
Pemanfaatan Pangan Berbasis Kearifan Lokal dalam Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi

Sirly Patriani¹, Selpyani Sinulingga².

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: sirly28november@gmail.com

Abstract

Anemia is the biggest public health problem in the world, especially among pregnant women. 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. Besides that, anemia can cause death of both mother and baby during the birth process. 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 that contain iron from animal ingredients and vegetable ingredients such as nuts, green vegetables, tofu and tempeh, etc. Apart from that, efforts that can be made are anemia counseling and screening. The aim of this community service is to provide educational knowledge about the use of food based on local wisdom in an effort to prevent iron deficiency anemia. This community service activity was carried out at the Muzilatulnisma Independent Practice Midwife, the target of this community service was pregnant women with a total of 15 people. Sinta accredited national journal publication output target. The method used was to carry out health education by providing counseling using leaflets which was carried out on July 18 2023. The results obtained were an increase in knowledge after being provided with education.

Keywords: anemia, education, food, local wisdom, pregnancy

.Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. 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. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan. 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, sayuran hijau, Tahu dan tempe, dll. Selain itu upaya yang dapat dilakukan adalah konseling dan skrining anemia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pengetahuan tentang Pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi.. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Muzilatulnisma, sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dengan jumlah 15 orang. Target luaran publikasi jurnal nasional terakreditasi sinta. Metode yang digunakan adalah

melakukan pendidikan kesehatan dengan memberikan penyuluhan menggunakan leaflet yang dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023. Hasil yang didapat terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci: anemia, edukasi, kearifan lokal, kehamilan, pangan

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 %. 60% kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. (1) Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia biasanya di definisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12 gr/100 ml. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh (2)

Masa kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin menuju masa kelahiran sehingga gangguan gizi yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak besar bagi kesehatan ibu maupun janin. (3) Perubahan fisiologi yang terjadi pada masa kehamilan juga berdampak pada kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya volume dan plasma darah serta penurunan kadar hematokrit dan protein plasma pada saat kehamilan. Plasma dan Volume darah tersebut akan berpengaruh terhadap produksi cairan amnion, cadangan saat perdarahan, serta terjadi peningkatan kapasitas darah untuk mengikat oksigen yang akan dialirkan ke jaringan tubuh. Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia zat besi, yang merupakan masalah gizi mikro yaitu kekurangan zat besi. (4) Berdasarkan laporan Risesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37.1% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 48,9 %. (5)

Anemia ibu hamil yaitu suatu kondisi ibu dengan kadar hb <11 gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar < 10,5 gr % pada trimester 2, nilai tersebut berbeda dengan wanita yang tidak hamil, terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2. Kurangnya kadar Hb menyebabkan ketidakmampuan memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruhan jaringan tubuh. (6)

Penyebab anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh. Kekurangan zat besi dapat terjadi karena kurangnya konsumsi zat besi dalam bentuk sayuran, makanan atau suplemen. Terutama pada wanita hamil dan anak-anak. Wanita hamil cenderung mengalami kekurangan zat besi karena pada saat hamil bayi memerlukan sejumlah zat besi yang besar untuk pertumbuhan. Defisiensi besi pada wanita hamil dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah dan persalinan premature. (7)

Dampak anemia pada saat kehamilan bukan hanya pada ibu, juga akan mengakibatkan bayi yang dilahirkan kemungkinan besar mempunyai cadangan zat besi yang sedikit atau tidak mempunyai persediaan sama sekali di dalam tubuhnya walaupun tidak menderita anemia. Hal ini dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif saat remaja dan dewasa (J.C. & B.N., 2007). Anemia zat besi kategori berat pada ibu hamil dapat mengakibatkan penurunan cadangan zat besi pada janin dan bayi yang dilahirkan, yang merupakan predisposisi untuk mengalami anemia defisiensi zat besi pada masa bayi(8).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu faktor dasar (sosial ekonomi, pengetahuan, pendidikan, dan budaya), faktor tidak langsung (Kunjungan Antenatal Care, paritas, umur, dan dukungan suami), faktor tidak langsung (pola konsumsi tablet zat besi, penyakit infeksi, dan perdarahan). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al. (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia dan paritas ibu hamil dengan kejadian anemia dengan nilai usia ($p\text{-value}=0,032$), paritas ($p\text{-value}=0,005$). (7) Status gizi ibu sangat penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin, status gizi kurang berdampak negatif karena bisa menyebabkan anemia. Penelitian yang lain mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. (9)

Kota Jambi merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang kaya dengan potensi makanan Lokal antara lain kacang hijau, kacang kedelai, sayur bayam, daun kelor, sayur daun singkong. Bagi masyarakat Jambi pangan lokal diatas merupakan tanaman yang diusahakan oleh hamper setiap rumah tangga. Kacang-kacangan, sayuran hijau merupakan menu makanan atau cemilan sehari-hari yang lezat untuk dikonsumsi, mudah diolah, selain itu pangan diatas sangat mudah untuk didapatkan, karena selalu tersedia di setiap pasar maupun dalam bentuk olahan jadi yang ada di kota Jambi.

