

INOVASI TENTANG PEMANFAATAN JUS BUAH NAGA UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MANO

Rofina Kurniati Ihul¹, Rosiana Simung², Yunita Nani³, Oktavia Mbumbun⁴, Yosefina Petrika⁵, Wilfrida Sarina Gamul⁶, Oktaviani Tiara Harum⁷

rofinakurniatihul@gmail.com¹, simungrosiana@gmail.com², cilimimor@gmail.com³,
oktaviambumbun@gmail.com⁴, yosefinapetrika258@gmail.com⁵, indasarina92@gmail.com⁶,
tiaraharum859tiaraharum859@gmail.com⁷

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia adalah kondisi yang ditunjukkan dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah angka normal dalam tubuh. Selama kehamilan, anemia juga dikenal sebagai "risiko potensial bagi ibu dan janin" sehingga memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terlibat dalam sistem pelayanan kesehatan. Tujuan: Tujuan dari aktivitas edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai anemia yang terjadi selama kehamilan, serta untuk memberikan kemampuan dalam melakukan tindakan pencegahan agar dapat mengurangi risiko anemia saat hamil. Metode: Metode yang diterapkan adalah melalui konseling. Hasil: Perubahan dalam pengetahuan dapat dilihat dari adanya peningkatan signifikan pada skor posttest setelah dilakukan intervensi pendidikan dan pelatihan. Kesimpulan: Edukasi memiliki peran yang krusial dalam mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Oleh karena itu, penyebaran informasi tentang anemia serta dampak dan risikonya diharapkan dapat melibatkan semua pihak yang berkepentingan.

Kata Kunci : Definisi, Anemia, Konseling, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Introduction: Anemia is defined by a reduction in hemoglobin, hematocrit levels, and the count of red blood cells, which fall below healthy standards. This condition can pose a "potential risk to both the mother and the child" in pregnant individuals, underscoring the necessity for urgent focus from health professionals. Purpose: The main objective of this outreach initiative is to improve pregnant women's comprehension and awareness of anemia during their pregnancy. Our intention is to empower them to adopt preventive strategies that may decrease the likelihood of developing anemia. Method: Counseling was utilized as the key strategy for intervention in this campaign. Results: Our research shows a marked enhancement in knowledge, reflected by a substantial rise in post-test scores among the attendees. Conclusion: Education is vital for enhancing personal understanding. Therefore, it is anticipated that the ongoing engagement of all involved parties will promote continuous awareness about the effects and dangers linked to anemia.

Keywords: Definition, Anemia, Counseling, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan yang ditandai dengan berkurangnya jumlah sel darah merah dalam sirkulasi darah atau penurunan kadar hemoglobin, yang menyebabkan gagal dalam menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Seorang wanita hamil dianggap menderita anemia jika kadar hemoglobinya di bawah 11 gr/dl pada trimester pertama dan ketiga, sementara pada trimester kedua, nilai hemoglobin harus kurang dari 10,5 gr/dl (Fajrin et al., 2022). Anemia yang dialami oleh ibu hamil dapat mengganggu perkembangan dan pertumbuhan janin, serta meningkatkan kemungkinan komplikasi selama kehamilan, proses persalinan, masa setelah melahirkan, bahkan bisa mengarah pada kematian baik bagi ibu maupun bayi (Fajrin et al., 2022). Berdasarkan data mengenai masalah anemia pada ibu hamil, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2022, sekitar 40% wanita hamil di seluruh dunia memiliki anemia. Diperkirakan sekitar 32 juta ibu hamil di seluruh dunia menderita anemia, dengan presentase 27% di kawasan Asia Tenggara. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia kekurangan besi pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, angka ini meningkat sebesar 11,8% dibandingkan tahun 2013. Hal ini menandakan bahwa situasi anemia di Indonesia cukup tinggi, mendekati angka yang bisa dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius, dengan prevalensi lebih dari 40% (Kemenkes RI 201). Di provinsi Nusa Tenggara Timur, 46,2% ibu hamil didiagnosis menderita anemia.

Inisiatif program edukasi kesehatan mengenai efek pemberian jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin di kalangan ibu hamil adalah salah satu langkah yang diambil untuk memberikan informasi tentang anemia dan dampaknya kepada ibu hamil.

