

Edukasi Konsumsi Sari Kacang Hijau dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di BPM Muzilatunisma Kota Jambi

Sirly Patriani¹, Selpyani Sinulingga²

^{1,2} S1 Kebidanan, STIKes Baiturrahim Jambi,

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung) 36135, Provinsi Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: sirly28november@gmail.com

Abstract

Anemia is the biggest public health problem in the world, especially among pregnant women. The prevalence of anemia in pregnant women throughout the world is 41.8%. 60% of cases of anemia in pregnant women are due to iron deficiency. The risk of pregnant women who experience anemia faces the risk of death during pregnancy. Every year 500 thousand postpartum maternal deaths occur throughout the world, with 20-40% of the main causes of death being anemia. Anemia occurs due to a lack of iron and folic acid in the body. Women who suffer from anemia during pregnancy have the potential to give birth to babies with low birth weight. The impact of iron deficiency during pregnancy can be risky for the mother and fetus, bleeding occurs and the fetus can cause LBW. To prevent anemia in pregnant women, the pharmacological method is by consuming Fe tablets and the non-pharmacological method is by consuming foods containing iron from animal ingredients and vegetable ingredients such as nuts, tempeh, anemia counseling and screening. One type of legume is green beans. Efforts that can be made to provide knowledge about the use of consuming green bean juice to prevent anemia in pregnant women are by providing education in the form of counseling using leaflets. This community service activity was carried out for pregnant women with a total of 15 pregnant women. The method used is to provide health education by providing counseling using leaflets. The result of the service was an increase in knowledge after being given counseling using leaflets.

Keywords: anemia, education, green bean juice, pregnancy.

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. 60% kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia. Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Dampak dari kekurangan zat besi selama kehamilan dapat beresiko bagi ibu dan janin, terjadi perdarahan dan pada janin dapat menyebabkan BBLR. Untuk mencegah anemia pada Ibu hamil yaitu dengan cara farmakologi adalah dengan mengkonsumsi tablet fe dan secara non farmakologi adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani, dan bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, konseling dan skrining anemia. Salah satu jenis kacang kacang adalah kacang hijau. Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan tentang pemanfaatan konsumsi sari kacang hijau untuk mencegah anemia pada Ibu Hamil adalah dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan menggunakan leaflet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil dengan jumlah 15 orang ibu hamil. Metode yang digunakan adalah melakukan pendidikan kesehatan dengan memberikan penyuluhan menggunakan leaflet. Hasil

pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan leaflet.

Kata Kunci: anemia, edukasi, kehamilan, sari kacang hijau,

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, 60% diantaranya kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia.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 membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin.² Pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan. Dampak dari kekurangan zat besi selama kehamilan dapat beresiko bagi ibu dan janin, terjadi pendarahan dan pada janin dapat menyebabkan BBLR.³ Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh ibu hamil yaitu dengan cara farmakologi adalah dengan mengonsumsi tablet Fe dan secara non farmakologi adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani, dan bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, konseling dan skrining anemia. Salah satu jenis kacang kacang adalah kacang hijau.⁴

Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin C dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkirnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi.⁵ Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis. Selain itu kacang hijau adalah sumber makanan yang ekonomis, mudah didapat dalam bentuk makanan dan minuman sari kacang hijau. Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak karena kandungan zat bergizi yang ada didalam kacang hijau seperti sumber protein, kaya serat, rendah karbohidrat, lemak sehat dan kaya vitamin.⁶

BPM muzilatunisma merupakan Klinik yang melayani kesehatan ibu dan anak yang ada di kota Jambi yang telah terstandar sebagai bidan Delima dan sebagai klinik *mom dan baby treatment* yang tersertifikasi. Survey pendahuluan terhadap 10 Ibu hamil, menunjukkan bahwa 60% Ibu hamil memiliki pengetahuan kurang dan 30% Ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang fungsi sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada Ibu hamil. Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan Ibu hamil tentang konsumsi sari kacang hijau dalam upaya peningkatan kadar hemoglobin melalui edukasi.

METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 sampai dengan Februari 2023 di BPM muzilatunisma Kota Jambi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: kegiatan awal/persiapan mengkaji dan mengumpulkan data, mengidentifikasi masalah, menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menyusun satuan acara penyuluhan (SAP), dan materi serta mendesain media edukasi, menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test* pertanyaan tertulis, mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan berupa pengenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran, memberikan lembar *pre-test* dalam bentuk pertanyaan tertulis, memberikan penyuluhan, memberikan lembar *post-test* dalam bentuk pertanyaan tertulis, penutupan. Penyusunan laporan dengan cara merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto, dan surat-surat), membuat artikel pengabmas dan melakukan publish jurnal, menyerahkan laporan kepada tim PPPM.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada Ibu hamil tentang cara pencegahan anemia dengan mengonsumsi kacang hijau, kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang cara pencegahan anemia pada Ibu Hamil, dengan harapan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Ibu Hamil dalam melakukan pencegahan terhadap anemia. Pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik, pada saat pelaksanaan penyuluhan peserta aktif menyimak dan ada beberapa peserta yang bertanya. Teknik dan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan edukasi dalam kegiatan penyuluhan dengan menggunakan *leaflet*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023. Pelaksanaan Penyuluhan dilaksanakan dengan mengumpulkan Ibu hamil yang berada di wilayah BPM Muzilatunisma dengan peserta penyuluhan yakni Ibu hamil berjumlah 15 orang. Pada saat kegiatan penyuluhan tentang edukasi konsumsi sari kacang hijau dalam upaya pencegahan anemia di BPM muzilatunisma kota jambi berjalan lancar dan peserta penyuluhan sangat aktif dan ada beberapa peserta yang bertanya. Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada Ibu hamil dilakukan secara tatap muka langsung menggunakan dengan melakukan penyuluhan menggunakan media *leaflet* di BPM Muzilatunisma Kota Jambi.

Hasil yang di dapatkan setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang pencegahan anemia BPM Muzilatunisma Kota Jambi. Hasil pengabdian tersebut sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Nurmayani Winda, dkk (2021) yang berjudul *Edukasi pada Ibu hamil untuk mencegah anemia* menunjukkan bahwa berdasarkan hasil *post-test* ditemukan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dengan mengonsumsi sari kacang hijau.²

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), perilakunya didasari oleh pengetahuan.⁷ Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

didukung dengan melakukan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Leaflet merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan).

Anemia dalam kehamilan dapat diartikan Ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi dalam darah. Selain itu anemia dalam kehamilan dapat diartikan sebagai suatu kondisi Ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 gram %. Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang disebabkan kurangnya masukan unsur makanan, gangguan *reabsorpsi*, gangguan system imun, penyakit ginjal, perdarahan.⁸ Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada ibu hamil dan sangat membahayakan bagi Ibu hamil, diantaranya perdarahan pada kehamilan, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, bayi lahir prematur, bayi lahir dengan anemia dan kematian pada janin.⁴

Untuk mencegah anemia selama kehamilan adalah dengan mengonsumsi tablet zat besi, selain itu mengatur pola makan yang baik juga dapat membantu mengatasi anemia dalam kehamilan, seperti salah satunya adalah mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi yang tinggi seperti daging rendah lemak, sayuran yang berwarna hijau, kacang-kacangan, gandum, salah satunya adalah minuman sari kacang hijau yang kaya akan zat besi.⁹



Gambar 1. Bersama Ibu Hamil



Gambar 2: Penyuluhan

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan melakukan edukasi (penyuluhan) menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang pencegahan anemia dengan mengonsumsi sari kacang hijau. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Ibu hamil dalam mencegah anemia dengan cara mengonsumsi kacang hijau. Diharapkan kepada Petugas Kesehatan khususnya Bidan dapat menjadikan leaflet ini sebagai media alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi sari kacang hijau untuk mencegah anemia pada Ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua STikes Baiturrahim yang telah memberikan dukungan materil dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan terima kasih kepada pengelola BPM Muzilatunisma yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Reni Yuli Astutik, D. E. *anemia dalam kehamilan*. (pustaka abadi, 2018).
2. Winda Nurmayani. Jurnal Edukasi Ibu Hamil Tentang Anemia.pdf. at <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.45> (2021).
3. Putri Pratiwi Dr.cantik. No Title. *Anemia pada masa kehamilan* (2020).
4. dr.niputu agustina. Anemia pada kehamilan. *anemia pada ibu hamil* <https://vivahealth.co.id/article/detail/15460/anemia-pada-ibu-hamil!-harus-waspada!> (2017).
5. Choirunissa, R. & Manurung, D. R. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *J. Qual. Women's Heal.* **3**, 171–176 (2020).
6. Mas'amah, M. & Utami, I. T. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Curr. Heal. Sci.* **2**, 7–12 (2022).
7. Notoadmojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Rineka cipta, 2014).
8. Fitriani, N. *Anemia pada ibu hamil*. (Penerbit Nem, 2021).
9. Astuti, R. *Anemia dalam kehamilan*. (CV Pustaka Abadi, 2018).
10. Miranti Mayasari, Riona Sanjaya, Yona Desni Sagita, N. A. P. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Ka ang Hijau Terhad p Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness Heal. Mag.* **3**, 167–174 (2021).