



Promosi Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan Anemia Dengan Jus Kurma Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Baru Urip Lubuklinggau Utara II

Nova Juliana ¹, Perawati ², Syafira Nurhalizah ³, Sri Putri Yulianti ⁴, Try Utami ⁵, Murwati ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ novajuliana002@gmail.com ; ² perawati8999@gmail.com ; ³ syafiranurhalizah31@gmail.com ; ⁴ putriyulianti1982@gmail.com ; ⁵ utamitry1224@gmail.com ; ⁶ murstikes@yahoo.co.id

ARTICLE HISTORY

Received [05 September 2024]

Revised [10 Oktober 2024]

Accepted [12 Oktober 2024]

KEYWORDS

Anemia, Pregnancy, Dates Juice.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Prevalensi kejadian anemia di dunia diperkirakan sebesar 9% di negara maju dan 43 persen di negara berkembang (Amaris & Rachman, 2022). World Health Organization (WHO) (2013) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan sering terjadi pada ibu hamil yang merupakan salah satu populasi dengan tingkat anemia yang tidak proporsional (Rizki et al., 2022; Aisah et al., 2022). Ibu hamil membutuhkan zat besi minimal dalam sediaan TTD adalah 90 tablet selama masa kehamilan. Namun tingkat keberhasilan mengkonsumsi tablet Fe tidak maksimal karena faktor ketidakpatuhan ibu dalam mengkonsumsinya dengan berbagai alasan seperti malas untuk meminumnya, lupa, rasa mual setelah mengkonsumsinya. Sediaan TTD bisa digantikan dengan mengkonsumsi makanan tinggi akan zat besi dan asam folat., salah satunya adalah kurma. Mengkonsumsi buah kurma bisa divariasikan dalam bentuk lain seperti jus. Pada akhir proses pembuatan Jus Kurma Segar Pencegah Anemia, ibu hamil di RT 2 Kelurahan Batu Urip dapat mengerti dan memahami tentang kandungan atau manfaat Kurma. Metode yang digunakan dalam promosi tentang anemia adalah ceramah dan tanya jawab serta membagikan leaflet. Kemudian metode pembuatan jus kurma yang digunakan adalah dengan praktik langsung membuat jus kurma. Hasil kegiatan pembuatan jus kurma segar pencegah anemia pada Ibu Hamil di RT 2 Kelurahan Batu Urip yaitu rata-rata pengetahuan pre-test ibu hamil sebelum dilakukan praktik pembuatan jus kurma adalah <50 dalam kategori kurang. Kemudian rata-rata pengetahuan post-test ibu hamil setelah dilakukan praktik pembuatan jus kurma adalah >50 dalam kategori baik.

ABSTRACT

The prevalence of anemia in the world is estimated at 9% in developed countries and 43 percent in developing countries (Amaris & Rachman, 2022). The World Health Organization (WHO) (2013) states that anemia is one of the health problems worldwide, especially in developing countries and often occurs in pregnant women who are one of the populations with a disproportionate rate of anemia (Rizki et al., 2022; Aisah et al., 2022). Pregnant women need a minimum of iron in a TTD preparation of 90 tablets during pregnancy. However, the success rate of consuming Fe tablets is not optimal because of the mother's disobedience factor in consuming it for various reasons such as being lazy to take it, forgetting, nausea after consuming it. TTD preparations can be replaced by consuming foods high in iron and folic acid, one of which is dates. Consuming dates can be varied in other forms such as juice. At the end of the process of making Fresh Date Juice to Prevent Anemia, pregnant women in RT 2 Batu Urip Village can understand and understand about the content or benefits of Dates. The methods used in promotion about anemia are lectures and questions and answers as well as distributing leaflets. Then the method of making date juice used is by direct practice of making date juice. The results of the activities of making fresh date juice to prevent anemia in Pregnant Women and Young Women in RT 2 Batu Urip Village, which is the average pre-test knowledge of pregnant women and young women before the practice of making date juice is <50 in the less category. Then the average post-test knowledge of pregnant women and young women after the practice of making date juice is >50 in the good category.

PENDAHULUAN

Permasalahan utama yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Ibu hamil yang mengalami anemia akan memiliki kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal, yaitu kurang dari 12 g/dL bahkan bisa mencapai 11 g/dL selama trimester II dan III (Nurhidayati, 2013). Anemia merupakan kasus yang sering terjadi di saat kehamilan yang dapat meningkatkan risiko perdarahan selama persalinan dan penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Septianingsih, Lestari, & Sukesih, 2020).