Pentingnya pelaksanaan program penyuluhan kesehatan mengenai anemia untuk ibu hamil tidak dapat diabaikan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di antara ibu hamil mengenai pentingnya pengetahuan tentang anemia selama masa kehamilan, sehingga mereka dapat mengambil tindakan pencegahan yang dibutuhkan untuk menurunkan risiko terjadinya anemia saat hamil.

METODE

- a. Pendekatan yang digunakan dalam program pengabdian ini adalah pelajaran mengenai pembuatan jus dengan memanfaatkan buah naga sebagai bahan utama. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2024 dan diikuti oleh 15 ibu hamil.
- b. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berasal dari 15 ibu hamil yang tinggal di daerah puskesmas Mano.
- c. Prosedur kegiatan
 - 1) Tahap persiapan

Pada tahap ini, langkah penting yang diambil adalah memperoleh izin dari puskesmas Mano, yang disampaikan ke lokasi dua hari sebelum kegiatan dilaksanakan.

- 2) Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk membuat jus dari buah naga demi meningkatkan kadar hemoglobin dilaksanakan pada hari Senin, 18 November 2024. Sebelum memulai, langkah awalnya adalah mengadakan pertemuan dengan Kepala Puskesmas Mano. Setelah itu, dilakukan pertemuan dengan ibu hamil yang terlibat dalam program ini. Pada saat pertemuan, kelompok terlebih dahulu memperkenalkan diri. Selanjutnya, mereka menyebarkan kuesioner kepada seluruh peserta. Setelah itu, program inti dimulai dengan penyampaian materi, yang kemudian dilanjutkan dengan proses pembuatan jus dari buah naga. Setelah kegiatan pengabdian selesai, para peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang sebelumnya telah didistribusikan.

- 3) Tahap evaluasi

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Umur

Tabel. 1 Distribusi umur ibu hamil

No	Umur (Tahun)	Jumlah	Persen(%)
1	<20 tahun	3	20%
2	20-35 tahun	12	80%
3	>35 tahun	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi di atas, diperoleh bahwa proporsi umur ibu hamil di Puskesmas Mano terdiri dari <20 tahun sebanyak 3 individu (20%), usia 20-35 tahun sebanyak 12 individu (80%), dan >35 tahun dengan jumlah 0 individu (0%).

2) Pendidikan terakhir

Tabel. 2 Distribusi tingkat pendidikan ibu hamil

No	Tingkatan (jenjang)	Jumlah	Persen(%)
1	SD	0	0%
2	SMP	6	40%
3	SMA	7	46,7%
4	PERGURUAN TINGGI	2	13,3%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang ditunjukkan, tampak bahwa persentase tingkat pendidikan ibu yang sedang mengandung di Puskesmas Mano terdiri dari 0 individu (0%) yang memiliki pendidikan SD, 6 individu (40%) yang memiliki pendidikan SMP, 7 individu (46,7%) yang berpendidikan SMA, dan 2 individu (13,3%) yang memiliki pendidikan PERGURUAN TINGGI.

3) Pekerjaan

Tabel. 3 Distribusi pekerjaan ibu hamil

No	Pekerjaan	Jumlah	Persen(%)
1	IRT	13	86,7%
2	WIRASWASTA	0	0%
3	SWASTA	2	13,3%
4	PNS	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel frekuensi, informasi menunjukkan bahwa jumlah wanita hamil yang bekerja di Puskesmas Mano meliputi Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 orang (86,7%), WIRASWASTA sejumlah 0 orang (0%), SWASTA sebanyak 2 orang (13,3%), dan PNS juga berjumlah 0 orang (0%).

4) Kehamilan

Tabel. 4 Distribusi kehamilan ibu hamil

No	Kehamilan	Jumlah	Persen(%)
1	Satu	7	46,6%
2	Dua	4	26,7%
3	Tiga	3	20%
4	Empat	1	6,7%
5	Lima atau lebih	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan informasi dari tabel frekuensi di atas, proporsi kehamilan pada ibu yang berkunjung ke Puskesmas Mano menunjukkan hasil sebagai berikut: satu kehamilan terdapat pada 7 orang (46,6%), dua kehamilan pada 4 orang (26,7%), tiga kehamilan pada 3 orang (20%), empat kehamilan pada 1 orang (6,7%), dan lima atau lebih kehamilan tidak ada (0%).

