PENGANEM GIZBANG "Pengendalian Anemia Gizi Seimbang" Di Desa Gudang Hirang Wilayah UPTD Puskesmas Sungai Tabuk 1

PENGANEM GIZBANG" (Anemia Control Balanced Nutrition) In Gudang Hirang Village, UPTD Puskesmas Sungai Tabuk 1

Fathonatun Jannah¹⁾, Frani Mariana²⁾

^{1),2)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email: <u>fathonatunjannah5202@gmail.com</u>

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah global dan nasional yang dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Masalah kesehatan yang dihadapi ibu hamil di Indonesia adalah masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Kondisi ibu hamil dengan anemia dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor Langsung adalah faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil meliputi Konsumsi tablet Fe, Status Gizi, infeksi. Faktor tidak langsung adalah faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil yang meliputi Frekuensi ANC, Paritas, Riwayat Obstetri, Umur Ibu hamil, Jarak Kehamilan, status sosial, ekonomi, Pendidikan, budaya, Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia ibu hamil di Desa Gudang Hirang Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk 1 dilakukan dengan dua metode yaitu Pretest dan posttest serta mengevalusi ibu hamil untuk makanan gizi seimbang. Ibu hamil membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan janin dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung serta untuk memproduksi air susu ibu. Mengenalkan makanan lokal yang tinggi akan zat besi serta mudah untuk dicari.

Kata Kunci: Kualitas Konsumsi Pangan, Ibu Hamil

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a global and national problem that can increase the risk of maternal and infant morbidity and mortality. The health problem faced by pregnant women in Indonesia is the still high Maternal Mortality Rate (MMR). The condition of pregnant women with anemia can be influenced by direct and indirect factors. Direct factors are factors that influence hemoglobin levels in pregnant women including consumption of Fe tablets, nutritional status, infection. Indirect factors are factors that influence hemoglobin levels in pregnant women which include ANC frequency, parity, obstetric history, age of pregnant women, pregnancy interval, social, economic status, education, culture, efforts to prevent and control anemia in pregnant women in Gudang Hirang Village, Region. The UPTD work at the Sungai Tabuk 1 Community Health Center is carried out using two methods, namely pretest and posttest and evaluating pregnant women for balanced nutritional food. Pregnant women need more nutrients than when they are not pregnant because the nutrients consumed are for the mother and

fetus. The fetus grows by taking nutrients from the food consumed by the mother and from nutritional stores in the mother's body. During pregnancy, a mother must increase the amount and type of food consumed to meet the needs of the growing fetus and the needs of the pregnant mother and to produce breast milk. Introducing local foods that are high in iron and easy to find.

Keywords: Quality of Food Consumption, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kematian ibu di Indonesia secara umum disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penyebab obstetri langsung meliputi perdarahan 28%, preeklampsi/ eklampsi 24%, infeksi 11%, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu adanya permasalahan nutrisi meliputi anemia pada ibu hamil 40%. Kekurangan energi kronis 37%, serta ibu hamil dengan konsumsi energi dibawah kebutuhan minimal 44,2% [1]. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil berpengaruh terhadap terjadinya gangguan gizi seperti anemia [2].

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% ditandai dengan keluhan badan lemas, pucat, mata berkunang-kunang bahkan jantung berdebar. Upaya pemeliharaan kesehatan pada masa kehamilan harus di mulai sejak janin masih dalam kandungan dengan meningkatkan nutrisi dan asupan gizi selama kehamilan. Status gizi selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang di kandung. Penilaian status gizi ibu hamil salah satunya dapat dilakukan melalui pengukuran kadar Hb, dengan diketahui kadar Hb dapat mendiagnosis terjadinya anemia. Anemia pada ibu hamil bukanlah masalah sederhana karena sel darah merah mempunyai peranan penting membawa nutrisi dan oksigen untuk pertumbuhan janin [3].

Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester 1 dan III [4]. Tingginya angka kematian ibu di Indonesia masih merupakan masalah yang menjadi prioritas di bidang kesehatan. Penyebab kematian langsung dapat bersifat medik maupun non medik. Faktor non medik diantaranya keadaan kesejahteraan ekonomi keluarga, pendidikan ibu, lingkungan hidup dan perilaku. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi status kesehatan ibu, dimana status kesehatan ibu merupakan faktor penting penyebab kematian ibu [5].

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 19,60%, sedangkan di Kabupaten Banjar pada tahun 2016 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 35,7% dan tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 36,26%. Data jumlah ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2020 di Puskesmas Sungai Tabuk 1 sebanyak 17,57% [6].

Di UPTD Puskesms Sungai Tabuk 1 memiliki cakupan wilayah 12 desa, Berdasarkan data dari puskesmas sungai tabuk 1 jumlah ibu hamil 382 didapatkan ibu hamil yang mengalami resti dari Januari hingga November 2023 sebanyak 152 orang (39,6%). Ibu hamil dengan Faktor Usia total 15 orang 3,8 %, Ibu hamil mengalami Anemia total 85 orang 22,2%, Ibu hamil mengalami KEK total 52 orang 13,6 %. Dari prioritas masalah didapatkan pada kejadian anemia. Desa Gudang Hirang merupakan desa tertinggi dengan kejadian Anemia dengan jumlah 12 ibu hamil anemia dengan total ibu hamil 25 orang, dengan rata-rata desa memiliki 6-7 ibu hamil yang anemia (Data Puskesmas Sungai Tabuk 1 bulan Januari-November 2023)

Ibu hamil membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan janin dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung serta untuk memproduksi air susu ibu [7].

Berkurangnya jumlah zat besi yang terdapat dalam tubuh adalah definisi dari defisiensi zat besi [8]. Anemia defisiensi zat besi umunya terjadi karena kurangnya kualitas dan kuantitas asupan zat besi yang berasal dari bahan makanan sehari-hari. Masyarakat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi setiap hari untuk mencegah terjadinya anemia. Contoh makanan yang kaya akan zat besi yaitu makanan yang berasal dari protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Untuk mencegah defisiensi zat besi dapat juga dibantu dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Namun perlu diingat bahwa terdapat beberapa jenis makanan dan minuman yang justru menjadi penghambat terserapnya zat besi, seperti teh, kopi, dan coklat [9].

Banyak makanan lokal ekonomis yang mudah dijumpai serta tinggi akan zat besi meliputi kacang-kacangan, tempe tahu, hati ayam,ikan sungai, sayur bayam dan kelakai, buah jeruk, buah naga, mangga dan pisang. Desa sungai tabuk sangat dekat dengan pasar tradisional, khusus jual ikan sungai dari jam 05.00-07.00 dengan harga yang sangat terjangkau langsung dari nelayan, terdapat 2 pasar sayur dan berbagai ragam yang dijual.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncakanan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian Edukasi Tentang Pengendalian Anemia dengan Gizi Seimbang pada Ibu hamil di Wilayah Puskesmas Sungai Tabuk 1 dengan menggunakan 2 metode kuesioner pretest dan posttest dengan 31 pertanyaan serta memberikan contoh langsung makanan tinggi zat besi. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan stiker berisi makanan lokal tinggi akan zat besi. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil anemia. Dengan jumlah 8 ibu hamil yang hadir. Sasaran kegiatan adalah target spesifik dan dapat ditindak lanjuti yang perlu dicapai dalam kerangka waktu yang lebih kecil, seperti dua bulan atau kurang, untuk mencapai objektifitas tertentu. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dengan anemia (Hb < 11 gr%) di RW 01 Desa Gudang Hirang Sungai Tabuk yang berhadir pada kelas ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi yang didapatkan terkait permasalahan mitra seperti yang diuraikan sebelumnya, tim pengabdi ingin membantu memberi solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra. Permasalahan yang dihadapi berupa masih adanya ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk 1 khususnya Desa Gudang Hirang yang mengalami anemia. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, tim pengabdian kepada masyarakat mencoba untuk melihat dari sisi pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dalam pencegahan anemia pada kehamilan. Untuk peningkatan pengetahuan dilakukan dalam bentuk pre dan post test.

