Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Makan Kurma Dan Zat Besi (PENAHAN KURSI) Di Puskesmas Murung Pudak

Prevention Of Anemia In Pregnant Women By Eating Dates And Iron (PENAHAN KURSI) At Murung Pudak Community Health Center

Lisa Yulianti*, Siti Noor Hasanah, Agus Susana, Putri Yuliantie

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
*e-mail: lisayulianti920@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Persentase kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan sejak tahun 2015 hingga 2019, dari 42,1% menjadi 44,2%. Penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buahbuahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia.
Tujuan: Menanamkan pengetahuan kepada ibu hamil tentang terkait anemia dengan buah kurma, sehingga ibu dapat mengetahui bagaimana mencegah terjadinya anemia serta cara mengatasinya.
Metode: Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah Puskesmas Murung Pudak, yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi mengenai pemanfaatan buah kurma dalam mencegah anemia kehamilan yang akan bekerjasama dengan Pihak Puskesmas, bidan desa dan bidan pemegang program.
Hasil: semua ibu hamil memiliki respon yang positif dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari antusias peserta dalam sesi tanya jawab. Penyuluhan terkait program ”Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Makan Kurma Dan Zat Besi (Penahan Kursi)” 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.
Kesimpulan: acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar. Kegiatan edukasi diikuti oleh kader dan ibu hamil.

Kata kunci: Anemia, Pencegahan, Kurma

ABSTRACT

Background: *The percentage of anemia in pregnant women in Indonesia has continued to increase since 2015 to 2019, from 42.1% to 44.2%. V itamin C can be obtained from fruits, including papaya. Vitamin C helps the absorption of calcium from the body which is needed for the formation of teeth and bones. In addition to being able to absorb iron from food which is needed to prevent anemia.*
Objective: *To instill knowledge in pregnant women about anemia with dates, so that mothers can know how to prevent anemia and how to overcome it.*
Method: *Carried out through an approach, namely analyzing the conditions of the Murung Pudak Health Center area, which is then continued with problem identification, planning interventions and implementing implementation in overcoming the planned problems by providing education on the use of dates in preventing pregnancy anemia*
Results: *all pregnant women have a positive response to this activity. This can be seen from the enthusiasm of the participants in the question and answer session. Counseling related to the program "Prevention of Anemia in Pregnant Women by Eating Dates and Iron (Chair Holders)" was carried out by providing education to pregnant women and other counseling participants related to the content of dates which have high iron so that they can prevent anemia and treat anemia if consumed regularly during pregnancy.*
Conclusion: *the event went according to plan and went smoothly. Educational activities were attended by cadres and pregnant women.*

Keywords: *Anemia, Dates, Prevention,*

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu adalah masalah yang masih menjadi prioritas dalam bidang kesehatan khususnya ibu dan anak. Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi tolak ukur keberhasilan upaya intervensi yang dilakukan pemerintah terhadap kesehatan ibu. Angka kematian ibu (AKI) Indonesia menduduki peringkat tinggi dibandingkan dengan negara-negara di ASEAN yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 menyebutkan bahwa penyebab kematian ibu antara lain perdarahan (28,29%), hipertensi dalam kehamilan (23,86%), dan kematian ibu akibat gangguan sistem peredaran darah (4,94%) [1].

Perdarahan pada kehamilan yang sering dijumpai adalah perdarahan antepartum (plasenta previa dan solusio plasenta) dan perdarahan postpartum (atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, dan laserasi traktus genitalia bawah). Perdarahan pada saat antepartum dan postpartum sering ditemukan pada wanita anemia yang disebabkan oleh wanita yang mengalami anemia tidak dapat mentolerir kehilangan. Risiko terjadinya perdarahan postpartum meningkat pada wanita bersalin yang mengalami anemia berat [2].

Penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buahbuahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat

membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia [3].

Kurma mengandung karbohidrat tinggi, glukosa, fruktosa, dan sukrosa sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG). Zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh. Zat besi dalam kurma akan diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan heme dan empat buah globin, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia [4].

Konsumsi rutin 7 buah kurma per hari selama 14 hari menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin dalam aliran darah secara signifikan sebesar 1,1 gr/dl. Menurut mengonsumsi 10 ml sari kurma tiga kali sehari selama 10 hari bisa menaikkan kadar hemoglobin sebesar 0,55 gr/dl. Pemberian tablet Fe disertai konsumsi buah kurma secara rutin dapat memaksimalkan peningkatkan hemoglobin sehingga membantu mencegah anemia [5].

METODE PELAKSANAAN

kegiatan penyuluhan ini melalui pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah Puskesmas Murung Pudak, yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi mengenai pemanfaatan buah kurma dalam mencegah anemia kehamilan yang akan bekerjasama dengan Pihak Puskesmas, bidan desa dan bidan pemegang program. Kemudian ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara offline dan dilakukan evaluasi Setelah kegiatan telah dilaksanakan. Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalam menggunakan leaflet yang berisi kurma sebagai pencegah anemia ibu hamil [6].

Kegiatan ini dilakukan di : Desa Masukau Sabtu, 8 Februari dengan Peserta kegiatan adalah Ibu Hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Murung Pudak berjumlah Ibu hamil 6 orang, kader 2 orang, aparat desa 2 orang, kepala desa 1 orang dan pebimbing lapangan 1 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Desa Masukau, didapatkan hasil, semua ibu hamil memiliki respon yang positif dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari antusias peserta dalam sesi tanya jawab. Penyuluhan terkait program ”Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Makan Kurma Dan Zat Besi (Penahan Kursi)” 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 [7].

Hal ini sesuai dengan teori menkonsumsi 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. Konsumsi rutin 7 buah kurma per hari selama 14 hari menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin dalam aliran darah secara signifikan sebesar 1,1 gr/dl. engonsumsi 10 ml sari kurma tiga kali sehari selama 10 hari bisa menaikkan kadar hemoglobin sebesar 0,55 gr/dl. Pemberian tablet Fe disertai konsumsi buah kurma secara rutin dapat memaksimalkan peningkatkan hemoglobin sehingga membantu mencegah anemia [8].

Hal ini membuktikan bahwa kurma mampu memberikan peningkatan Hb bagi penderita anemia. 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 [9].

Informasi yang disajikan berupa persentasi menggunakan power point dan juga leaflet yang dibagikan oleh semua peserta kegiatan. Program Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Makan Kurma Dan Zat Besi (Penahan Kursi) ini dikemas dengan memberikan edukasi terkait kandungan kurma dan manfaat untuk mencegah anemia pada ibu hami. Terlihat Ibu hamil yang datang antusias dengan program ini. Program Penahan Kursi diharapkan dapat menjadi solusi dan alternatif bagi ibu hamil untuk dapat mencegah anemia dan dapat menjadi program berkelanjutan di Puskesmas Murung Pudak.



Gambar 1. Kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan *midwifery project* yang telah dilaksanakan pada hari Sabtu 08 Februari 2025 pukul 10.00 wita di Puskesmas Murung Pudak Desa Masukau dapat disimpulkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar. Kegiatan edukasi diikuti oleh kader dan ibu hamil.

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan

   Petugas kesehatan harapannya agar lebih sering untuk mengadakan Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil terkait alternatif nonfarmakologis untuk mencegah dan mengobati anemia.

2. Bagi Ibu Hamil

   Dapat dijadikan sumber informasi tambahan kepada ibu hamil untuk dapat menjadi alternatif terkait dengan pencegahan anemia dengan menkonsumsi kurma.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih bila ada untuk Puskesmas Murung Pudak, Desa Makau dan Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang membantu dalam proses Pengabdian Kepada Masyarakat.

REFRENSI

[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”

[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.

[5.] Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019). ”Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil”.

[6.] Nurun Ayati Khasanah, Ferilia Adiesti, & Citra Adityarini Safitri. (2023). “Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Melalui (Pendekatan Edukasi dan Puding Kurma) di Desa Wonosari – Ngoro”. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (ABDIMAKES), 4(2), 1047.

[7.] Siti Syamsiah, Sri Chalada, Linda Indriyani, Jihan Nabilah, Nela Erma Yunita, Mega Astri, Ayu Laila Mufliha, Revi Indriani, & Fira Blezensky. (2024). “Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Intervensi Pemberian Gamis Sumarni (Gerakan Minum Susu Kurma untuk Anemia) di Klinik Beta Medika”. Jurnal Peduli Masyarakat, 6(2), 3594.

[8.] Nova Juliana, Perawati Perawati, Syafira Nurhaliza, Sri Putri Yulianti, Try Utami, & Murwati Murwati. (2024). “Promosi Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan Anemia Dengan Jus Kurma Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Baru Urip Lubuklinggau Utara II”. Jurnal Pengabdian Mitra Persada, 1(1), 17–22.

[9.] N. M. Putri & R. Zuraida. (2024). “Efektivitas Buah Kurma dalam Penanganan Anemia pada Ibu Hamil”. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(6), 2565–2570.