

**IBM PEMBINAAN KELOMPOK IBU HAMIL YANG MENDERITA
ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GANDUS
KOTA PALEMBANG**

***IBM DEVELOPMENT OF A GROUP OF PREGNANT MOTHERS
SUFFERING ANEMIA IN THE WORK AREA OF PUSKESMAS GANDUS
KOTA PALEMBANG***

Mardiana¹, Hana Yuniarti²

Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: mardiana@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Nutritional anemia is the most common public health problem, which can lead to a decrease in human quality. The needs of pregnant women for iron, in addition to covering basal losses, also for the need for the formation of red blood cells that increase in number, and also for the needs of the placenta and fetus in the womb.

To prevent anemia on an ongoing basis, it is cheap and affordable. The alternative is to consume enough green vegetables, beans, grains and fruits, so that the food consumed is quite diverse, both in quantity and in quality. It is hoped that with the Community Service at an advanced stage (Guidance) by the lecturer of the D III Nutrition Study Program in the working area of the Gandus Health Center, a truly useful and educative way to prevent anemia is to provide nutrition education through demonstrations of processing food with basic ingredients of cassava, tempeh and green vegetables.

The results of the implementation of Community Service at an advanced stage (Guidance) by Lecturers of the D III Nutrition Study Program, it was found that an increase in the Hb level of anemic pregnant women, which previously had an average Hb level of < 8.8 mg/dl after coaching, increased by 11.6 mg /dl and furthermore, from the results of the cooking demo, 2 types of dishes made from local ingredients are presented in the form of healthy porridge and Tempe Nagget.

Abstrak

Anemia gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling umum dijumpai, sehingga dapat mengakibatkan menurunnya kualitas manusia. Kebutuhan wanita hamil akan zat besi, selain untuk menutupi kehilangan basal, juga untuk kebutuhan pembentukan sel-sel darah merah yang bertambah banyak, dan juga untuk kebutuhan plasenta serta janin dalam kandungan.

Untuk mencegah anemia yang berkelanjutan murah dan dapat terjangkau Alternatifnya adalah dengan mengkonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, padi-padian dan buah-buahan yang cukup, sehingga makanan yang dikonsumsi cukup beraneka ragam baik dalam jumlahnya maupun dalam kualitasnya. Diharapkan dengan adanya Pengabdian Pada Masyarakat pada tahap lanjut (Pembinaan) oleh dosen Prodi D III Gizi di wilayah kerja Puskesmas Gandus cara pencegahan anemia yang benar-benar berguna dan bersifat Edukatif yaitu Memberikan Pendidikan Gizi melalui Demo mengolah makanan dengan bahan dasar singkong, tempe dan sayuran hijau.

Hasil pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat pada tahap lanjut (Pembinaan) oleh Dosen Prodi D III Gizi, diperoleh bahwa adanya kenaikan Kadar Hb ibu hamil yang anemia yang sebelumnya rata-rata Kadar Hb < 8,8 mg/dl setelah pembinaan menjadi meningkat sebesar 11,6 mg/dl dan selanjutnya dari hasil demo masak tersajinya 2 jenis masakan dari bahan lokal berupa Bubur sehat dan Nagget Tempe.

1. PENDAHULUAN

Anemia gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling umum dijumpai, sehingga dapat mengakibatkan menurunnya kualitas manusia. Zat gizi besi adalah yang paling berperan dalam

proses terjadinya anemia gizi, sehingga anemia gizi sering diartikan identik dengan anemia kekurangan zat besi atau disebut anemia besi.

Hal ini kemungkinan makanan yang dikonsumsi setiap hari tidak mengandung zat besi yang cukup banyak, atau kemungkinan zat besi yang ada dalam makanan absorpsinya rendah. Derajat absorpsi zat besi sangat rendah, kalau makanan yang utama adalah nasi dan kacang-kacangan, kecuali kalau bahan makanan yang meningkatkan absorpsi seperti daging, ikan, ayam, dan vitamin C juga hadir walaupun dalam jumlah yang tidak banyak. Oleh karenanya Pertumbuhan pada waktu bayi dan anak-anak serta remaja membutuhkan zat besi lebih banyak.

Pada wanita hamil kurang lebih 500 mg diperlukan sebagai tambahan dari kebutuhan biasanya. Kalau tidak didapatkan suplement zat besi, dan yang bersangkutan tidak mempunyai simpanan zat besi dalam tubuhnya minimal 300 mg, maka dalam perjalanan masa kehamilannya, dia akan menderita anemia. Zat besi yang dibutuhkan wanita hamil, selain untuk menutupi kehilangan basal, juga untuk kebutuhan pembentukan sel-sel darah merah yang bertambah banyak, dan untuk kebutuhan plasenta serta janin dalam kandungan.