Prevalensi kejadian anemia di dunia diperkirakan sebesar 9% di negara maju dan 43 persen di negara berkembang (Amaris & Rachman, 2022). World Health Organization (WHO) (2013) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan sering terjadi pada ibu hamil yang merupakan salah satu populasi dengan tingkat anemia yang tidak proporsional (Rizki et al., 2022; Aisah et al., 2022). Menurut data WHO, diperkirakan 48,2% ibu hamil di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,2% di Eropa menderita anemia. WHO

menargetkan penurunan anemia pada tahun 2025 sebesar 50 persen pada wanita usia subur (WUS) berusia 15-49 tahun (Wijayanti & Fitriani, 2019). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2018 untuk klasifikasi pedesaan dan perkotaan (Badan Pusat Statistik, 2018).

Di Kota Lubuklinggau pada tahun 2017 jumlah kasus anemia 68,7%, selebihnya kasus KEK sebesar 41,4% (Profil Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau, 2020). Jumlah kasus anemia terbanyak salah satunya kecamatan Lubuklinggau Utara II. Karena masih tingginya kejadian anemia dan KEK pada kehamilan khususnya di Lubuklinggau Utara II, Puskesmas Megang melakukan kegiatan penyuluhan dan pelayanan kesehatan setiap bulannya melalui posyandu pada ibu hamil, balita, remaja putri, pasangan Catin. Pelayanan kesehatan diantaranya pemantauan status gizi, tekanan darah, pemeriksaan kadar HB, Pemeriksaan HIV/AIDS, Pemberian imunisasi TT Catin, Tablet Fe, PMT. Hasil pemeriksaan dicatat dalam buku register. Dari hasil evaluasi kegiatan didapat hasil terjadi penurunan kasus anemia dan KEK.

Ibu hamil membutuhkan zat besi 100 mg/hari, dan kebutuhan zat besi akan terus meningkat khususnya pada trimester II dan III. Selama kehamilan terjadi peningkatan volume darah 50%, sehingga kebutuhan zat besi ibu hamil dapat meningkat sekitar 500 mg untuk pembentukan Hb. Peningkatan kebutuhan zat besi ini dapat menyebabkan ibu hamil berisiko tinggi mengalami defisiensi besi. Anemia pada ibu hamil bisa meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan dan persalinan, kematian maternal, angka prematuritas, dan berat badan bayi lahir rendah (Septiyaningsih, Lestari, & Sukesih, 2020).

Penyerapan zat besi di dalam tubuh dipengaruhi oleh vitamin C. Vitamin C berfungsi untuk mempercepat absorpsi zat besi di usus. Vitamin C dibutuhkan untuk aktivitas reduktase yang akan mereduksi besi feri (Fe^{3+}) menjadi besi fero (Fe^{2+}) sehingga mudah untuk diabsorpsi. Selain itu, vitamin C juga akan membentuk chelate dengan besi feri non heme pada pH asam dan akan mudah larut pada usus halus. Zat besi yang diberikan bersama vitamin C juga terbukti lebih efektif memperbaiki masalah anemia defisiensi besi (Roziqo & Nuryanto, 2016; Aini & Safitri, 2021).

Perbaikan anemia dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, yaitu melalui pendidikan gizi, mengonsumsi makanan tinggi zat besi, dan pemberian suplementasi tablet besi (Hardiansyah et al. 2013; Sugita, 2020; Rahmy et al., 2022). Pemerintah juga sudah berupaya mengatasi kejadian anemia ibu hamil dengan pemberian suplementasi tablet besi sebanyak 90 tablet pada ibu hamil. Namun, kenyataannya angka anemia ibu hamil masih tinggi diakibatkan ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet besi (Aulia, Sunarto and Rahayuni, 2018). Selain mengonsumsi tablet besi, ada beberapa sumber pangan nabati yang kaya akan zat besi.

