
Gerakan “ATIKA” Makanan Ibu Hamil di Puskesmas Tungkal II Kabupaten Tanjung Jabung Barat

Arnati Wulansari^{1*}, Sri Ramadhani², Fajar Rahmawati³, Zafira⁴, Fusvi Sintia Dewi⁵

¹⁻⁵Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: arnatiwulansari@rocketmail.com

Abstract

Lack of hemoglobin levels in pregnant women is one of the health problems that are prone to occur during pregnancy and can increase the risk of low birth weight babies (LBW), the risk of bleeding before and during delivery, and can even cause the death of mothers and babies if the pregnant woman suffering from severe anemia. Anemia that is often experienced by pregnant women is due to iron deficiency because in pregnant women there is a twofold increase in iron due to an increase in blood volume without plasma volume expansion to meet the needs of the mother and fetal growth. One of the factors that can affect hemoglobin levels is the type of food consumed. Types of foods that are rarely consumed but are very beneficial for pregnant women are liver, eggs, and fish which can be abbreviated as "ATIKA". Emodemo is a method that can be used to convey information in the form of demonstrations that are attractive and fun for the target audience, because what is being done is not material but role-play and discussion. The result that the target understood the material presented and was able to practice measuring the amount of food consumption of iron sources. It is suggested that the Community Health Centre Tungkal II can increase the activities of education that interactive and interesting related nutritional problems that occur in pregnant women.

Keywords: anemia, ATIKA, education, nutrition, pregnancy

Abstrak

Kekurangan kadar hemoglobin pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang rentan terjadi selama kehamilan dan dapat meningkatkan risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi jika ibu hamil tersebut menderita anemia berat. Anemia yang sering dialami oleh ibu hamil diakibatkan karena defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah jenis makanan yang dikonsumsi. Jenis makanan yang jarang dikonsumsi namun sangat bermanfaat bagi ibu hamil adalah hati, telur, dan ikan yang dapat disingkat “ATIKA”. Emodemo merupakan salah satu metode yang dapat digunakan sebagai penyampaian informasi berupa demonstrasi yang atraktif dan menyenangkan bagi sasaran, karena yang dilakukan bukan materi melainkan bermain peran dan berdiskusi. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh bahwa sasaran memahami materi yang disampaikan dan mampu mempraktekkan untuk menakar banyaknya konsumsi makanan sumber zat besi. Disarankan untuk puskesmas tungkal II dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dengan interaktif dan menarik terkait masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil

Kata Kunci: anemia, ATIKA, edukasi, gizi, kehamilan

PENDAHULUAN

Kekurangan kadar hemoglobin pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang rentan terjadi selama kehamilan. Anemia yang berat (kurang dari 4 g/dl) pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), resiko perdarahan sebelum dan saat persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi jika ibu hamil tersebut menderita anemia berat. Kejadian ini dapat menyebabkan peningkatan angka kematian ibu bersalin maupun angka kematian bayi.¹ Anemia yang terjadi pada saat wanita hamil terjadi karena banyaknya wanita yang memulai kehamilan dengan cadangan makanan yang kurang dan pada saat sebelum hamil sudah mengalami anemia. Jumlah asupan zat besi yang dibutuhkan ibu hamil lebih banyak dibandingkan saat sebelum hamil. Asupan makanan yang kurang menyebabkan zat besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis hemoglobin. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan kecepatan pembentukan hemoglobin dan konsentrasinya dalam peredaran darah menurun.²

Anemia yang sering dialami oleh ibu hamil diakibatkan karena defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin.³ Anemia saat keadaan hamil menggambarkan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g/dl pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dl pada trimester 2.⁴ Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah usia, jenis kelamin, penyakit sistemik, pola makan, kecukupan besi dalam tubuh dan metabolisme besi dalam tubuh. Tubuh jika kekurangan asupan zat besi maka tubuh akan mengaktifkan zat besi cadangan untuk mencukupi jumlah zat besi fungsional, sehingga makin lama jumlah zat besi cadangan dan fungsional akan berkurang akhirnya terjadi keadaan kekurangan zat besi.⁵

