

PENDAMPINGAN IBU HAMIL MENUJU PERSALINAN SEHAT TANPA ANEMIA

ASSISTANCE OF PREGNANT WOMEN TOWARDS HEALTHY DELIVERY WITHOUT ANEMIA

Lili Purnama Sari¹, Uliarta Marbun²

¹² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

Email : lilipurnamasari275@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah kekurangan zat besi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya, Ketika hamil, tubuh ibu akan membutuhkan lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan Zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Kegiatan pegabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Pemahaman dan keterampilan tentang kehamilan sehat Tanpa Anemia dan cara mengolah makanan yang tepat kepada masyarakat khususnya ibu hamil untuk dapat mengolah makanan yang tepat secara mandiri dirumah. Kegiatan ini dilaksanakan pada Tanggal 3 Desember 2022, metode yang di gunakan dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat yang sasarannya adalah ibu hamil yang berjumlah 15 orang yang pelaksanaannya dilakukan selama 1 hari, hasil kegiatan pegabdian dimana ibu hamil memiliki Pengetahuan dan keterampilan tentang Anemia dan cara pengolahan makanan yang tepat untuk memenuhi nutrisi selama kehamilan, serta adanya sikap positif dan mampu melakukan secara mandiri pengolahan makanan yang baik di rumah.

Kata Kunci: Anemia, pengolahan Makanan, kehamilan, Persalinan

ABSTRAK

Pregnant women are one of the groups that are vulnerable to iron deficiency problems. This is related to the process of fetal growth and the growth of various organs of the body to support the process of pregnancy. When pregnant, the mother's body will need more blood to share with her baby so that it requires an increased supply of iron and vitamins to make hemoglobin (Hb). This community service activity aims to provide understanding and skills about a healthy pregnancy without anemia and how to process proper food to the community, especially pregnant women, so they can process proper food independently at home. This activity was carried out on December 3, 2022, the method used in counseling and training activities for the community whose target was pregnant women totaling 15 people whose implementation was carried out for 1 day, the results of community service activities where pregnant women have knowledge and skills about Anemia and how to treat it the right food to meet nutrition during pregnancy, as well as a positive attitude and being able to do good food processing independently at home.

Keywords: Anemia, food processing, pregnancy, childbirth.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat

ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. (Dahniar, Sari LP, 2021) Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu tidak menyadari

adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan, Sebagai akibatnya, masih ada ibu hamil yang tidak melaksanakan Anjuran petugas kesehatan seperti meminum 90 tablet besi selama kehamilannya, Tidak Datang Memeriksa Kehamilannya sesuai jadwal yang telah di berikan, tidak memperhatikan jadwal Imunisasi, dan kebutuhan Nutrisi selama masa kehamilan. (Dahniar, Sari LP, 2021)

Selain kebutuhan makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, zat besi juga merupakan salah satu mineral yang berfungsi untuk membantu pembentukan sel darah merah pada janin dan plasenta. Akan tetapi kebutuhan zat besi (Fe) yang terus meningkat secara signifikan selama kehamilan akan berdampak buruk bagi ibu hamil, sebab wanita hamil akan sangat rentan terhadap masalah gizi terutama anemia defisiensi besi. Pada masa kehamilan tubuh memang lebih banyak membutuhkan zat besi dibandingkan dalam kondisi tidak hamil, apa lagi memasuki masa kehamilan triwulan kedua hingga triwulan ketiga. Pada masa kehamilan triwulan pertama kebutuhan zat besi akan lebih rendah, sebab jumlah zat besi yang akan ditransfer ke janin juga masih rendah (Kadir, 2019). Menurut Novianti & Aisyah (2018) anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11 gr/dl yang terjadi pada ibu hamil. Salah satu penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu defisiensi zat besi jika

