *ibu hamil, susu, kurma*

ABSTRACT

One of the causes of anemia in pregnant women is due to a lack of nutritional intake which affects the fulfillment of iron needs. In Indonesia, iron supplementation has become a government policy to reduce the prevalence of iron deficiency anemia (ADB) and support iron deficiency prevention programs through the provision of iron preparations. Iron supplementation is important for the body because a normal iron diet alone cannot meet daily iron needs. Dates contain carbohydrates, fiber, calcium, vitamins, potassium, iron which function to replace energy lost when experiencing anemia. Based on the analysis of the problem in the UPT Puskesmas Lanjas Work Area, there is still a lack of achievement in taking blood supplement tablets. Based on studies that have been carried out, 66.67% of pregnant women do not comply with taking blood supplement tablets. This was confirmed by conducting interviews with 5 pregnant women who were found to be pregnant. 2

pregnant women admitted that they did not take blood supplement tablets because they could not stand the smell, while 3 other people admitted that they often forgot to take them. The innovation "SUKUR AMIA" (Anti Anemia Date Milk) is one way to increase the achievement of taking blood supplement tablets by providing non-pharmacological therapy to pregnant women. The non-pharmacological therapy that will be carried out is by making date milk to prevent anemia in the Lanjas Health Center Working Area. The educational method used is cooperative learning using leaflets and explanations regarding making it using power points and distributing date milk to pregnant women. The results of the activity show that pregnant women know about dates as a fruit that can treat and prevent anemia. As a result of the evaluation, they felt helped by this activity and hope that activities like this will continue and can be applied to pregnant women.

Keywords: *pregnant women, milk, date palm*

PENDAHULUAN

Terjadinya anemia pada ibu hamil salah satunya karena kurangnya asupan nutrisi yang berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat besi. Selain ibu hamil harus mengonsumsi tablet tambah darah yang sudah diprogramkan dari pemerintah, ibu hamil juga harus mengonsumsi makanan dengan kandungan zat besi tinggi, seperti bijibijian, daging merah, kacang-kacangan, sayuran hijau dan hati. Konsumsi vitamin C yang cukup juga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi di dalam tubuh. Di Indonesia, suplementasi zat besi telah menjadi suatu kebijakan pemerintah untuk menurunkan prevalensi anemia defisiensi besi (ADB) dan mendukung program pencegahan defisiensi besi melalui penyediaan preparat besi. Suplementasi besi ini penting bagi tubuh karena hanya dengan diet besi normal tidak dapat mencukupi kebutuhan besi sehari-hari. Terapi ADB dengan menggunakan preparat besi tersedia dalam dua bentuk, yaitu oral dan parenteral (bagi yang tidak dapat menerima terapi oral). Terapi suplementasi besi oral dengan menggunakan ferro sulfat, ferro glukonat, ferro fumarat, ferro laktat yang diberikan juga memiliki efek samping yang tidak menyenangkan. Khususnya ferro sulfat, pemberiannya dapat menimbulkan efek samping berupa mual, nyeri perut, konstipasi maupun diare. Banyak ahli dan peneliti yang mengakui bahwa buah kurma merupakan makanan kesehatan yang sangat luar biasa. Hal ini tidak lain karena kandungan di dalam buah tersebut. Buah kurma sebagai makanan kesehatan dan memiliki kandungan gizi yang banyak, sudah tidak terbantahkan lagi saat ini [2].

Buah kurma mengandung karbohidrat, fiber, kalsium, vitamin, kalium, zat besi yang berfungsi untuk menggantikan energi yang hilang saat mengalami anemia dengan keluhan-keluhannya. Namun kurma masih jarang di konsumsi dimasyarakat jika tidak pada bulan ramadhan, padahal kurma mudah didapat dengan harga ekonomis. Berikut beberapa kandungan gizi yang terdapat dalam 100 gram buah kurma : Karbohidrat 75 g, Fiber/serat 2,4 g, Protein 2,35 g, Lemak 0,43 g, Vitamin A 90 IU,