Salah satu penyebab kekurangan zat besi adalah kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi yaitu hati, ikan, dan telur atau dapat disingkat "ATIKA." Kegiatan ini akan memberikan demonstrasi ATIKA sumber zat besi bagi ibu hamil. Demonstrasi ATIKA sumber zat besi bagi ibu hamil ini masih banyak belum dikenal di kalangan masyarakat luas maka dari itu perlu adanya penyampaian tentang demonstrasi ini. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang ATIKA sumber zat besi ibu hamil memerlukan cara pendekatan yang strategis agar tercapai secara efektif dan efisien sehingga diperlukan strategi atau metode yang tepat. Tanjung Jabung Barat merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jambi yang aktif dalam penanganan ibu hamil yang mengalami masalah gizi. Namun pada tiga tahun terakhir, persentase ibu hamil KEK masih tinggi. Pada tahun 2018, jumlah ibu hamil KEK sebanyak 356 orang. Partisipasi kunjungan ANC dan posyandu rendah serta partisipasi dalam kegiatan posyandu juga sangat rendah. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab tingginya angka stunting yang naik sebesar 23,8% dari tahun 2013.⁶

Salah satu metode yang digunakan adalah metode demonstrasi berupa kegiatan mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan agar peserta menjadi lebih paham terhadap materi yang dijelaskan karena menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi yang dapat membantu peserta untuk lebih mudah memahami. Metode demonstrasi memiliki berbagai kelebihan yaitu dapat membantu peserta memahami dengan jelas jalannya suatu proses

atau kerja suatu benda, memudahkan berbagai jenis penjelasan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan obyek sebenarnya. Kelebihan lainnya menggunakan metode demonstrasi adalah waktu yang digunakan relatif lebih singkat sehingga penyampaian materi lebih tepat sasaran. Dengan memanfaatkan metode tersebut dan dibantu media pendukung, diharapkan peserta menjadi lebih memahami tentang materi yang dijelaskan sehingga proses pemberian materi yang dilakukan pemateri kepada peserta mendapatkan hasil yang maksimal.⁷

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2020 dengan sasaran sebanyak 10 orang ibu hamil. Berikut tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, hal yang dilakukan adalah survei awal untuk mengetahui masalah dan kemudian mengidentifikasi akar masalah. Untuk selanjutnya dapat dirumuskan solusi yang dapat dilakukan. Dalam menentukan solusi, harus disampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan kemudian mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tahap pelaksanaan

1. Berikan pertanyaan terbuka mengenai kondisi ibu hamil pada awal kehamilan. Contoh : “Ketika mulai hamil, ibu sering merasakan apa saja? Bagaimana dengan pusing, cape dan lelah?”
2. Jelaskan mengenai zat besi sebagai zat yang penting didalam darah. Contoh : “Pusing dan lelah ini sering disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah yang iasa disebut kurang darah atau anemia. Siapa yang tahu makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi? Sayur kacang-kacangan. Apa lagi? Bagaimana dengan ati ayam, telur dan ikan? Mari kita lihat jawabannya.”
3. Teknis Permainan.
 - a. Siapkan kartu ATIKA dan beras. Ibaratkan beras sebagai nasi yang akan kita bandingkan zat besinya dengan ATIKA. Contoh : “Ibu-ibu, beras ini diibaratkan nasi yang juga mengandung zat besi. Mari kita bandingkan zat besi pada ATIKA dengan nasi.”
 - b. Mulailah permainan dengan membandingkan telur dengan nasi. Tanyakan pada peserta mengenai jumlah zat besi didalamnya. Contoh : “Siapa yang tahu, berapa gelas nasi yang dibutuhkan agar sebanding jumlah zat besinya dengan telur? (Minta satu ibu yang menjawab untuk maju kedepan). Ayo ibu, maju untuk menuangkan beras yang kita ibaratkan nasi ini agar sebanding zat besinya dengan telur.”
 - c. Tanyakan pada peserta lain apakah jawaban dari ibu tersebut benar dan jika ada jawaban yang lain. Contoh : “Apakah jawaban ini benar bu? Apakah ada jawaban lain? (Minta ibu yang memiliki jawaban lain untuk maju dan menambahkan/mengurangi beras pada baskom).”
 - d. Setelah jawaban dari peserta cukup, tunjukkan jawaban yang benar dan minta satu orang untuk maju dan menuangkan beras sesuai dengan jawaban yang benar. Gunakan kartu ATIKA. Contoh : “Ibu, ternyata untuk sebanding dengan telur,

dibutuhkan 4 gelas nasi atau 5 ½ ons nasi. Ayo ibu siapa yang mau memperbaikinya. Kalo salah? Ya Benerin!”