Salah satu pangan tinggi zat besi adalah kurma (*Phoenix dactylifera* L.) dan kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.). Kurma yang sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan zat gizi (Aisah et al., 2022). Kurma mengandung energi tinggi dengan kandungan zat gizi seperti karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, vitamin E, kalsium, seng, besi, kalium, mangan, fosfor, belerang dan magnesium (Aulia, Sunarto, & Rahayuni, 2018; Widowati, Kundaryanti, & Lestari, 2019; Yuviska & Yuliasari, 2019). Vitamin B6 pada buah kurma berperan sebagai katalis dalam sintesis hemoglobin, vitamin C mempengaruhi penyerapan dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah (Mey & Hafsah, 2023). Kurma juga telah terbukti mengandung khasiat lain yang berguna dalam pengobatan atau pencegahan penyakit serta memiliki sifat anti kanker dan sumber antioksidan alami yang baik (Irandegani et al., 2019).

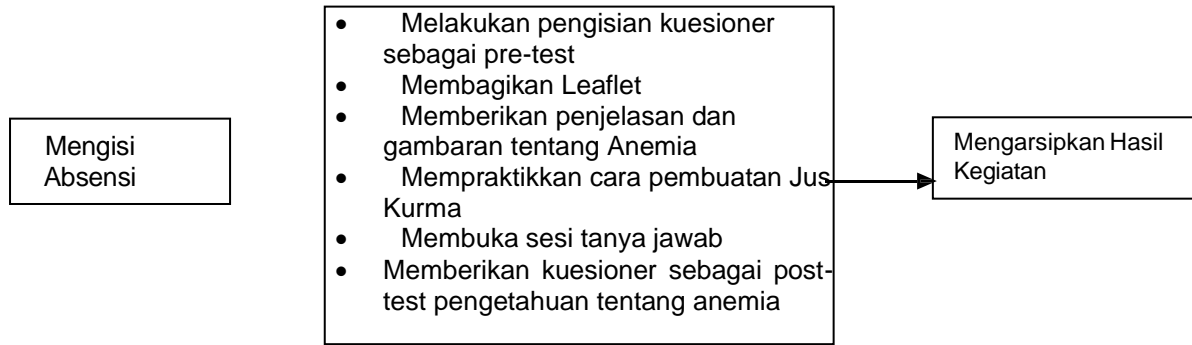
METODE

Pengabdian ini dilakukan di kelurahan dimana kelurahan ini tempat mahasiswa/i melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Warga RT 2 Batu Urip Lubuklinggau Utara II khususnya bagi Ibu Hamil. Cara kerja dimulai dengan persetujuan CI Puskesmas, permohonan izin ke Kelurahan Batu Urip, Ketua RT 2 serta Kader Batu Urip.

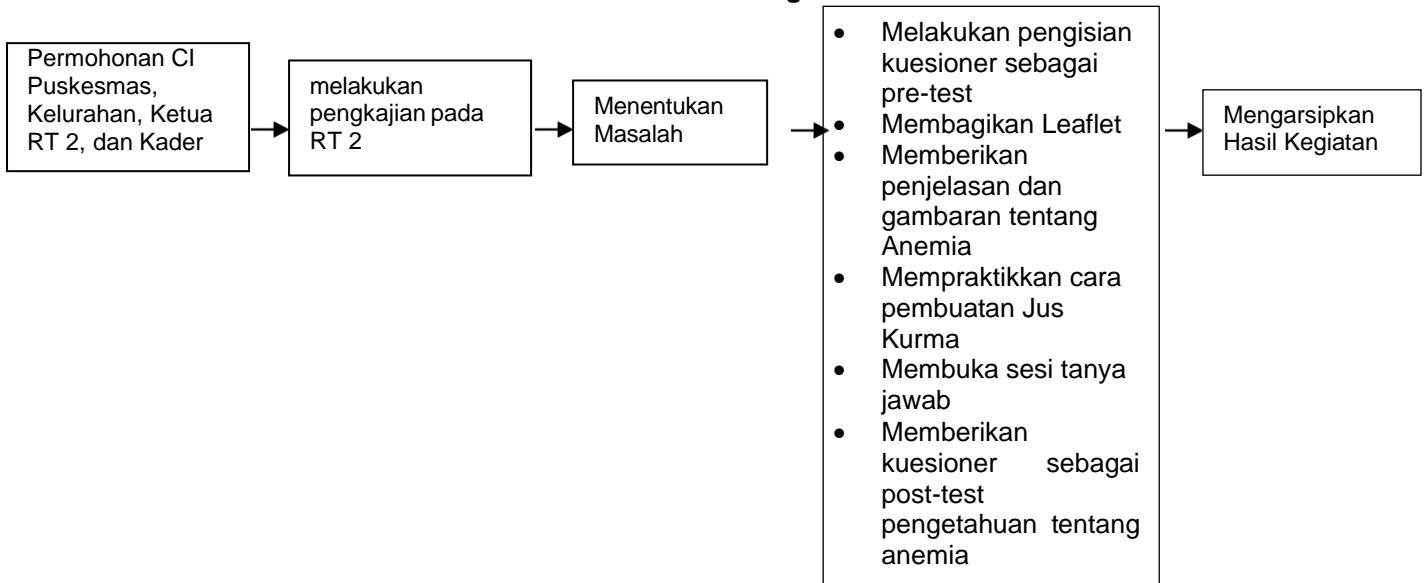
Kemudian melakukan pengkajian pada RT 2 Batu Urip. Dari hasil pengkajian didapat masalah pada Ibu Hamil yang berisiko Anemia, kemudian melakukan penyuluhan kesehatan dengan masalah anemia. Serta mengajarkan pembuatan Jus Kurma Segar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2024 sampai 06 Juli 2024. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024, pada jam 14:00 wib di Posko KKN yang berlokasi di RT 2, Kelurahan Batu Urip, Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Rangkaian kegiatan penyuluhan tentang Jus Kurma ini yaitu, Para Ibu Hamil mengisi absensi, Melakukan pengisian kuesioner sebagai pre-test, Membagikan Leaflet, Memberikan penjelasan dan gambaran tentang Anemia, Mempraktikkan cara pembuatan Jus Kurma, Membuka sesi tanya jawab, Memberikan kuesioner sebagai post-test pengetahuan tentang anemia, dan mengarsipkan Hasil Kegiatan.