Hasil pretest dan post test kuesionerIndeks gizi seimbang merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas diet secara menyeluruh dan memonitor pola konsumsi pangan. Kualitas konsumsi pangan pada ibu hamil dapat diketahui dari hasil menghitung skor. Setiap soal jenis diberi skor maksimum 1 dan skor minimum 0. Sistem skor yang digunakan adalah enam kelompok pangan (pangan karbohidrat, sayur, buah, pangan hewani (selain susu), kacang-kacangan dan susu, dimana hasil dari kualitas konsumsi pangan pada ibu hamil dalam kategori baik dan sangat baik, 3 orang baik, 5 orang sangat baik yaitu rata-rata 80-94 %. Akan tetapi dalam penentuan porsi atau kebutuhan gizi ada beberapa ibu hamil yang masih menjawab salah, ada beberapa anggapan mereka porsi sebelum dan saat hamil sama. Setelah dilakukan post test didapatkan kategori semua sangat baik.

Metode diskusi tentang gizi seimbang yang disampaikan oleh anggota pelaksana pengabdi a.n Fathonatun jannah kepada ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Gudang Hirang. Evaluasi ibu hamil tentang gizi seimbang sudah dapat dipahami. Evaluasi kedua dilakukan dengan observasi kemampuan ibu hamil pengisian post test kategori sangat baik.

Pembahasan

Usia responden dalam penelitian ini antara usia 21-37 tahun. Usia yang paling tepat bagi seorang ibu mengalami kehamilan adalah usia 20-35 tahun karena berada pada kondisi yang paling sehat dan aman untuk hamil dan melahirkan. Usia yang terlalu muda kurang dari 20 tahun dan usia yang terlalu tua lebih dari 35 tahun merupakan kehamilan risiko tinggi [10].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan rendah yaitu sebanyak 2 orang (25%), sedangkan responden dengan pendidikan tinggi sebanyak 6 orang (75%). Menurut UU RI No.23 Tahun 2003, tingkat pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi. Pengetahuan seseorang karena pendidikan yang tinggi mempermudah ibu menerima informasi baru sehingga tidak akan acuh terhadap informasi kesehatan sedangkan semakin rendah pendidikan maka pengetahuan pun sangat terbatas sehingga acuh terhadap program kesehatan yang ada [11].

Pekerjaan ibu akan berpengaruh pada jumlah pendapatan ibu yang akan mempengaruhi asupan gizi ibu selama kehamilan, dimana ibu yang mempunyai pendapatan lebih tinggi bisa mengkonsumsi makanan yang lebih bervariasi dan bergizi sehingga dapat mempengaruhi kualitas konsumsi pangan pada ibu hamil. pendapatan seseorang secara langsung akan dapat memengaruhi perubahan konsumsi pangan seseorang. Jika pendapatan seseorang tinggi maka memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya jika pendapatan seseorang rendah akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas dan kuantitas pangan yang dibeli [12].

Penentuan porsi atau kebutuhan gizi ada beberapa ibu hamil yang masih menjawab salah, ada beberapa anggapan mereka porsi sebelum dan saat hamil sama. Ibu hamil membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil dikarenakan zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan janin dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung serta untuk memproduksi air susu ibu [13].



Gambar 1. Kegiatan pretest



Gambar. 2 Kegiatan Edukasi



Gambar 3. Kegiatan Posttest



Gambar 4 Dokumentasi Penutup

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan program "PENGANEM GIZBANG (Pengendalian Anemia Gizi Seimbang)" sebagai upaya untuk menurunkan angka kejadian anemia di desa Gudang Hirang, wilayah kerja Puskesmas UPTD Sungai Tabuk 1. Program PENGANEM GIZBANG (Pengendalian Anemia Gizi Seimbang) yang dilaksanakan oleh mahasiswa diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai salah satu upaya penanganan peningkatan pengetahuan ibu hamil anemia tentang gizi seimbang.

