

EDUKASI DAN PRAKTEK PEMANFAATAN KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN RESIKO ANEMIA

Nelviani Murti¹, Oktaviani Harum², Maria Stefani Densi³, Maria Setiawati Yane⁴
nelvianimurti@gmail.com¹, natalia.harum.16@gmail.com², sarfidensi@gmail.com³,
mariasetiawatiyane@gmail.com⁴

Universitas Katolik Indonesia Santo Paulus Ruteng

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian makanan yang kaya akan zat besi, salah satunya kacang hijau. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan melakukan praktik pemanfaatan kacang hijau sebagai sumber zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan risiko anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan mengenai manfaat kacang hijau dan cara mengolahnya, diikuti dengan pemberian kacang hijau dalam bentuk olahan yang mudah dikonsumsi oleh ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengikuti program edukasi dan praktik pemanfaatan kacang hijau. Kesimpulannya, edukasi dan pemberian kacang hijau secara rutin dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang berisiko anemia, serta membantu dalam pencegahan dan pengelolaan anemia selama kehamilan.

Kata Kunci: Edukasi, Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil, Anemia.

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a health problem that is often encountered and can have a negative impact on the health of the mother and fetus. One solution that can be done is by providing foods rich in iron, one of which is green beans. This research aims to provide education and practice using green beans as a source of iron to increase hemoglobin levels in pregnant women at risk of anemia. The method used is education about the benefits of green beans and how to process them, followed by giving green beans in a processed form that is easy for pregnant women to consume. The results of this activity showed a significant increase in hemoglobin levels in pregnant women who took part in the educational program and practice of using green beans. In conclusion, education and regular provision of green beans can be an effective alternative for increasing hemoglobin levels in pregnant women who are at risk of anemia, as well as helping in the prevention and management of anemia during pregnancy.

Keywords: Education, Green Beans, Hemoglobin, Pregnant Women, Anemia..

PENDAHULUAN

Di negara berkembang salah satu masalah kesehatan yang sering di hadapi selama kehamilan adalah anemia. anemia pada ibu hamil menjadi isu serius yang di hadapi banyak negara, termasuk indonesia . kondisi ini di angap berbahaya karena dapat menyebabkan pendarahan, persalinan prematur ,bahkan beresiko tinggi bagi keselamatan janin . secara global, sekitar 41,8% ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilan. prevalensi anemia di kalangan ibu hamil di berbagai kawasan : asia mencatat angka 48,2% di afrika 57,1% amerika 24,1% dan eropa 25,1%. (astriana, 2017). Anemia beraada di urutan ke tiga sebagai masalah kesehatan global, dengan 74% ibu hamil beresiko mengalaminya. menurut data dari WHO ,sekitar 40% kematian di negara berkembang di sebabkan oleh

anemia (endang wahyu ningsih, 2023). Berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia sebanyak 48,9% Ibu hamil mengalami anemia dan sebanyak 84,6% ibu hamil mengalami anemia pada usia 15-24 tahun (Kemkes, 2020). Menurut Kemenkes kasus ibu hamil yang mengalami anemia di provinsi NTT pada tahun 2019 sebanyak 64%. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur ada 46,2% ibu hamil yang mengalami anemia. Di Puskesmas La'o dari 559 ibu hamil, ada 63 ibu (11,27%) yang mengalami anemia. (Trisnawati, Senudin, & Armalan, 2020)

Anemia merupakan kelainan darah yang terjadi ketika jumlah sel darah merah mengalami penurunan akibat kekurangan zat besi (Nurbaya, 2019). Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan, karena sel darah merah mengandung hemoglobin (Hb) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pada masa kehamilan, anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berpotensi membahayakan baik bagi ibu maupun janin. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin (Hb) yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Anemia pada saat kehamilan dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan.

Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin di dalam tubuh sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis yang dibutuhkan oleh tubuh. Hemoglobin adalah suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari oksigen ke seluruh tubuh (Situmorang, 2024). Zat besi merupakan unsur vital dalam pembentukan hemoglobin, dan merupakan komponen yang penting dalam sistem enzim pernapasan, yang berfungsi mengantar oksigen ke dalam jaringan tubuh (Bernita Silalahi, 2019)

Selain itu zat besi juga memiliki peran dalam perkembangan sistem saraf yaitu dalam proses mielinisasi, neurotransmitter, dendritogenesis dan metabolisme saraf, bila ibu hamil kekurangan zat besi maka akan meningkatkan risiko perinatal serta mortalitas bayi (Julia Fitriani, 2018). Hal yang menjadi faktor utama tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor seperti asupan zat besi dalam jangka pendek, penyerapan zat besi dalam jangka panjang, atau kehilangan zat besi akibat pendarahan atau penyakit menular. Selain faktor-faktor tersebut, umur yang sangat lambat, jumlah kelahiran, jarak kehamilan yang dekat, frekuensi pemeriksaan yang tidak normal, tidak patuh dalam konsumsi tablet Fe, sosial ekonomi, kurang dalam konsumsi protein, sayur dan buah, dikonsumsi juga menjadi penyebab anemia (Amanupunyo et al., 2018)