Prevalensi anemia di Indonesia masih sangat tinggi, Ibu hamil dengan Anemia sebesar 37,1 % dan berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan secara terpisah anemia di Indonesia terutama disebabkan oleh defisiensi besi. (Riskesdas 2013)

Berdasarkan hasil survei cepat anemia gizi pada ibu hamil di Palembang pada tahun 2006 jumlah ibu hamil yang mengalami anemia gizi sebesar 27,30%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan prevalensi anemia gizi dibandingkan hasil pengukuran kadar Hb tahun 2001 sebesar 20,06% (Data Kesehatan Provinsi Sumsel, 2007) dan data laporan dari Puskesmas Gandus Palembang tahun 2008 jumlah ibu hamil dengan anemia sebesar (5,9%) yaitu 85 orang dari 1422 ibu hamil, pada tahun 2009 jumlah ibu hamil dengan anemia sebesar (13,1%) yaitu 197 orang dari 1495 ibu hamil, sedangkan pada tahun 2010 jumlah ibu hamil dengan anemia sebesar (15,1%) yaitu 215 orang dari 1426 ibu hamil.

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Rusnelly (2015) didapatkan bahwa dari 30 Responden yang diteliti, sebagian besar (47%) dengan pendidikan dasar (SD). Berdasarkan hasil survei pendahuluan di Puskesmas Gandus 3 bulan terakhir Tahun 2015 ditemukan sebanyak 50 ibu hamil dengan kadar Hb < 11 mg/dl, yang penyebarannya dari Kelurahan Pulokerto sebanyak 18 orang, Gandus 13 orang, Karang Anyar 9 orang, Karang Jaya 6 orang, dan Kelurahan 36 ilir 4 orang.

Pada pelaksanaan pengabmas tahap awal, diperoleh kadar Hb ibu-ibu hamil menunjukkan hasil yang relatif rendah dibandingkan dari kadar normal yaitu didapat nilai 7,1-10,2 mg/dl yang termasuk dalam kategori anemia Ringan sekali sampai anemia Ringan. Hal ini tentu sangat memprihatinkan karena kadar Hb ibu yang rendah apalagi sedang hamil tentu akan berdampak terhadap kesehatannya dan secara langsung tentu akan mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya dan nantinya tentunya akan berdampak pada Berat Badan bayi yang akan dilahirkan berada di bawah normal.

Puskesmas Swakelola Gandus berkedudukan di Jl. TPH Sopian Kenawas Kelurahan Gandus, Kecamatan Gandus Kota Palembang dengan letak yang cukup strategis, mudah dijangkau oleh masyarakat karena berada di tepi jalan raya dan dapat dilalui oleh angkutan umum.

Kondisi alam wilayah kerja Puskesmas Swakelola Gandus beragam terdiri dari sungai besar dan anak sungai, rawa, perbukitan yang masing-masing memiliki karakteristik tertentu. Sebagian dapat dicapai dengan kendaraan roda empat dan sebagian lagi hanya dapat dilalui kendaraan roda dua bahkan terdapat juga daerah yang hanya dapat dicapai dengan kendaraan sungai dan jalan kaki.

Total jumlah penduduk Kelurahan Gandus sebesar 47037 jiwa dan terdapat penduduk miskin sebesar 24672 atau 52,5%. Mata pencaharian penduduk Gandus sebagian besar ($\pm 60\%$) adalah buruh sisanya pedagang dan petani karet. Melihat kondisi tersebut tentu sangat mempengaruhi akan kehidupan masyarakat di Gandus untuk terpenuhinya kebutuhan akan zat besi khususnya buat ibu yang hamil dan anak balita. Sementara untuk mencegah anemia pada ibu yang hamil adalah dengan lebih banyak mengonsumsi bahan pangan yang bersumber dari protein hewani, akan tetapi tentu sangat sulit untuk terpenuhi karena pada umumnya masyarakat di Indonesia belum mampu menjangkau pangan hewani dalam jumlah yang cukup apalagi protein hewani relatif mahal.

Oleh karenanya untuk mencegah anemia yang berkelanjutan dan dapat terjangkau Alternatifnya adalah dengan mengonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, padi-padian dan buah-buahan yang cukup, sehingga makanan yang dikonsumsi cukup beraneka ragam baik dalam jumlahnya maupun

dalam kualitasnya. Didalam sayuran hijau cukup banyak mengandung zat besi, sedangkan didalam kacang-kacangan banyak mengandung asam folat dan vitamin B12, padi-padian banyak mengandung vitamin B12.