5) Post test mengukur pengetahuan ibu hamil

Tabel. 5 Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pelatihan pengolahan jus buah naga

No	Kategori	Post test	
		Jumlah	%
1	Baik	10	66,7%
2	Cukup	5	33,3%
3	Kurang	0	0%
Total		15	100%

Hasil penilaian pasca sesi pelatihan terkait pemahaman para ibu hamil mengenai teknik pembuatan jus buah naga untuk meningkatkan hemoglobin menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, 10 peserta (66,7%) menunjukkan pengetahuan yang baik, 5 peserta (33,3%) memiliki pengetahuan yang memadai, dan tidak ada peserta (0%) yang memiliki pengetahuan rendah.

Penyuluhan dilaksanakan bagi 15 ibu hamil di puskesmas Mano dan pada kesempatan itu kami tidak melakukan evaluasi awal kepada mereka. Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, kami menemukan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pemahaman yang baik dan cukup mengenai pengaruh jus buah naga dalam meningkatkan kadar hemoglobin.



Gambar 2 gambar 2



Gambar 3 gambar 3

Pembahasan

Wanita pada usia subur yang berencana hamil memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap anemia. Ibu yang ingin hamil, melahirkan, dan menyusui mesti mendapatkan nutrisi yang tepat seperti vitamin, karbohidrat, dan zat gizi lainnya, untuk memastikan kesehatan ibu

hamil serta janin yang dikandungnya (Manggul et al., 2024).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan jumlah sel darah merah di dalam tubuh atau menurunnya kadar hemoglobin, yang menyulitkan pengiriman oksigen ke berbagai bagian tubuh. Seorang wanita hamil dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobinya berada di bawah 11 gram/dl pada trimester pertama dan ketiga, sedangkan pada trimester kedua, kadar hemoglobin harus kurang dari 10,5 gram/dl (Fajrin et al., 2022).

Menurut penelitian yang kami laksanakan di Puskesmas Mano, masih ada beberapa ibu hamil yang kurang memahami tentang anemia, manfaat dari pengolahan buah naga, serta risiko yang dapat dihadapi oleh ibu hamil yang mengalami anemia. Program sosialisasi mengenai manfaat jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil menjadi salah satu metode dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat. Kegiatan ini dimaksudkan agar ibu hamil dapat memperluas pengetahuan mereka mengenai cara membuat jus buah naga yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Data dari tabel pascatest yang terkait dengan pemahaman ibu hamil tentang pelatihan pembuatan jus buah naga untuk peningkatan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, terdapat 10 orang (66,7%) yang memahami dengan baik, 5 orang (33,3%) yang memahami dengan cukup, dan tidak ada yang memiliki pemahaman yang kurang.

KESIMPULAN

Bahaya anemia pada wanita hamil bisa memberikan efek buruk bagi kesehatan sang ibu dan bayi. Untuk menghindari kondisi ini, kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak, khususnya tenaga medis, sangatlah penting agar pemahaman ibu hamil mengenai anemia serta konsekuensi dan risiko yang berhubungan dapat meningkat. Sebagian besar perempuan hamil di Puskesmas Mano berhasil mencapai hasil yang positif, dan materi edukasi ini diharapkan dapat membantu mengubah sikap dan tindakan ibu hamil dalam upaya mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajrin, F. I., Nikmah, K., & Agustina, L. (2022). Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui kelas Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 6–9. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10055>
- Hardaniyati, H., Setyawati, I., Riezqy Ariendha, D. S., & Zulfiana, Y. (2023). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Salah Satu Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 219–225. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.199>
- Tirtawati, G. A., Kusmiyati, K., Lontaan, A., Memah, H., Nuratni, N. K., & Rahmadani, S. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manfaat Buah Naga Dan Anemia Serta Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Kalasey Dua, Mandolang, Minahasa. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 118–121. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i2.164>
- Manggul, M. S., Trisnawati, R. E., Jangu, J. P., Hamat, V., & Kurniati, K. (2024). Pelatihan Pembuatan Biskuit Tepung Daun Kelor untuk Mengatasi Masalah Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Ponggeok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(8), 3540–3551. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15568>