Vitamin B1 93 g, Vitamin B2 144 mg, Vitamin C 6,1 mg, Asam Nikonat 2,2 mg, Asam Folic 5,4 mg, Mineral, Kalium 52 mg, Magnesium 50 mg, Tembaga/copper 2,4 mg, Sulfur 14,7 mg, Besi 1,2 mg, Zink 1,2 mg, Fosfor 63 mg, dan Energi 323/100 g [2]. Penelitian terdahulu oleh Meyyana Siryati; et al. (2021) menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan intervensi rata-rata kadar hemoglobin 10,1 gr/dl sedangkan setelah dilakukan intervensi didapatkan rata-rata kadar hemoglobin adalah 11,853 gr/dl. Hal ini didapatkan ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar Hemoglobin [4].

Berdasarkan analisis masalah di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lanjas adalah masih kurangnya capaian minum tablet tambah darah. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan ada 66,67% ibu hamil tidak patuh dalam meminum tablet tambah darah. Hal ini diperkuat dengan dilakukannya wawancara pada 5 Ibu hamil didapatkan hamil 2 ibu hamil mengaku tidak meminum tablet tambah darah karena tidak tahan dengan baunya, sedangkan 3 orang lainnya mengaku bahwa sering lupa meminum. Inovasi “SUKUR AMIA” (Susu Kurma Anti Anemia) merupakan salah satu cara untuk meningkatkan capaian minum tablet tambah darah dengan memberikan terapi non farmakologis pada ibu hamil. Terapi non farmakologis yang akan dilakukan adalah dengan pembuatan susu kurma untuk mencegah anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Lanjas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini :

1. Pemberian informasi, edukasi kepada ibu hamil di RT 05 dan RT 06 di wilayah kerja UPT Puskesmas Lanjas agar ibu hamil mengetahui ada alternatif non farmakologis untuk mencegah dan mengatasi anemia dengan susu kurma.
2. Menjalin kerjasama dengan mitra dalam hal ini ketua RT, kader dan pihak Puskesmas Lanjas
Metode edukasi yang digunakan berupa pembelajaran kooperatif dan menggunakan media poster. Metode pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:
 1. Persiapan dan Koordinasi
Metode yang digunakan pada tahapan ini adalah survei lapangan dan berkoordinasi langsung dengan ketua RT, kader dan pihak Puskesmas Lanjas.
 2. Pelaksanaan kegiatan
Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam waktu 3 bulan, yaitu:
 - a. Pertemuan 1
 - 1) Melakukan pengkajian wilayah dan memperkenalkan tujuan dari pengkajian wilayah yang dilakukan di RT 05 dan RT 06 untuk mengetahui masalah apa yang ada dan

- bekerja sama dengan pihak Puskesmas Lanjas, aparat desa dan kader posyandu.
- 2) Pertemuan MMD 1 dengan pihak masyarakat, ketua RT, kader dan pihak Puskesmas Lanjas
- b. Pertemuan 2
- 1) Pertemuan MMD 2 dengan pihak masyarakat, ketua RT, kader dan pihak Puskesmas Lanjas
 - 2) Menyampaikan hasil pengkajian wilayah yang telah didapatkan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lanjas bahwa masih kurangnya kepatuhan Ibu hamil dalam meminum tablet tambah darah. Ketidapatuhan ibu hamil dalam meminum tablet tambah darah adalah 66,67%.
 - 3) Menyampaikan program yang akan diusulkan yaitu SUKUR AMIA (Susu Kurma Anti Anemia) program ini merupakan sebuah program mengenalkan alternatif non farmakologis pencegahan dan mengatasi anemia dengan oalhan kurma berupa susu kurma.
- c. Pertemuan 3
- 1) Pertemuan MMD 3 dengan melakukan implementasi dari program SUKUR AMIA
 - 2) SUKUR AMIA dilaksanakan dengan target ibu hamil di RT05 dan RT 06 di Wilayah Kerja Puskesmas Lanjas
 - 3) Penyampaian materi dilakukan kepada ibu hamil dengan media *leaflet* dan *power point* yang berisi terkait pengetahuan mengenai kandungan gizi kurma yang dapat meningkatkan Hb ibu hamil dan cara pembuatan, konsumsi dan penyajian susu kurma anti anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan SUKUR AMIA (Susu Kurma Anti Anemia) dilakukan di PMB Sariyati di RT 05 dan 06 Wilayah Kerja Puskesmas Lanjas. Berdasarkan dari kegiatan penyuluhan di PMB Sariyati, didapatkan hasil, semua ibu hamil memiliki respon yang positif dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari antusias ibu hamil dalam sesi tanya jawab. Penyuluhan terkait program Sukur Amia dilakukan dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil dan peserta penyuluhan lainnya terkait dengan kandungan kurma yang memiliki zat besi tinggi sehingga mampu mencegah anemia dan mengobati anemia bila dikonsumsi rutin selama hamil.