Diharapkan melalui kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat pada tahap lanjut (Pembinaan) oleh Dosen Prodi D III Gizi di wilayah kerja Puskesmas Gandus ini, maka diperoleh nilai kadar Hb ibu-ibu hamil yang tadinya dibawah normal nantinya akan meningkat pada saat pemeriksaan berikutnya dengan melatih ibu cara pencegahan anemia yang benar-benar berguna yaitu melalui Demo masak ,membentuk kebun-kebun gizi melalui usaha sendiri di rumah dan pemanfaatan pekarangan yang ada untuk menanam tanaman sumber zat besi seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan, sehingga selain sebagai menghasilkan juga dapat memanfaatkan senggang waktu untuk bertanam.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah Tahap lanjutan berupa Pembinaan pada kelompok ibu-ibu hamil dengan anemia yang dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan, dimulai dari bulan oktober sampai Desember 2016. Tempat pelaksanaan adalah di wilayah kerja Puskesmas Gandus di 2 kelurahan yaitu kelurahan Gandus dan kelurahan Talang kemang. Tempat kegiatan dipusatkan di Aula Kelurahan Gandus Kecamatan Gandus Kota Palembang Propinsi Sumatera Selatan.

Pelaksanaan kegiatan Program pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Gandus adalah bersifat **Edukatif** dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pengetahuan ibu hamil dengan anemia. Adapun kegiatan Program pengabdian masyarakat saat ini adalah berupa **pembinaan** dari hasil Program pengabdian masyarakat yang sudah terlebih dahulu diperoleh data-data yaitu kadar Hb dari hasil skrining awal pada ibu hamil dengan anemia, data tingkat pengetahuan ibu-ibu hamil dengan anemia serta data tingkat pengetahuan ibu kader posyandu. Data yang diperoleh pada program awal tersebut lalu dilakukan berupa **Intervensi** seperti Pelatihan kader, Penyuluhan pada ibu-ibu yang hamil dengan anemia.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pembinaan pada kelompok ibu hamil yang anemia dan ibu-ibu kader dengan melaksanakan pemeriksaan ulang kadar Hb melalui skrining, melaksanakan Demontrasi masak berupa masak bubur sehat dan membuat nagget dari bahan dasar tempe, hal ini merupakan Salah satu upaya agar terjadi perubahan perilaku ibu dengan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu dan ibu hamil dengan anemia .

Instrumen dan bahan yang dipakai pada program ini adalah:

- a. Alat tes kadar hemoglobin.
- b. Alat masak berupa kompor, kual, kukusan, pisau, sendok, panci, piring penghidang
- c. Bahan makanan berupa, beras, singkong jagung, bayam, ikan gabus, wortel, tempe,
- d. Telor, keju, tepung panir dan bumbu2.
- e. Resep masakan.

Pelaksana kegiatan program pengabdian masyarakat berupa pembinaan pada ibu-ibu hamil dengan anemia dan ibu-ibu kader, akan selalu bersinergis dengan pihak tenaga praktisi yaitu Dosen Prodi D III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang dengan pihak pengelola Puskesmas Gandus Palembang serta yang punya wilayah yaitu Kelurahan.

Disisi lain harapannya adalah dengan adanya program ini maka dapat menjalin hubungan yang saling memberikan manfaat antara dunia Perguruan Tinggi dengan masyarakat secara luas dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu hamil dengan anemia dan kader-kader posyandu, sehingga terciptanya masyarakat yang sadar akan bahaya anemia dan dapat secara mandiri menolong diri mereka sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut dengan demikian diharapkan Angka kejadian ibu hamil dengan anemia dapat menurun.

Program pengabdian masyarakat dalam bentuk pembinaan adalah bertujuan untuk mengurangi angka anemia pada ibu-ibu hamil dengan anemia dan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil dan kader-kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Gandus. Melalui pelaksanaan Demonstrasi masak , adalah merupakan langkah untuk terjadinya perubahan perilaku dalam memilih bahan makanan dan mengolah bahan makanan yang seimbang sehingga terciptanya pola makan yang baik dan sesuai dengan standar gizi yang dianjurkan untuk ibu yang sedang hamil.