dibandingkan dengan defisiensi zat gizi yang lainnya. Faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada masa kehamilan yaitu usia, paritas, jarak kehamilan, status ekonomi dan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe. Anemia memiliki pengaruh yang tidak baik bagi ibu hamil dan berakibat fatal jika tidak segera diatasi seperti keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan pendarahan serta syok. Alternatif yang dapat dilakukan agar terpenuhi asupan kebutuhan zat besi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi antara lain sayur bayam merah. Diketahui bayam merah mengandung komponen kalsium, besi, fosfor, Vitamin A, Vitamin C, dan zinc. Perbedaan kandungan bayam hijau dan bayam merah adalah bayam hijau banyak mengandung vitamin A sedangkan bayam merah kaya akan kandungan zat besi, tetapi kedua bayam ini sama –sama banyak mengandung vitamin C. (Wida Ningsih, dkk, 2022). pemberian ekstrak bayam dapat mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin, jika bayam hijau yang dikonsumsi dengan pengolahan yang benar dan tepat. (Rohmantika, 2015). pemberian jus bayam dapat mempengaruhi kadar Hb pada remaja putri dan jus bayam merah memberikan rerata peningkatan Hb dari 11,51 gr/dl menjadi 12,21 gr/dl sedangkan bayam hijau rerata peningkatan sebesar 11,49 gr/dl menjadi 11,96 gr/dl. (Patimah dkk, 2022) Selain itu semua jenis makanan di bolehkan untuk dikonsumsi dengan tetap menjaga kualitas nilai gizi yang terkandung didalamnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah puskesmas Pattingaloang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM)

terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Persiapan dilakukan pada bulan Oktober hingga Desember 2022
- 2) Survey lokasi dengan melakukan kunjungan ke lokasi mitra dan kelompok masyarakat

- 3) Masyarakat Yang akan dijadikan sasaran yaitu Ibu Hamil di wilayah Puskesmas Pattingaloang
- 4) Mengumpulkan data-data serta berdiskusi dan berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan koordinator Bidan di Puskesmas bowong Pattingaloang
- 5) Persiapan bahan administrasi yaitu surat tugas, surat izin melakukan kegiatan
- 6) Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM
- 7) Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leaflet, *powerpoint*.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian menggunakan metode penyuluhan kepada masyarakat yaitu melibatkan masyarakat dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 3 Desember 2022. Adapun kegiatan pelaksanaan

yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

- 1) Penyuluhan
Pada tahap pelaksanaan ini dosen memberikan penyuluhan tentang Pentingnya Menjaga *personal hygiene* dimasa Nifas.
- 2) Praktik
Pada tahap pelaksanaan ini Dosen melakukan simulasi Cara Pengolahan Makanan yang baik dan benar yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah pada masa kehamilan.
- 3) Evaluasi
Pada tahap pelaksanaan ini melakukan evaluasi sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan tentang pentingnya Pencegahan Anemia dan cara pengolahan makanan yang tepat pada masa kehamilan , sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan dengan melakukan tanya jawab sederhana pada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar ibu Hamil memahami Tentang Anemia guna mencegah terjadinya Anemia pada masa Kehamilan. Selain itu diharapkan ibu Hamil dapat mengidentifikasi tanda gejala Anemia, penanganan Anemia dan cara mencegah Anemia sehingga apabila mengalaminya dapat segera konsultasi ke petugas kesehatan.

Kegiatan tahap pertama melakukan Persiapan, Pada tahap persiapan dilakukan dengan survei wilayah dimana tim PKM memutuskan untuk melaksanakan PKM di Puskesmas Pattingaloang. Puskesmas Pattingaloang Memiliki Cukup banyak Jumlah Ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan ibu hamil, Pada kegiatan PKM, dosen yang terlibat sebanyak 2 orang, melibatkan mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat 2 sebanyak 5 orang yang akan

membantu dalam temu konsultasi mitra, identifikasi masalah dan perumusan masalah dalam kegiatan serta penyusunan rencana kegiatan. Mahasiswa dalam tahap persiapan membantu untuk mengidentifikasi masalah pengetahuan ibu tentang Anemia dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan yang tepat, Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen yaitu sebagai pemateri dan Pelatihan dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM yaitu sebagai pendamping, dokumentasi dan membantu pelatihan, Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, *power point*, Leaflet. Tahap kedua Pelaksanaan Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan kesehatan pada ibu hamil agar dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan meningkatkan