Gambar 1 Alur Aktivitas Promosi Kesehatan Pencegahan Anemia Dengan Jus Kurma



Gambar 2 Skema Kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pembuatan jus kurma segar pencegah anemia pada Ibu Hamil di RT 2 Kelurahan Batu Urip yaitu rata-rata pengetahuan pre-test ibu hamil sebelum dilakukan praktik pembuatan jus kurma adalah <50 dalam kategori kurang. Kemudian rata-rata pengetahuan post-test ibu hamil setelah dilakukan praktik pembuatan jus kurma adalah >50 dalam kategori baik.

Table 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Praktik Pembuatan Jus Kurma

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	25 %
Kurang	18	75 %
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebelum dilakukan praktik pembuatan jus kurma pengetahuan baik memiliki nilai 25% sedangkan pengetahuan kurang 75%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Praktik Pembuatan Jus Kurma

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	75%
Kurang	6	25%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sesudah dilakukan praktik pembuatan jus kurma diberikan pengetahuan baik memiliki nilai 75% sedangkan pengetahuan kurang 25%.

Tabel 3 Distribusi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Praktik Pembuatan Jus Kurma

Kriteria	Pre Test	Pos Test
Baik	25%	75%
Kurang	75%	25%
Jumah	100%	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebelum dan sesudah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 25% menjadi 75%, sedangkan untuk kriteria kurang terjadi perubahan dari 75% menjadi 25%. Hasil kegiatan Pembuatan Jus Sehat Pencegah Anemia pada ibu hamil di RT 2 Kelurahan Batu Urip yaitu ibu hamil ikut berpartisipasi dalam kegiatan Pembuatan Jus Sehat Pencegah Anemia mulai dari awal kegiatan dimulai sampai dengan kegiatan selesai, kemudian para ibu hamil juga ikut berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan lainnya yaitu sesi tanya jawab yang diberikan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu kepada hamil dan remaja putri, dan memberikan apresiasi bagi yang bisa menjawab berupa door prize. Hasil akhir dari kegiatan Pembuatan Jus Sehat Pencegah Anemia ini membuat para ibu hamil sepakat untuk membuat Jus Sehat Pencegah Anemia setiap hari.

Dan diharapkan agar membuat Jus Sehat Pencegah Anemia ini dapat terus dilanjutkan guna untuk kesehatan para ibu hamil yang Anemia maupun yang beresiko terkena Anemia. Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal yang berbeda menurut kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologis.