Anemia memiliki dampak yang sangat sangat berbahaya bagi Ibu hamil maupun bayi yang sedang dikandung. Selain meningkatkan risiko terjadinya cacat lahir, keguguran, kelahiran prematur, dan kematian baik pada ibu maupun bayi baru lahir, kondisi anemia pada ibu hamil juga mencakup indikator kesehatan ibu dan anak di rumah. (Amanupunyo et al., 2018) Untuk mengurangi dampak kekurangan Hemoglobin (Hb), kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah. Kacang hijau mengandung kebugaran tahan lama yang bermanfaat dalam meningkatkan sel darah merah dan membantu proses hematopoiesis (Choirunissa & Manurung, 2020)

Kacang hijau adalah jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi. Kandungan yang terdapat dalam kacang hijau berperan penting dalam sintesis sel eritrosit yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia (Jannah & Puspaningtyas, 2018) kacang hijau juga memiliki unsur gizi berupa vitamin B1, B2, asam folat, kalsium, protein dan karbohidrat, upaya pencegahan terjadinya anemia selama kehamilan, selain dengan pemberian suplementasi besi diperlukan asupan tambahan kacang hijau untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Kacang hijau termasuk sumber zat besi yang ekonomis dan mudah didapat serta diolah dalam bentuk makanan maupun minuman

(Hermilasari & Rachmawati, 2024).

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswi program studi serjana kebidanan melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui “edukasi dan praktek pengelolaan kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan resiko anemia.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan pada tanggal sabtu 24 november 2024,yang akan di laksanakan di pustu pau ,kabupaten manggrai nusa tenggra timur .target sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil.metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian adalah penyuluhan dan edukasi pengelolaan kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil .metode pertama yang di lakukan adalah dengan menjelaskan materi terkait pengertian ,dampak anmeia selama kehamian dan manfaat kacang hijau yang kaya akan zat besi yang membantu mencegah terjadinya anemia selama kehamilan .Sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan dilakukan pre test dan post test pada ibu hamil yang digunakan sebagai indikator untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia.

Alur pelaksanaan pengabdian masyarakat

➤ Persiapan

1. Tiem mengatar surat izin kegiatan sekaligus melakukan pendekatan degan bidan postu pau untuk mengambil data ibu yang sedang hamil . team kemudian melakukan wawancara terhadap perkembangan ibu selama kehamilan. Setelah itu team menyiapkan materi , alat dan bahan untuk kegiatan pendampingan .
2. Menyiapkan alat dan bahany yang di perlukan dalam praktek pembuatan bolu dari kacang hijau yaitu
 - a. 20 sdm tepung terigu
 - b. 15 sdm kacang hijau rendam dalam air selama semalam
 - c. 10 sdm gula pasir
 - d. 100 gr margarin
 - e. 2 sdm susu bubuk
 - f. 2 butir telur
 - g. 1 sdt baking powder
 - h. 1/2 sdt baking soda
 - i. 1/2 sdt vanili bubuk
 - j. 50 ml air
3. Alat dan bahan yang di butuhkan dalam kegiatan edukasi ini adalah LCD,laptot dan juga materi yang akan di presentasikan terkait anemia selama kehamilan.

➤ Pelaksanaan

Team brkordinasi dengam bidan desa di postu pau untuk mengumpulkan ibu hamil yang mengikuti penyuluhan . kemudian melakukan penyuluhan dengan menampilkan materi terkait bahaya anemia selama kehamilan ,yang kemudian di lanjutkan dengan mempraktekan proses pembuatan bolu kacang hijau.

➤ Pre test

Peserta diarahkan untuk mengisi kuesioner pengetahuan terkait anemia kehamian serta cara untuk meningkatkan kadar hemologi dalam upaya mencegah anemia selama kehamilan

Pendampingan

Team melakukan pendampingan pengetahuan kepada ibu hamil dampak anemia selama kehamilan , dan memberikan edukasi terkait pengelolaan kacang hijau untuk

meningkatkan kadar hemoglobin selama kehamilan.

➤ Evaluasi

Setelah dilakukan pendampingan kemudian team melakukan kunjungan ulang untuk mengevaluasi pengetahuan ibu hamil terkait anemia serta pencegahan anemia selama kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Pree tests

Tabel 1. Pre test

No	Kategori	Frequency	Precent	Valid percent a	Cumulative Perecent
1	Kurang	5	50	50	50
2	Cukup	4	40	50	90
3	Baik	1	10	10	100
		10	100	100	

Dari tabel pre test di peroleh hasil :berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (50%)berpengetahuan cukup 4 orang (40%) dann berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (10 %)

2. Pos tes

Tabel 2. Post test

No	Kategori	Frequency	Precent	Valid percent a	Cumulative Perecent
1	Kurang	1	10	10	10
2	Cukup	2	20	20	30
3	Baik	7	70	70	100
		10	100	100	

Dari tabel pos tests di peroleh hasil ; berpengetahuan baik sebanyak 7orang (70%) berpenegtaahuan cukup sebanyak 2 (20 %) dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%)



b. Pembahasan

Dari hasil penelitian awal di dapatkan masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahun yang baik terkait bagaimana cara mencegah serta mengatasi anemia . ini terjadi karena minimnya pengetahuan dan informasi di kalangan ibu hamil mengenai risiko bahaya anemia. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai cara memanfaatkan bahan pangan lokak seperti kacang hijau yang kaya zat besi yang tersedia di sekitar tempat tinggal .