- e. Ulangi langkah diatas untuk ikan dan ati ayam.
4. Selanjutnya coba andaikan dengan membandingkannya dengan kerupuk. Tunjukkan kartu kerupuk. Contoh : “Sekarang coba bayangkan kalau seandainya kita bandingkan dengan kerupuk. Berapa banyak kerupuk agar zat besinya sebanding dengan ATIKA?(Tunjukkan kartu kerupuk).”

Kesimpulan : Selama hamil, apalagi 3 bulan pertama, jangan lupa untuk makan satu porsi ati ayam, atau telur atau ikan BERGANTIAN setiap hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai makanan sumber zat besi yang dapat mencegah masalah anemia. Selain itu juga, ibu hamil dapat mempraktekkan sendiri takaran bahan makanan sumber zat gizi. Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa materi terkait anemia dan makanan sumber zat besi. Kegiatan ini berupa emo demo dimana dilakukan partisipasi aktif dari peserta untuk menanggapi seluruh pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri selama kurang lebih 45 menit dan telah terlaksana dengan tertib dan lancar. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi stunting melalui metode emodemo.

Menurut Gain (2013), Salah satu cara terbaru dalam pendidikan gizi ialah metode Emo-Demo (*Emotional Demonstration*), merupakan sebuah teknik yang baru dikembangkan oleh GAIN (*Global Alliance for Improved Nutrition*). Emo-Demo sendiri ialah kegiatan demonstrasi yang menggunakan kekuatan emosional dengan menggunakan cara-cara yang bersifat imajinatif dan provokatif untuk mencapai perubahan perilaku dalam bidang kesehatan masyarakat.⁷

Berdasarkan penelitian hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan responden setelah diberikan intervensi ($p\text{-value} = 0,000$) dengan ($\alpha = 0,05$). Artinya hasil penelitian ini membuktikan bahwa penyuluhan CTPS dengan metode Emo-Demo berhasil meningkatkan pengetahuan dan praktik CTPS pada siswa-siswi MI Al Badri.⁹

Pokok materi yang disampaikan adalah definisi anemia, penyebab anemia, dampak anemia, dan makanan sumber zat besi. Pada pelaksanaannya semua sasaran menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Kegiatan penyuluhan ini didampingi oleh ahli gizi dan bidan puskesmas Kuala Tungkal II. Setelah kegiatan ini dilakukan, diharapkan sasaran dapat mengaplikasikan ilmu yang disampaikan kepada ibu hamil lainnya dan masyarakat pada umumnya yang belum mengetahui terkait anemia.

Sebelum dilakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan penyuluhan ini Kemudian saat pelaksanaan pemberian edukasi, sasaran kegiatan ini merespon dengan baik terlihat dari adanya interaksi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan langsung terkait materi anemia, serta sasaran antusias dalam memberikan pertanyaan kepada anggota penyuluhan walaupun tidak semua sasaran yang bersemangat mengikuti penyuluhan ini.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Selain dari pemahaman peserta terhadap penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri yang diketahui dari tingkat partisipasi berupa tanya jawab yang baik, pemahaman peserta dalam menakar bahan makanan sumber zat besi cukup baik. Hal ini diketahui dari uji coba

secara langsung menggunakan alat dan media penakar, peserta memahami cara menggunakan alat baik.