Hal ini sesuai dengan teori [1] dengan mengkonsumsi sari kurma selama 10 hari sebanyak 10cc, maka akan terjadi peningkatan hb dari 66,6 % menjadi 94,4 % setelah diberikan tablet Fe dan sari kurma. Hal ini membuktikan bahwa sari kurma mampu memberikan peningkatan Hb bagi penderita anemia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [5] menunjukkan bahwa adanya

pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil TM II dengan anemia, artinya mengkonsumsi sari kurma secara rutin menambah asupan zat besi yang tentunya akan semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fauziah & Maulany (2021) ada pengaruh pemberian buah kurma sebanyak 75 gr/hari selama 10 hari berturut-turut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2021.

Pemenuhan ibu hamil anemia, kurma mempunyai potensi meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif atau pendukung pada ibu dengan anemia. Kandungan Fe pada kurma yaitu 1,02 mg sehingga mampu untuk membantu, mengobati maupun mencegah terjadinya anemia [3].

Informasi yang disajikan berupa persentasi menggunakan power point dan juga leaflet yang dibagikan oleh semua peserta kegiatan. Program Sukur Amia ini dikemas dengan memberikan resep susu kurma dengan bahan yang minimalis dan mudah didapatkan. Terlihat Ibu hamil yang datang antusias dengan program ini. Program Sukur Amia diharapkan dapat menjadi solusi dan alternatif bagi ibu hamil untuk dapat mencegah anemia dan dapat menjadi program berkelanjutan di Puskesmas Lanjas.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

Hasil evaluasi dari pengenalan program Sukur Amia ini adalah ibu hamil aktif dalam berdiskusi dan ibu hamil melakukan pembuatan susu kurma di rumah. Rencana tindak lanjut dari program ini adalah melakukan pemantauan kepada ibu hamil terkait dengan pembuatan dan pengkonsumsian olahan susu kurma untuk ibu hamil dan dapat diterapkan di RT lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan Sukur Amia dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil terkait

pembuatan susu kurma dan manfaat kurma dalam meningkatkan Hb bagi ibu hamil. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya tambahan informasi yang diperoleh maka mampu mempengaruhi kepercayaan individu yang mulanya bersikap negatif dapat berubah menjadi positif.

SARAN

Saran untuk kegiatan selanjutnya agar dapat memberikan edukasi yang sama di desa-desa lainnya, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait terapi non farmakologis untuk mencegah dan mengatasi anemia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Lanjas yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini membantu dalam proses kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Anggun Retnowati, Pratiwi. Kusnadi, Joni. 2014. Pembuatan Minuman Probiotik Sari Buah Kurma (*Phoenix dactylifera*) Dengan ISOLAT *Lactobacillus casei* dan *Lactobacillus plantarum*. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 2(2) : 70-81.
- [2] Ernawati, L. (2019). *Khasiat Tokcer Madu dan Kurma* (P. Delia (ed.); pertama). Laksana. https://www.google.co.id/books/edition/Khasiat_Tokcer_Madu_dan_Kurma/q_HFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=nilai+gizi+kurma&pg=PA75&printsec=frontcover
- [3] Eka Cahya, W., Listya Fitriani, A., Aldy Mandaty, F., & Karya Husada Semarang, S. (2021). Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Karangawen Ii Kabupaten Demak. 3(2), 2021
- [4] Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.47679/makein.202136>
- [5] Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*