Keberlanjutan dari program PENGANEM GIZBANG (Pengendalian Anemia Gizi Seimbang) sangat diharapkan sehingga masyarakat dapat mengetahui tentang apa itu gizi seimbang, apa saja yang dilakukan untuk memenuhi gizi seimbang, dan menu apa saja yang dapat di olah untuk memenuhi gizi seimbang, mengenalkan makanan lokal yang tinggi akan zat besi dengan bahan mudah dicari dan terjangakau, serta dapat menjadi inovasi bagi puskesmas dalam mencegah angka kejadian anemia dan program ini juga dapat diterapkan tidak hanya kepada ibu hamil yang anemia akan tetapi semua ibu hamil dan keluarga pentingnya gizi seimbang. Dengan tujuan ibu dan bayi sehat, persalinan dan Nifas berjalan dengan normal, memiliki generasi yang cerdas demi kemajuan bangsa dan negara.

SARAN

Keberlanjutan dari program PENGANEM GIZBANG (Pengendalian Anemia Gizi Seimbang) sangat diharapkan sehingga masyarakat dapat mengetahui tentang apa itu gizi seimbang, apa saja yang dilakukan untuk memenuhi gizi seimbang, dan menu apa saja yang dapat di olah untuk memenuhi gizi seimbang, mengenalkan makanan lokal yang tinggi akan zat besi dengan bahan mudah dicari dan terjangakau, serta dapat menjadi inovasi bagi puskesmas dalam mencegah angka kejadian anemia dan program ini juga dapat diterapkan tidak hanya kepada ibu hamil yang anemia akan tetapi semua ibu hamil dan keluarga pentingnya gizi seimbang. Dengan tujuan ibu dan bayi sehat, persalinan dan Nifas berjalan dengan normal, memiliki generasi yang cerdas demi kemajuan bangsa dan negara.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis Mengucapkan terimaksih kepada Frani Mariana, M.Keb dan pihak-pihak yang terlibat tentunya yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian pengabdian masyarakat ini

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- [2] L. B. Harti, I. Kusumastuty, and I. Hariadi, "Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 3, no. 1, p. 54, 2016.
- [3] F. I. Fajrin, "Kepatuhan Konsumsi Zat Besi (Fe) Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil," *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 3, no. 4, pp. 336–342, 2020.
- [4] Yuliatin, Kehamilan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2018.
- [5] Prawirohardjo. S, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono, 2019.
- [6] Y. O. Sari, D. Darmayanti, and M. Ulfah, "Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I," *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 6, no. 1, pp. 20–27, 2021.
- [7] D. Simbolon, Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (Kek) dan Anemia Pada Ibu Hamil. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- [8] J. Fitriany and A. I. Saputri, "Anemia Defisiensi Besi," *AVERROUS J. Kedokt. dan Kesehat. Malikussaleh*, vol. 4, no. 2, pp. 1–14, 2018.
- [9] D. Ramadhannanti, H. Puji, and N. Setyawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Yogyakarta Tahun 2017," Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta, 2018.
- [10] E. Rinata and G. A. Andayani, "Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," *Medisains*, vol. 16, no. 1, pp. 14–20, 2018.
- [11] S. M. Corneles and F. N. Losu, "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Risiko Tinggi," *JIDAN (Jurnal Ilm. Bidan)*, vol. 3, no. 2, pp. 51–55, 2015.
- [12] G. Gevisioner, R. Febriamansyah, I. Ifdal, and S. Tarumun, "Kualitas Konsumsi Pangan di Daerah Defisit Pangan Provinsi Riau," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 10, no. 3, pp. 233–240, 2015.
- [13] N. Ekawati, *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung: Alfabeta, 2018.