

JUS SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk Menaikkan Kadar Hb

SUMARNI JUICE (*Anemi Date Milk*) To Increase Hb Levels

Ainun Jamilah^{1)*}, Dian Widiastuti²⁾, Putri Yuliantie³⁾, Ika Friscila⁴⁾

^{1), 3), 4)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²⁾ Puskesmas Serongga, Kalimantan Selatan

*email: jamilahainun@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa Kegiatan " Jus SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk menaikkan kadar HB pada ibu hamil. Pada program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah. Kegiatan dilakukan pada bulan Januari 2024. Kesimpulan program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah. Pada kegiatan ini dicoba berbagai macam resep susu kurna, dan setelah berhasil membuat susu kurma dengan baik dan enak, kemudian membuat resep berupa leaflet. Ibu hamil dengan anemia perlu dipantau secara berkala. Efektifitas program terkait peningkatan kadar Hb perlu diteliti secara berkala.

Kata kunci: *Anemia, Kadar Hemoglobin, Susu Kurma*

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a national problem because it reflects the socio-economic welfare of society, and has a huge influence on the quality of human resources. In pregnant women, anemia is a condition where red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in the blood decrease, so that the oxygen carrying capacity for the needs of vital organs in the mother and fetus is reduced. This community service activity is in the form of the activity "SUMARNI Juice (Anemi Date Milk) to increase HB levels in pregnant women. In this program, date milk juice will be made, which will be distributed to pregnant women at a certain time interval, recipes for processing methods will be shared with pregnant women so they can make it themselves at home. The activity will be carried out in January 2024. The conclusion of this program is that date milk juice will be made, which will be distributed to pregnant women over a certain period of time. The recipe for processing will be distributed to pregnant women so they can make it themselves at home. In this activity, various kinds of date milk recipes were tried, and after succeeding in making good and delicious date milk, they then made a recipe in the form of a leaflet. Pregnant women with anemia need to be monitored regularly. The effectiveness of programs related to increasing Hb levels needs to be researched periodically.

Keywords: *Anemia, Hemoglobin Levels, Date Milk*

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia hamil disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada lini terdepan [1], [2].

Anemia yaitu keadaan disaat kadar hemoglobin yang bertugas membawa oksigen di dalam darah lebih rendah daripada nilai normalnya, dan biasanya mereka tidak terlalu memperhatikan masalah tersebut karena dianggap bukan hal yang sangat darurat, karena banyak yang kurang tahu secara detail tentang anemia dan bahayanya bagi kesehatan apabila tidak ditangani secara tepat. Kemenkes RI menegaskan bahwa paling tidak setengahnya dari ibu hamil mengalami anemia disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi. Di Indonesia pada tahun 2019 untuk data cakupan pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) untuk ibu hamil sebesar 64%. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2018 untuk prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% [3].

Ketika seorang perempuan hamil maka tubuh perempuan akan lebih banyak membentuk sel darah merah yang bertujuan untuk mencukupi kebutuhan oksigen dan juga sebagai transportasi nutrisi kepada janin. Untuk memproduksi sel darah merah, banyak komponen yang dibutuhkan salah satunya adalah zat besi (Fe). Zat besi (Fe) di dalam tubuh manusia berguna untuk pembentukan hemoglobin yang bertugas membawa oksigen pada sel darah merah, oleh karena itu asupan zat besi untuk ibu hamil penting untuk diperhatikan karena terjadi peningkatan akan kebutuhan zat besi (Fe) selama proses kehamilan [4], [5].

Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11,00 gr% pada trimester I dan trimester III serta kadar Hb < 10,50 gr% pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II [6].

Zat besi diperlukan untuk membantu tubuh memproduksi sel darah merah segar yang kaya oksigen dan nutrisi. Aliran darah, oksigen, serta nutrisi sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang janin dan memelihara kondisi plasenta tetap optimal. Penyebab utama dari defisiensi zat besi adalah kurang makan makanan kaya zat besi, seperti protein hewani sejak dari sebelum dan semasa hamil. Kondisi yang terjadi seperti bayi lahir dengan prematur (bayi yang lahir sebelum waktunya), BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), bahkan yang fatal dapat menyebabkan kematian ibu maupun bayi [7].

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh, usaha yang dapat dilakukan adalah dengan cara meningkatkan konsumsi makanan bergizi yakni makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe) sumber zat besi adalah daging berwarna merah (sapi, kambing, domba), buncis, sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, seafood. Di antara jenis kacang-kacangan, kedelai merupakan sumber protein, vitamin, mineral, lemak, dan serat yang paling baik, namun kedelai lebih sering diolah sebagai bahan pangan yaitu tempe atau tahu dan jarang dimanfaatkan menjadi minuman seperti susu kedelai. Susu kedelai merupakan minuman suplemen (tambahan) yang dianjurkan diminum secara berkala dan teratur sesuai kebutuhan tubuh. Selain itu, susu kedelai merupakan olahan kedelai yang jarang dikonsumsi oleh masyarakat pedesaan khususnya [8].

Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi [9]. Sari kurma merupakan kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya, berbentuk cair, kental, berwarna hitam dan terasa manis serta mengandung zat gizi yang lengkap seperti buah kurma. Dengan kandungan yang lengkap, diharapkan sari kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil [10].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa Kegiatan "Jus SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk menaikkan kadar HB pada ibu hamil. Pada program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah.

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia
2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia
3. Ujicoba pembuatan jus susu kurma, serta pembuatan leaflet resep
4. Pembuatan dan pembagian jus susu kurma kepada ibu hamil
5. Pembuatan laporan kegiatan
6. Evaluasi program

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada Januari 2024. Peserta kegiatan ini adalah bidan, kader Posyandu, perangkat desa, ibu hamil, dan perwakilan masyarakat.