BPM Muzilatulnisma 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 pemanfaatan pangan lokal dalam pencegahan anemia defisiensi besi pada Ibu hamil. Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan edukasi. Ibu hamil tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam pencegahan anemia defisiensi besi pada Ibu hamil.

Berdasarkan analisis situasi diatas maka penulis tertarik mengangkat judul pengabdian kepada masyarakat tentang “Pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada Ibu Hamil di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi”

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada Bulan Maret sampai dengan Agustus 2023 di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi dengan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu Hamil. Harapannya meningkatkan pengetahuan, sikap dan kesadaran ibu hamil agar mau memanfaatkan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang berada di wilayah di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi, sedangkan ibu hamil yang datang untuk mengikuti pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 15 orang. Kontribusi yang diharapkan dari sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang menjadi peserta kegiatan pengabdian, mengikuti pre dan post-test untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Maret-Agustus 2023. Pelaksanaan Penyuluhan dilaksanakan dengan mengumpulkan Ibu dengan peserta penyuluhan ibu hamil berjumlah 15 orang. Pada saat kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi di BPM muzilatulnisma kota jambi berjalan lancar dan peserta penyuluhan sangat aktif dan ada beberapa peserta yang bertanya. Penyuluhan tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi dilakukan secara tatap muka langsung dengan melakukan penyuluhan menggunakan media leaflet di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi.

Hasil yang didapatkan setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi. Hasil pengabdian tersebut sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh H. Hafizah, dkk (2021) yang berjudul penyuluhan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah anemia pada ibu hamil menunjukkan bahwa berdasarkan hasil post-test ditemukan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dengan mengkonsumsi pangan lokal yang kaya akan zat besi. (10)

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. (11) Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung dengan melakukan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Leaflet merupakan media berbentuk selembaran 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, atau terlampaui banyak nya zat besi keluar dari badan misalnya perdarahan. 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. (12) Untuk mencegah anemia selama kehamilan adalah dengan mengkonsumsi tablet zat besi, selain itu mengatur pola makan yang baik juga dapat membantu mengatasi anemia dalam kehamilan, seperti salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi yang tinggi yang bisa diperoleh dengan memanfaatkan bahan pangan berbasis kearifan lokal seperti kacang-kacangan, (kacang hijau, kacang kedelai,dll), sayuran yang berwarna hijau (sayur bayam, daun kelor, sayur daun singkong, daun kelor), daging rendah lemak, dan jenis ikan.



Gambar 1. Pembagian leaflet



Gambar 2. Penyuluhan

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada msyarakat yang dilakukan dengan melakukan edukasi (penyuluhan) menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan Ibu Hamil tentang pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada kehamilan. Diharapkan kepada Petugas Kesehatan khususnya Bidan dapat menjadikan leaflet ini sebagai media alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi pemanfaatan pangan berbasis kearifan lokal dalam upaya pencegahan anemia defisiensi besi.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

1. Setyobudihono S. Pencegahan Anemia berbasis pangan lokal. Cetakan ke. Jawa Tengah; 2023.
2. Ertiana D. Anemia Dalam Kehamilan. Cetakan 1. Jawa timur: CV. Pustaka Abadi; 2020.
3. Damanik T. Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil. J Ilmu Kesehat. 2020;4:143–55.
4. Liwang T. Media Aesculapius. 4th ed. Jakarta: Kapita Selekt Kedokteran; 2029.
5. 2018 R. Laporan Nasional Riskesdas. Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset. 2019;
6. Putri Pratiwi Dr.cantik. No Title. Anemia pada masa kehamilan. 2020;
7. Parulian I, Roosleyn T, Tinggi S, Kesehatan I, Widya JI. Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. J Ilm Widya. 2016;3(3):1–9.
8. Endang Wahyuningsih, Hartati L, Dewi Puspita W. Analisis Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Prof Heal J. 2023;4(2):303–13.
9. Serta K, Antioksidan A. Artikel Penelitian. 2013;2014:2–31.
10. Hafizah H, Yuliawati E, Astuti SAP, Putri CYN. Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. J Altifani Penelit dan Pengabdi

- Kpd Masy. 2023;3(4):603–9.
11. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2012. 131–137 p.
 12. Kemenkes. Anemia dalam kehamilan. kemenkes direktorat jenderal pelayanan Kesehat. 2022;