Tujuannya itu sendiri adalah untuk menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi dan cara pencegahan dan penanganan dari Anemia. Manfaat dari kegiatan ini adalah agar masyarakat terutama ibu hamil dan remaja putri mengetahui pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, dan cara pencegahan dan penanganan dari Anemia. Jus Kurma Segar Pencegah Anemia adalah suatu jenis minuman sehat yang berbahan dasar kurma yang mengandung tinggi zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Gambar 3. Demonstrasi pembuatan Jus Kurma





KESIMPULAN DAN SARAN

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal yang berbeda menurut kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologis. Ibu hamil menjadi prioritas utama karena kelompok ini paling rentan menderita anemia. Hal ini disebabkan adanya peningkatan volume darah selama kehamilan untuk pembentukan plasenta, janin dan cadangan zat besi dalam ASI. Kadar Hb pada ibu hamil menurun pada trimester I dan terendah pada trimester II, selanjutnya meningkat kembali pada trimester III. WHO tidak merekomendasikan batas ambang kadar Hb menurut trimester kehamilan. Penurunan kadar Hb pada ibu hamil yang menderita anemia sedang dan berat akan mengakibatkan peningkatan risiko persalinan, peningkatan kematian anak dan infeksi penyakit.

Upaya pencegahan anemia gizi besi pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan 1 TTD setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet, dimulai sedini mungkin dan dilanjutkan sampai masa nifas. Pemberian TTD setiap hari selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal 70% dan defisiensi besi 57% (WHO 2012). Makanan pengganti zat besi dan asam folat diantaranya daging merah, jeroan, tiram, kacang-kacangan, sayuran berdaun gelap, buah delima, kurma, akar bit, biji labu, semangka.

Jus kurma adalah salah satu jenis minuman segar terbuat dari bahan dasar kurma yang baik manfaatnya untuk pencegah anemia karena mengandung tinggi zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Kurniati, Kismi Asih Adethia, Eka Falentina Tarigan, Elni Arizona Hutagaol, Evi Safitri (2023). Efektivitas Jus Buah Bit Dan Kurma Untuk Mengatasi Anemia Pada Kehamilan. *INDONESIAN HEALTH ISSUE* (Vol 2 No 2) 73-80
- Sunarto Kadir (2019). Faktor penyebab Anemia defisiensi besi pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research* Vol 1 no 2 (2019)
- Sukmawati, RestuningWidiasih, Lilis Mamuroh, Furkon Nurhakim (2021). Anemia kehamilan dan faktor yang mempengaruhi: studi korelasi. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada* vol 2 no 1 (2021)
- Melorys Lestari Purwaningtyas, Galuh Nita Prameswari (2017). Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. 1(3)2017
- Aisah, A. et al. (2022) 'Pengaruh pemberian buah kurma (*Phoenix dactylifera* L) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan feritin pada mahasiswi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), p. 126.
- Amaris, A. F., Rachman, H. S. (2022) 'Pengaruh pemberian kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin pada pasien anemia', *Jurnal Riset Kedokteran (JKR)*, 2(2), pp. 123–134.
- Badan Pusat Statistik (2018) *Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil*. Jakarta.
- Hardiansyah, A., Rimbawan., Ekayanti, I. (2013) 'Efek suplementasi multivitamin mineral terhadap kadar hemoglobin dan hematokrit mahasiswi TPB IPB', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8 (1), pp. 47-54.
- Irmawati, Rosdiana, R. (2020) 'Pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), pp. pp1051-1056.
- Jannah, M., Puspaningtyas, M. (2018) 'Peningkatan kadar hb ibu hamil dengan jus kurma dan sari kacang hijau di Kota Pekanbaru', *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 6(2), pp. 1–6.
- Mey, S. E., Hafisah, U. (2023) 'Pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S. SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), pp. 464–475.
- Putri, I. M. (2022) Efektivitas pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar hb remaja putri di SMPN 03 Kota Pekanbaru, *Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
- Sugita, S. (2020) 'Pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), pp. 58–66.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., Lestari, P. P. (2019) 'Pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil', *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi*, 5(2), pp. 60–65.

- Wijayanti, E., Fitriani, U. (2019) 'Profil Konsumsi zat gizi pada wanita usia subur anemia', *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), pp. 39–48. doi: 10.22435/mgmi.v11i1.2166.
- Yuviska, I. A., Yuliasari, D. (2019) 'Pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia', *Jurnal Kebidanan*, 5(4), pp. 343–348