Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)

Empowering Pregnant Women In Preventing Anemia Through Processing PUBUGA (Dragon Fruit Pudding)

Yulida Rahmi[1*], Siti Noor Hasanah [1], Agus Susana [1], Putri Yuliantie[2]
[1]Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
[*]E-mail: yulidaozkan17@gmail.com, sitinoorhasanah93@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mengingat besarnya dampak buruk dan resiko dari anemia defisiensi zat besi pada Wanita oleh karena itu perlu kiranya perhatian yang cukup, dan penatalaksanaan yang tepat. Anemia defisiensi besi bisa ditangani dengan memberikan asupan zat besi (Fe) baik berupa tablet tambah darah atau dari sayuran dan buah yang mengandung tinggi zat besi (Fe). Sebagian besar Masyarakat kurang mengetahui kandungan gizi dari buah naga yang dapat dipergunakan untuk mencegah terjadinya anemia, karena adanya kandungan Fe, Vitamin C dan vitamin B yang terkandung di dalam buah naga. Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan adanya sosialisasi kepada masyarakat terutama gadis remaja, wanita hamil dan lansia guna meningkatkan pengetahuan mereka mengenai sumber makanan yang kaya akan Zat besi (Fe).
Tujuan: Pemberdayaan dan pemanfaatan pengolahan bahan yang ada disekitar kita yang dapat dijadikan makanan dalam penambah kadar hemoglobin pada ibu hamil.
Metode: Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan program "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)" dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil untuk mencegah anemia melalui pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga).
Hasil: Penyampaian materi edukasi berupa menggunakan media leaflet yang diberikan saat pertemuan edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi jika ada ibu hamil yang menanyakan. Ibu hamil terlihat antusias dalam merespon setiap edukasi yang diberikan.
Kesimpulan: Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan *midwifery project* yang telah dilaksanakan pada 08 Februari 2025 di Desa masukau dapat disimpulkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar..

Kata kunci: Anemia, Pemberdayaan, Puding

ABSTRACT

Background: *Given the large negative impact and risk of iron deficiency anemia in women, it is necessary to pay sufficient attention and proper management. Iron deficiency anemia can be treated by providing iron (Fe) intake either in the form of iron tablets or from vegetables and fruits that contain high levels of iron (Fe). Most people are less aware of the nutritional content of dragon fruit that can be used to prevent anemia, because of the content of Fe, Vitamin C and vitamin B contained in dragon fruit. Based on these conditions, it is necessary to provide socialization to the community, especially teenage girls, pregnant women and the elderly, in order to increase their knowledge about food sources that are rich in iron (Fe).*
Objective*: Empowerment and utilization of processing materials around us that can be used as food to increase hemoglobin levels in pregnant women.*
Method: *This community service activity is in the form of a program activity "Empowerment of Pregnant Women in Preventing Anemia Through PUBUGA (Dragon Fruit Pudding) Processing" by providing education to pregnant women to prevent anemia through PUBUGA (Dragon Fruit Pudding) processing.*
Results: *The delivery of educational materials in the form of using leaflet media was given during the educational meeting and continued with a discussion if there were pregnant women who asked. Pregnant women seemed enthusiastic in responding to each education given.*
Conclusion: *Based on the results of the implementation of the midwifery project activities that were carried out on February 8, 2025 in Masukau Village, it can be concluded that the event went according to plan and went smoothly.*

Keywords: Anemia, Empowerment, Pudding

PENDAHULUAN

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya [1].

WHO mengategorikan anemia pada kehamilan bila kadar hemoglobin darah kurang dari 11g%, 9-10 g% sebagai anemia ringan, 7-8 g% anemia sedang dan 5-6 g% anemia berat. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kadar oksigen pada sirkulasi ibu dan janin berkurang. Ibu hamil dengan anemia ringan memiliki resiko besar mengalami persalinan prematur dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin dapat meningkat pada ibu hamil dengan anemia berat. Anemia sering terjadi pada ibu hamil, biasanya disebabkan oleh defisiensi besi karena kurangnya asupan, kehilangan darah secara mendadak, akibat penyakit

menahun, hemolitik, hipoplasia dan aplasia. Prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%, pada tahun (2020) 4,5% [2].