Implementasi emodemo gerakan atika disambut antusias sasaran terhadap penyampian materi, tingginya keinginan untuk menambah pengetahuan atau wawasan, serta tingginya motivasi dari keluarga. Setelah dilakukannya demonstrasi ini pemateri mengambil kesimpulan terkait implementasi yang dilakukan dan mengevaluasi peserta dengan cara menanyakan kembali apakah peserta paham terhadap apa yang telah disampaikan. Pada awalnya memang peserta kurang semangat dan antusias mengikuti kegiatan implementasi ini namun pada akhir kegiatan peserta mampu memahami dengan baik pesan kunci dari implementasi ini, yaitu makan 1 porsi ati ayam, telur, atau ikan bergantian setiap hari dalam masa kemahilan agar zat besi yang dibutuhkan selama hamil tercukupi.

Proses demonstrasi, dilakukan cara praktek langsung memberikan contoh kepada sasaran dengan pemantauan/pendampingan dari anggota dan asisten lapangan agar semua sasaran dapat diyakini paham dan mampu melakukannya sendiri. Sasaran sangat antusias menggunakan media ini karena hal ini merupakan hal baru bagi sasaran. Sasaran juga dapat mempraktekkan gerakan atika dan mengerti pesan kunci yang disampaikan.

Penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode Emo Demo dan dengan menggunakan media yang menarik dan anak lebih mudah menerima dengan baik. Dengan demikian dalam proses belajar mengajar di perlukan media yang menarik agar anak cepat memahami dan tidak bosan. Metode Emo Demo merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung perkembangan anak bilamana dilakukan secara benar. Tujuan dari metode Emo Demo untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan atau menyentuh emosi. Manfaat dari metode Emo Demo dapat berguna untuk ilustrasi dalam menjelaskan informasi kepada anak dan juga dapat meningkatkan daya pikir anak terutama dalam peningkatan kemampuan mengenal, mengingat, berfikir konvergen, dalam berfikir evaluative.⁹



Gambar 1. Media yang digunakan



Gambar 2. Penjelasan terkait Emo Demo

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran ibu hamil di wilayah kerja puskesmas tunggal II berjalan dengan baik. Sasaran dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pada kegiatan ini juga terjadi peningkatan pemahaman mengenai anemia dan makanan sumber zat besi dan sasaran telah mendemonstrasikan takaran makanan sumber zat besi. Diharapkan kepada pihak Puskesmas Kuala Tungkal II untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan dengan metode emo demo terkait masalah gizi

pada ibu hamil yang saat ini terjadi di kabupaten Tanjung Jabung Barat. Hal ini diperlukan untuk mencegah dan menanggulangi masalah anemia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aminin, F., Wulandari, A. & Lestari, R. P. Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *J. Kesehat.* **5**, 167–172 (2014).
2. Widyarni, A., Qoriati, N. I., Ttd, K. & Hamil, I. Analisis Faktor – Faktor Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Mekarsari Analysis Of Factors On The Event Of Anemia In Pregnant Mothers In Mekarsari Health Care Center. **9**, 225–230 (2019).
3. Andriani, Y., Respati, S. H. & Astirin, O. P. Effectiveness Of Pregnant Woman Class In The Prevention Of Pregnancy Anemia In Banyuwangi, East Java. *J. Matern. Child Heal.* **01**, 230–241 (2016).
4. Anemia, K., Ibu, P., Purbadewi, L., Noor, Y. & Ulvie, S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Terhadap Terwujudnya Sebuah Perilaku Kesehatan . Apabila Ibu Hamil Mengetahui Dan Accidental Sampling Yaitu Teknik. **2**, 31–39 (2013).
5. Ari Madi Yanti, D., Sulistianingsih, A. & Keisnawati. Faktor-Faktor Terjadinya Anemia Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung. *J. Keperawatan* **6**, 79–87 (2015).
6. Dinkes Kab. Tanjung Jabung Barat. Laporan Kinerja Tahun 2020. (2021).
7. Gains. Global Alliance For Improved Nutrition. *Int. Innov.* 56–59 (2014).
8. Sandra, C. Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. *J. Adm. Kesehat. Indones.* **6**, 136 (2018).
9. Dhuha, Itsnanisa Adi, Nur Fitri Widya Astuti, Farida Wahyu Ningtyas, N. M. Z. & Nurfaradila, T. Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo). Prosiding Institut Ilmu Kesehatan: 115–219 (2019).