No	Kegiatan	Bulan Januari 2024				
		1	2	3	4	5

- | | |
|---|---|
| 1 | Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia |
| 2 | Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia |
| 3 | Ujicoba pembuatan jus susu kurma, serta pembuatan leaflet resep |
| 4 | Pembuatan dan pembagian jus susu kurma kepada ibu hamil |
| 5 | Pembuatan laporan kegiatan |
| 6 | Evaluasi program |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa Kegiatan ” Jus SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk menaikkan kadar HB pada ibu hamil. Pada program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah.

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia

Berdasarkan data Puskesmas, terdapat ibu hamil yang terindikasi mengalami anemia, ditandai dengan keluhan pusing dan kulit cenderung pucat. Setelah dilakukan pemeriksaan Hb, maka didapatkan kadar Hb <11 g/dL. Kepada ibu hamil dengan anemia tersebut, diberikan edukasi tentang bahaya anemia, serta cara penanggulangannya.

2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia

Berdasarkan temuan, dimana terdapat ibu hamil yang mengalami anemia, maka tenaga kesehatan dan kader melakukan diskusi tentang solusi permasalahan. Diputuskan untuk memberikan komplementer penanggulangan anemia berupa program Jus SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk menaikkan kadar HB. Pada program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah.

3. Pembuatan jus susu kurma, serta pembuatan leaflet resep

Pada kegiatan ini dicoba berbagai macam resep susu kurna, dan setelah berhasil membuat susu kurma dengan baik dan enak, kemudian membuat resep berupa leaflet sebagai berikut.



Gambar 1. Poster

4. Pembuatan dan pembagian jus susu kurma kepada ibu hamil

Pada minggu kedua Bulan Januari dibuat jus susu kurma yang kemudian dibagikan kepada ibu hamil, dimana diantaranya ada ibu hamil dengan anemia yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas.

5. Evaluasi program

Ibu hamil dengan anemia perlu dipantau secara berkala. Efektifitas program terkait peningkatan kadar Hb perlu diteliti secara berkala.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa Kegiatan "Jus SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk menaikkan kadar HB pada ibu hamil. Pada program ini akan dibuat jus susu kurma, yang akan dibagikan kepada ibu hamil pada rentang waktu tertentu, resep cara pengolahan

akan dibagikan kepada ibu hamil agar dapat membuat sendiri di rumah. Pada kegiatan ini dicoba berbagai macam resep susu kurna, dan setelah berhasil membuat susu kurma dengan baik dan enak, kemudian membuat resep berupa leaflet. Ibu hamil dengan anemia perlu dipantau secara berkala. Efektifitas program terkait peningkatan kadar Hb perlu diteliti secara berkala.

SARAN

Ibu hamil dengan anemia perlu dipantau secara berkala. Efektifitas program terkait peningkatan kadar Hb perlu diteliti secara berkala, perlu juga diperhatikan masalah pendanaan agar kegiatan dapat terus berjalan dengan baik.

REFERENSI

- [1] Nurapriila, D. Fauziah, N. Maslani, and I. Daiyah, "Strategi Penyesuaian Diri Anggota Keluarga Leobisa Setelah Studi Literatur Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe," *J. Inov. Penelit.*, vol. 3, no. 11, pp. 7979–7984, 2023, doi: <https://doi.org/10.47492/jip.v3i11.2566>.
- [2] A. Fitriani, N. Maayah, Y. F. Wahyuni, and I. Friscila, "Edukasi Pentingnya Kunjungan ANC Pada Ibu Dengan Media Syair Aceh Di Desa Lancok," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 5, pp. 5264–5273, 2023, doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17405>.
- [3] N. Nabila and H. Andriani, "Determinan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil: Literature Review," *Journals Ners Community*, vol. 13, no. 2, pp. 438–444, 2023, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Helen-Andriani-2/publication/369976296_Determinan_Kepatuhan_Minum_Tablet_Tambah_Darah_Ttd_Pada_Ibu_Hamil_Literature_Review/Links/64378a7f20f25554da29b507/Determinan-Kepatuhan-Minum-Tablet-Tambah-Darah-Ttd-Pada-Ibu-Hami
- [4] I. Susiloningtyas, "Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan," *Maj. Ilm. Sultan Agung*, vol. 50, no. 128, pp. 73–99, 2023, [Online]. Available: <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/majalahilmiahsultanagung/article/view/74>
- [5] I. Friscila *et al.*, "Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui," in *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2023, pp. 299–307. [Online]. Available: <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- [6] R. Widowati, R. Kundaryanti, and P. P. Lestari, "Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil," *J. Al-AZHAR Indones. SERI SAINS DAN Teknol.*, vol. 5, no. 2, pp. 60–65, 2019, doi: 10.36722/sst.v5i2.351.

- [7] D. Simbolon, *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- [8] E. Purwanti, R. D. Djatmiko, and W. Prihanta, *Kacang Potensial (Keanekaragaman, Konservasi dan Pemanfaatan)*. UMMPress, 2019.
- [9] Z. Riaty, “Pengaruh Pemberian Buah Kurma pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia terhadap Kadar Hemoglobin,” *J. Sehat Mandiri*, vol. 18, no. 2, pp. 213–219, 2023, doi: <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1248>.
- [10] T. Murhadi and Z. I. Hayati, “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan,” *J. Penelit. Progresif*, vol. 2, no. 1, pp. 17–22, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.naskahaceh.co.id/index.php/jpp/article/view/58>