motivasi ibu hamil dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pelaksanaan Praktek dan latihan pengolahan makanan yang tepat. Peserta PKM terdiri dari 15 orang ibu hamil Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan selama 1 (satu) hari yaitu pada tanggal 3 Desember 2022 dimulai pada pukul 09.00 WITA sampai selesai, di Puskesmas Patingaloang Kegiatan penyuluhan disampaikan oleh 2 pemateri yaitu Dosen DIII Kebidanan dengan rincian materi sebagai berikut : Anemia pada ibu hamil dan pengolahan makanan yang tepat pada ibu hamil. Penyampaian materi tentang Anemia serta pengolahan makanan yang tepat dikarenakan sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Patingaloang belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang Anemia dan pengolahan makanan yang tepat . Sedangkan kegiatan II yaitu diadakan pelatihan pengolahan makanan yang tepat yang dilakukan oleh peserta (ibu hamil) serta dipandu oleh Pelaksana yaitu salah satu pemateri Dosen DIII Kebidanan. Setelah pelaksanaan pelatihan mengolah makanan yang tepat pada ibu hamil, ibu hamil di latih untuk dapat mengolah makanan yang tepat , Diakhir sesi beberapa ibu mengajukan pertanyaan, dan harapannya agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan.Tahap ketiga Evaluasi, post test dilaksanakan pada tanggal 3-10 Desember 2022, oleh tim PKM menunjukkan Ibu hamil semakin paham tentang pencegahan Anemia maupun penanganan anemia serta cara pengolahan makanan yang tepat. Ibu memberikan sikap yang positif setelah terlaksananya kegiatan PKM. Hal ini terlihat bahwa pemahaman Ibu, dimana ibu mengatakan termotivasi setelah mendengar pemateri, Hasil evaluasi terhadap kemampuan ibu dalam Mengolah makanan yang tepat di tunjukkan dari kemampuan ibu melakukan secara mandiri



Gambar 1. Bersama Team Pengabdian Masyarakat dengan Peserta Penyuluhan



Gambar 2. Bersama Team Pengabdian Masyarakat dengan Koordinator Bidan

Diera ini semakin banyak makanan yang tersedia tidak memenuhi gizi seimbang sehingga ibu hamil yang kurang pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan pengolahan makanan yang baik akan lebih memilih untuk membeli makanan siap saji. Kesehatan ibu dan janin sangat di pengaruhi dari segi pemilihan makanan yang baik untuk memenuhi gizi ibu dan janinnya. (Dahniar, Sari LP,2021). Di masa seperti sekarang ini juga pengolahan makanan yang sehat dan bersih juga harus diperhatikan dikarenakan virus, bakteri, ini dapat dengan mudah menyebarkan dan bisa berdampak pada kesehatan ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Patingaloang Kota Makassar, maka dapat di peroleh kesimpulan sebagai berikut; Peserta penyuluhan yakni ibu Hamil dapat memahami dan bisa mempraktekkan

cara mencegah dan Mengolah makanan yang tepat.

melalui pemberian penyuluhan dan pelatihan. Kami sebagai pelaksana PKM berharap adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan *health education* terkait Peningkatan kesehatan pada ibu Hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Dahniar, Sari LP. 2021. sosialisasi imunisasi tetanus toxoid dan pengolahan makanan yang tepat pada ibu hamil di Puskesmas Batua Makassar. JPM, 7(3): 36–40.
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/934>

Wida N., Afdhil A., & Y., Rasyadi. (2022). PELATIHAN PENGOLAHAN BAYAM MERAH UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DAN STUNTING. Volume 5, Nomor 4, (2022)
<http://dx.doi.org/10.36257/aps.vxi9pp36-40>

Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 1(2), 54–63.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2396>

Novianti, S., & Aisyah, I. S. (2018). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dan BBLR. Jurnal Siliwangi Seri Sains dan Teknologi, 4(1), 6–8.
<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jssainstek/article/view/440>

Patimah, S., Rahmandari, F., Kurnia, H., 2022, Perbandingan Pemberian Jus Bayam Merah dan Jus Bayam Hijau terhadap Kadar Hb pada Remaja Putri. Jurnal Bidan Komunitas, Vol 5(I), hal 23 -31

Rohmatika. 2015. Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeruk Sunkis – Madu terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan