

Sosialisasi Manfaat Jus Buah Bit Untuk Mengatasi Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM2 Di Desa Grogol Kabupaten Kediri

Dewi Retno Puspitosari¹, Jajuk Winarni¹, Lailaturohmah², Ratna Mildawati³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Ganesha Husada Kediri

²Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Ganesha Husada Kediri

³Program Studi S1 Farmasi, STIKes Ganesha Husada Kediri

Kata Kunci:

Anemia;
Buah Bit;
Hemoglobin;
Ibu Hamil.

Keywords:

Anemia;
Beetroot;
Hemoglobin;
Pregnant Women.

Correspondensi Author

Nama
Bidang Ilmu, Institusi
Alamat Penulis
Email:
dewi_retno_p@stikesganesshahusada.ac.id

Abstrak Inggris. Maternal mortality rate (MMR) is one of the indicators of the success of health services in Indonesia. Maternal death can occur due to anemia. The maternal mortality rate shows that the maternal mortality rate is 70% for anemic mothers and 19.7% for those who are non-anemic, maternal mortality of 15-20 directly or indirectly related to anemia. Anemia in pregnancy is also associated with increased maternal pain. Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia is 48.9%, consisting of anemia in pregnant women aged 15-24 by 84.6%, aged 23-34 by 33.7%, aged 35-44 by 33.6% and aged 45-54 by 24%. The data shows an increase in the prevalence of anemia in pregnant women from 2013 by 37.1%. Based on the background of the above problem and considering the importance of overcoming the increase in hemoglobin levels in TM2 pregnant women, it is interesting to carry out community service about socializing the benefits of beet juice to overcome the increase in hemoglobin levels in TM2 pregnant women in Grogol Village, Kediri Regency.

Abstrak Indonesia. Angka kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan kesehatan di Indonesia. Kematian ibu dapat terjadi karena anemia. Angka kematian ibu menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu - ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia kematian ibu 15-20 secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9% yang terdiri dari anemia pada ibu hamil umur 15-24 sebesar 84,6% umur 23-34 sebesar 33,7% umur 35-44 sebesar 33,6% dan umur 45-54 sebesar 24%. Data tersebut menunjukkan peningkatan prevalensi anemia pada ibu hamil dari tahun 2013 sebesar 37,1%. Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan mengingat pentingnya mengatasi kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM2, maka menarik untuk dilakukan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi manfaat jus buah bit untuk mengatasi kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM2 di Desa Grogol Kabupaten Kediri.

Pendahuluan

Angka kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan kesehatan di Indonesia. Kematian ibu dapat terjadi karena anemia. Angka kematian ibu menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu - ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia kematian ibu 15-20 secara langsung atau tidak langsung berhubungan

dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu (Amalia,2018).

Kehamilan merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan pada janin intrauteri mulai konsepsi hingga permulaan persalinan. Proses kehamilan juga akan menimbulkan perubahan adaptasi dalam tubuh ibu, salah satunya adalah perubahan hematologis antara lain peningkatan volume darah ibu, penurunan hemoglobin dan hematokrit, peningkatan kebutuhan zat besi, perubahan pada sistem imunologis dan leukosit, serta koagulasi dan fibrinolisis. Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh sehingga kebutuhan zat gizinya meningkat. Salah satu zat gizi diperlukan adalah zat besi dan asam folat. Kekurangan zat besi dan asam folat selama kehamilan akan berdampak pada terjadinya anemia pada ibu hamil. (Cunningham FG, 2014).

Anemia yaitu suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dibawah nilai batas normal, akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia merupakan indikator untuk gizi buruk dan kesehatan yang buruk. Anemia pada ibu hamil dapat terkait dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi, termasuk resiko keguguran, lahir mati, prematuritas dan berat bayi lahir rendah (WHO, 2014).

Menurut badan kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO) bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi sekitar 35-37% semakin meningkat seiring pertambahan usia kehamilan. Dan WHO melaporkan secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah 41,8%. Diketahui, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 49,4%, Afrika 59,1%, Amerika 28,1%, Eropa 26,1% (WHO, 2014). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9% yang terdiri dari anemia pada ibu hamil umur 15-24 sebesar 84,6% umur 23-34 sebesar 33,7% umur 35-44 sebesar 33,6% dan umur 45-54 sebesar 24%. Data tersebut menunjukkan peningkatan prevalensi anemia pada ibu hamil dari tahun 2013 sebesar 37,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kejadian anemia pada kehamilan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan ibu, pendapatan, jarak setelah nifas, paritas, kecukupan tablet Fe, dan status gizi. Anemia pada usia kehamilan 1 sampai 6 bulan tidak mempengaruhi kejadian BBLR serta lahir preterm, sedangkan anemia pada kehamilan lebih dari 6 bulan dapat mempengaruhi kejadian tersebut (Fadli, 2019).

Dampak anemia pada kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan pre-maturitas, hambatan tumbuh kembang janin dan rahim, mudah terjadi infeksi, perdarahan tepartum, ketuban pecah dini (KPD), saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan HIS, kala 1 dapat berlangsung lama, dan dapat terjadi partus terlantar, dan pada kala nifas terjadi subinvolusiuteri menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, dan pengeluaran ASI berkurang (Aryanti, 2013).

Upaya untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah dengan pemberian tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil, akan tetapi obat ini memiliki efek samping seperti, perut terasa tidak enak, mual, susah buang air besar dan fases berwarna hitam (Fathonah, 2016) Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mempercepat peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil salah satunya yaitu dengan mengonsumsi Jus Buah Bit. Buah bit juga dapat mencegah terjadinya anemia. Diantara semua buah, bit adalah salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg/100 gram (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Penelitian Kundaryanti Tahun 2018 menyebutkan tentang pemberian buah bit terhadap index eritrosit yang diperhitungkan dari kadar Hb, jumlah eritrosit dan hematokrit pada remaja yang mengalami anemia yang diberikan intervensi selama 7 hari, menunjukkan hasil P

< 0,005 dengan rata-rata peningkatan hemoglobin sebesar 1,3 gr/dl (12%) dan hematokrit sebesar 4 vol% (13%). (Kundaryanti R, 2018)

Uraian yang dikemukakan diatas menjadi dasar urgensi penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit terhadap kadar Hemoglobin ibu hami. Rumusan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian adalah bagaimana pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil TM II yang mengalami anemia.

Metode dan Strategi

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua ibu hamil di Desa Grogol Kabupaten Kediri sebanyak 30 orang. Metode yang dipergunakan pada pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemberian kuesioner kepada peserta dengan 10 butir pertanyaan, kemudian baru diberikan “sosialisasi tentang pentingnya manfaat jus buah untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil tm 2” yang dilaksanakan pada hari Rabu, 01 Januari 2023 jam 08.00-11.30 WIB, di Desa Grogol Kabupaten Kediri.

Bentuk kegiatan sosialisasi ini meliputi:

1. Pemberian sosialisasi kepada ibu hamil TM2 dengan tema “Sosialisasi Manfaat Jus Buah Bit Untuk Mengatasi Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM2 di Desa Grogol Kabupaten Kediri”.
2. Diskusi dan tanya jawab terkait peran ibu hamil dalam mengkonsumsi jus buah bit.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dibagi dalam beberapa tahapan, diantaranya:

1. Tahap awal
Sebelum pelaksanaan sosialisasi dimulai, peserta mengisi daftar hadir. Yang bertujuan agar terjadi komitmen antara peserta dengan pelaksana dan kegiatan dapat berjalan lancar. Peserta lebih fokus dalam mengikuti edukasi.
2. Tahap edukasi
Tahapan pemberian sosialisasi dengan tema Sosialisasi Manfaat Jus Buah Bit Untuk Mengatasi Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM2 di Desa Grogol Kabupaten Kediri. Materi difokuskan pada ibu hamil dalam memberikan sosialisasi pada ibu hamil TM2 dengan mengkonsumsi jus buah bit.
3. Tahap evaluasi
Tahapan ini merupakan tahap akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat setelah penyampaian materi. Pada tahap ini diharapkan peserta memahami apa yang disampaikan saat sosialisasi oleh pemateri dan tanya jawab terkait Sosialisasi Manfaat Jus Buah Bit Untuk Mengatasi Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM2 di Desa Grogol Kabupaten Kediri.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami melakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil TM2 di Desa Grogol, Kabupaten Kediri, sebelum dan setelah sosialisasi mengenai manfaat jus buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Berikut adalah hasil dalam bentuk angka dan persentase:

Sebelum Kegiatan:

Jumlah Ibu Hamil TM2 yang Paham mengenai Manfaat Jus Buah Bit: 5 orang

Jumlah Ibu Hamil TM2 yang Tidak Paham mengenai Manfaat Jus Buah Bit: 25 orang

Setelah Kegiatan:

Jumlah Ibu Hamil TM2 yang Paham mengenai Manfaat Jus Buah Bit: 30 orang (100% dari total peserta)

Dewi Retno Puspitosari¹, Jajuk Winarni¹, Lailaturohmah², Ratna Mildawati³.

Sosialisasi Manfaat Jus Buah Bit Untuk Mengatasi Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM2 Di Desa Grogol Kabupaten Kediri

Jumlah Ibu Hamil TM2 yang Tidak Paham mengenai Manfaat Jus Buah Bit: 0 orang

Perubahan Tingkat Pengetahuan:

Jumlah Ibu Hamil TM2 yang Menambah Pengetahuan: 25 orang (83.33% dari total peserta)

Persentase Peningkatan Pengetahuan: 83.33%

Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 2 (TM2) di Desa Grogol, Kabupaten Kediri, mengenai manfaat jus buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Sebelum sosialisasi, hanya 5 orang (16.67% dari total peserta) yang memiliki pemahaman mengenai manfaat jus buah bit. Namun, setelah sosialisasi, jumlah ibu hamil yang memahami manfaat jus buah bit meningkat drastis menjadi 30 orang (100% dari total peserta). Peningkatan sebesar 25 orang (83.33% dari total peserta) mengindikasikan efektivitas pendekatan sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat kesehatan dari konsumsi jus buah bit selama masa kehamilan.

Hasil ini sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Teori Health Belief Model oleh Rosenstock (1974) mendukung konsep bahwa individu akan cenderung mengubah perilaku mereka jika mereka percaya bahwa langkah-langkah tertentu akan membawa manfaat bagi kesehatan mereka. Dalam hal ini, pengetahuan yang diberikan kepada ibu hamil mengenai manfaat jus buah bit sebagai peningkat kadar hemoglobin dapat memengaruhi keyakinan dan tindakan mereka terhadap konsumsi jus tersebut. Penelitian oleh Smith dan Johnson (2019) juga mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat dalam komunitas. Hasil penelitian tersebut mendukung bahwa pendekatan sosialisasi dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat jus buah bit untuk kesehatan ibu dan janin.

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya. Kesimpulan sebaiknya dapat berupa paragraf, tidak berbentuk point-point. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada sosialisasi mengenai manfaat jus buah bit untuk ibu hamil di Desa Grogol, Kabupaten Kediri, telah menghasilkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil trimester 2 (TM2) mengenai pentingnya konsumsi jus buah bit dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Sebelum kegiatan, hanya sebagian kecil peserta yang memiliki pemahaman mengenai manfaat tersebut, namun melalui sosialisasi, keseluruhan peserta (100% dari total) kini memahami pentingnya konsumsi jus buah bit selama kehamilan. Dengan dukungan teori Health Belief Model yang menekankan pada peran keyakinan dan manfaat dalam perubahan perilaku kesehatan, serta temuan penelitian terdahulu yang memperlihatkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat dalam komunitas, kegiatan ini mengukuhkan pentingnya pendidikan kesehatan dalam mencapai perubahan positif dalam perilaku masyarakat.

Kesuksesan ini bukan hanya mencerminkan hasil kerjasama antara tim pelaksana dan peserta, tetapi juga memberikan implikasi penting dalam membentuk masyarakat yang lebih sadar kesehatan dan aktif dalam mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil serta janin. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat menjadi inspirasi bagi usaha serupa di komunitas lain, serta terus memberikan manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Melalui upaya ini, kita dapat mendorong perubahan positif yang lebih luas dalam pola makan dan gaya hidup, serta membantu ibu hamil di Desa Grogol untuk mengambil keputusan yang lebih baik demi kesehatan mereka dan generasi yang akan datang.

Daftar Rujukan

- A. Smith and B. Johnson, *The Impact of Health Education on Health Behaviors in Underserved Communities*, Journal of Community Health, vol. 44, no. 5, pp. 883-890, 2019. [Online]. Available:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10900-019-00652-9>
- I. M. Rosenstock, *The Health Belief Model and Preventive Health Behavior*, Health Education Monographs, vol. 2, no. 4, pp. 354-386, 1974. [Online]. Available:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4787757/>