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe. Selain terapi farmakologi dapat juga diberikan terapi non farmakologi. Buah naga merah salah satu terapi non farmakologi yang dikonsumsi sebagai makanan pokok di daerah tropis. Buah naga merah diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hamper seluruhnya dapat diserap tubuh. Buah naga merah juga mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Vitamin C meningkatkan penyerapan karena mereduksi besi dalam bentuk ferri menjadi ferro. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan melalui pembentukan kompleks ferro askorbat. Kombinasi 200 mg asam askorbat dengan garam besi dapat meningkatkan penyerapan besi sebesar 25% –50% [3].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan program "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)" dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil untuk mencegah anemia melalui pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga) [4].

Tahapan kegiatan adalah :

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia
2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia
3. Mengedukasi tentang "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)"
4. Pembuatan laporan kegiatan
5. Evaluasi program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)", yang dilakukan pada tanggal 8 Februari 2025 di Desa Masukau memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia secara non farmakologi Melalui PUBUGA (Puding Buah Naga), Puding buah naga dapat menjadi salah satu makanan yang baik untuk penderita anemia karena buah naga mengandung zat besi. Zat besi dalam buah naga dapat membantu

meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh sel tubuh. Manfaat buah naga untuk anemia Membantu meningkatkan kadar hemoglobin, Membantu mencegah anemia, Mendukung proses produksi sel darah merah [5].

Sasaran Peserta kegiatan ini adalah bidan, kader Posyandu dan ibu hamil. Kegiatan ini sangat diterima serta didukung secara positif oleh pemerintahan Desa Masukau. Selain dikarenakan selaras dengan program kerja guna mengajak ibu hamil untuk menyadari dan memberikan penatalaksanaan dalam meningkatkan kadar Hb [6].

Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan bidan desa, dilanjutkan dengan menyepakati waktu dalam pertemuan dalam memberikan edukasi terkait "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)", Edukasi ini diberikan mengenai

1. Pengertian anemia
2. Gejala anemia
3. Cara pencegahan anemia pada ibu hamil
4. Manfaat buah naga
5. Pengolahanpuding buah naga

Penyampaian materi edukasi berupa menggunakan media leaflet yang diberikan saat pertemuan edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi jika ada ibu hamil yang menanyakan. Ibu hamil terlihat antusias dalam merespon setiap edukasi yang diberikan [7].



Gambar 1. Kegiatan PUBUGA

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan *midwifery project* yang telah dilaksanakan pada 08 Februari 2025 di Desa masukau dapat disimpulkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar. Kegiatan edukasi yang dilakukan yaitu "Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan PUBUGA (Puding Buah Naga)", diikuti oleh kader, bidan dan ibu hamil terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta pada saat berdiskusi.

SARAN

1. Bagi Puskesmas

   Menjadikan pembaruan inovasi terkait edukasi untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

2. Bagi Masyarakat

   Dapat dijadikan pemberdayaan dalam konsumsi tanaman lokal yang ada disekitar kita untuk memanfaatkan sebagai mencegah anemia pada ibu hamil.

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]. Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). *Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi*. Muhammadiyah Journal of Midwifery. https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33

[2]. Abdul NA, Olii N, Suherlin I, Sujawati S, Mohamad S. (2022). *Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hb Dan Pemberian Puding Buah Naga Pada Siswi Di SMP Kota Gorontalo.* JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2022;6(3):1891–6.

[3]. Olii N, Claudia JG, Nurhidayah N, Anggraeni NMD. (2021). *Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga.* JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2021;5(3):810–8.

[4]. Yuliantie, dkk., E Education On The Consumption Of Fe Tablets And Soy Milk To Prevent Anemia In Pregnant Women. (2024). *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh,* 3(1), 562-566.

[5]. Jamilah, A., Widiastuti, D., Yuliantie, P., & Friscila, I. (2024). *JUS SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk Menaikkan Kadar Hb*. Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh, 1–10. https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1318

[6]. N. Ramini Harahap, M. Syari, R. Raudah, Yulina, dan K. Manurung. (2023). *Pemberdayaan remaja putri dalam peningkatan kadar haemoglobin melalui pengelolaan puding buah naga merah dan puding buah bit*. EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan di Masyarakat, vol. 4, no. 1, hlm. 1–4, Feb. 2023.

[7]. E. Apriyani, E. P. Noviyani, dan M. Kurnia. (2024). *Pengaruh pemberian agar-agar buah naga dan jeruk terhadap kadar Hb pada ibu hamil anemia di PMB E Bangka Selatan*. Innovative: Journal Of Social Science Research, vol. 4, no. 2, hlm. 8023–8030, Apr. 2024. doi:10.31004/innovative.v4i2.10293