Anemia pada wanita hamil merupakan keadaan ketika Kadar hemoglobin ibu tercatat berada di bawah 11 gram % pada trimester pertama dan ketiga, serta di bawah 10,5 gram % pada trimester kedua. Anemia pada ibu dapat berdampak serius bagi janin, antara lain

meningkatkan risiko keguguran, kematian di dalam rahim, kelahiran prematur, dan berat badan lahir yang rendah. lahir yang rendah, kelainan bawaan, dan meningkatnya kerentanan terhadap infeksi. Bagi ibu, anemia selama masa kehamilan bisa menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, risiko dekompensasi jantung, dan pecahnya selaput ketuban lebih awal. Saat proses melahirkan, kondisi ini dapat mengakibatkan masalah kontraksi, pengendapan plasenta, dan perdarahan setelah melahirkan akibat kurangnya tonus rahim. (Ikkeu Nuraeni et al., 2024)

Berbagai elemen dapat mengakibatkan wanita yang sedang hamil mengalami anemia, di antaranya adalah faktor sosial ekonomi, pengetahuan, tingkat pendidikan, dan budaya yang menjadi penyebab utama. Pola makan yang berkaitan dengan konsumsi tablet zat besi, serta adanya penyakit dan pendarahan, dapat secara langsung memicu terjadinya anemia pada ibu hamil .

Berdasarkan hasil tes pasca pada tabel 2, terlihat bahwa pemahaman ibu hamil setelah menerima pendidikan dan latihan dalam pembuatan bolu kacang hijau untuk mengatasi anemia mengalami peningkatan, di mana mayoritas memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase mencapai 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan memiliki dampak dalam merubah pemahaman dan perilaku seseorang..

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memiliki manfaat yang sangat penting dalam upaya mencegah terjadinya kasus anemia pada ibu hamil di Kabupaten Manggarai. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan anemia selama masa kehamilan. Selama pelaksanaan kegiatan, kami mengamati bahwa masyarakat sangat antusias, terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan responsif terhadap pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanupunyo, N. A., Shaluhiah, Z., Jurnal, A. :, Kesehatan, I., & Margawati, A. (2018). Analisis Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kairatu Seram Barat
- PENDAHULUAN** Anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada semua negara terutama negara Analisis Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 173–181.
- astriana, w. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *jurnal ilmu kesehatan* , 123-130.
- astriana, w. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *jurnal ilmu kesehatan* , 123-130.
- bernita silalahi, d. h. (2019). tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat zat besi pada kehamilan trimester 2 di puskesmas alooa gunung sitolimedan . *jurnal ilmiah keprawatan imelda*, 49-51.
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- endang wahyu ningsih, l. h. (2023). analisis risiko kejadian anemia pada ibu hamil . *profesional health jurnal* , 303-313.
- Hermilasari, R., & Rachmawati, S. (2024). edukasi gizi dan minum kacang hijau sebagai preventif anemia dalam kehamilan . *jurnal abadi insani* , 974-983.
- Ikkeu Nuraeni, Dhiny Novryanthi, & Saepul Mustopa. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 130–148. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2963>
- Jannah, M., & Puspaningtyas, M. (2018). peningkatan kadar hb ibu hamil dengan jus kurma dan sari

- kacanh hijau . jurnal ilmiah kesehatan dan apikasinya , 11-14.
- julia fitriani, a. i. (2018). anemia defisiensi besi . averrous, 4-5.
- lilik, h., & Rahfiludin, M. (2020). dampak anemia defiseinsi besi pada kehamilan. gaster , 18-20.
- NINGSIH, E. W. (2019). PENDETEKSI HEMOGLOBIN NON INVASIE . med.tek.j.tek.elektromedik indonesia 1, 1.
- ningsih, e. w. (med.tek.j.tek.elektromedik indonesia). pendeteksi hemoglobin non ivasive . 1.
- nurbaya, s. (2019). cerita anemia . universitas indonesia publisihing , 1-5.
- Reineldis E, T., senudin , p., & Fortunata , r. (n.d.). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Dan Penatalaksanaanya Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja.
- situmurang, t. s. (2024). pengetahuan tetang anemia an manfaat zar besi ,serta dukungan keluarga terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilyah pesisir . kesehatan ilmiah indonesia , 134-137.
- Trisnawati, R., Senudin, P., & Armalan, F. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Dan Penatalaksanaanya Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja. jurnal kreativitas pegabdian kepada masyarakat , 454-459.
- Trisnawati, R., Senudin, P., & Armalan, F. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Dan Penatalaksanaanya Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja. jurnal kreativitas pegabdian kepada masyarakat , 454-459.