Lama pelaksanaan kegiatan ini adalah selama 3 (bulan) bulan yang dimulai dengan tahap perencanaan yaitu mengajukan proposal, menyiapkan resep yang akan dimasak untuk demo, menghitung nilai gizi, membuat jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan yaitu mengajukan surat izin, menghubungi pihak puskesmas, ibu-ibu hamil sebagai sasaran, melibatkan pihak pengelola posyandu (kader) di 2 kelurahan Puskesmas Gandus, dan pihak kelurahan Gandus. Di setiap kelurahan dipilih 5 kader posyandu dan 5 ibu hamil yang anemia. Jadi di setiap kelurahan sebanyak 10 orang yang mewakili untuk mengikuti demo masak, total peserta program pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Gandus adalah 20 orang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses administrasi dan alur birokrasi yang dilakukan adalah melanjutkan surat izin yang sudah ada sehingga tim kami hanya meminta izin secara lisan kepada Camat kecamatan Gandus Palembang untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di kelurahan Gandus.

Selanjutnya demi kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kami juga tidak lupa menghubungi kembali kader-kader posyandu dan ibu-ibu hamil yang anemia sebagai sasaran dalam kelompok Pembinaan pada program Pengabmas dengan via telpon seluler yang sebelumnya nomernya sudah ada pada Tim kami. Selain itu juga untuk memastikan jadwal pelaksanaan Pengabmas, Tim kami selalu berkoordinasi dengan petugas gizi Puskesmas Gandus.

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat oleh dosen Prodi DIII Jurusan Gizi Palembang dilaksanakan setelah semua pihak yang terlibat, khususnya Pembinaan pada kelompok sasaran menyatakan bisa dan setuju dengan jadwal yang telah ditetapkan Oleh Tim yaitu pada tanggal 15 Nopember 2016 dan dipusatkan di Kelurahan Gandus.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Ulang Kadar Hb

No	Nama Ibu Hamil	Alamat	Kadar Hemoglobin (Hb) mg/dl	
			1 sebelum	2 sesudah
1	Ibu R	Tlg. Kemang (Gandus)	10.2	12,3
2	Ibu D	Tlg. Kemang (Gandus)	10.2	14
3	Ibu I	Tlg. Kemang (Gandus)	8.3	10,1
4	Ibu L1	Tlg. Kemang (Gandus)	8.5	13,0
5	Ibu N	Tlg. Kemang (Gandus)	10.4	11,4
6	Ibu Y	Tlg. Kemang (Gandus)	8.5	14,0
7	Ibu Z	Gandus	9.1	-
8	Ibu Sy	Karang Jaya	7.1	8,7
9	Ibu Ye	Karang Jaya	7.5	10,7
10	Ibu Lt	Karang Jaya	8.4	9,8
11	Ibu Nes	Karang Jaya	8.7	10,9
12	Ibu S	Karang Jaya (Swadaya)	8.6	11,2
13	Ibu M	Karang Jaya (Kansas)	8.6	12,3
14	Ibu Re	Karang Jaya (Swadaya)	8.8	12,9
		Rata-rata	8,8	11,6

Dari hasil pemeriksaan ulang kadar Hemoglobin 13 ibu-ibu hamil pada tabel di atas maka terlihat, bahwa nilai kadar Hb ibu-ibu hamil yang sebelumnya rendah yaitu rata-rata 8,8 mg/dl menunjukkan ada peningkatan nilai kadar Hb, rata-rata nilai kadar Hb menjadi 11,6 mg/dl. Artinya dengan adanya pembinaan pada kelompok ibu hamil dengan anemia terjadi perubahan perilaku selama 3 bulan, dan keberhasilan dari program pengabdian masyarakat ini akan terjadi bila telah memenuhi indikator dari kriteria sebelumnya yaitu ada perubahan nilai kadar Hb menjadi >9 mg/dl, maka adanya kenaikan nilai

Kadar Hb rata-rata sebesar 11,6 mg/dl dari 8,8 mg/dl dari sebelumnya ,berarti ada kenaikan sebesar 2,8 mg/dl.Dengan demikian adanya Pembinaan pada kelompok ibu-ibu hamil dengan anemia melalui Pengabdian pada Masyarakat oleh Dosen Prodi DIII Jurusan Gizi di wilayah kerja Puskesmas Gandus ininyata berhasil dapat meningkatkannilai kadar Hb ibu-ibu hamil dengan anemia.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar HB

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selama 3 bulan setelah adanya intervensi dan juga pembinaan pada kelompok ibu-ibu hamil dengan anemia maka terlihat ada nya perubahan perilaku dalam hidup sehat. Hal ini terlihat dari hasil peruhan nilai kadar Hb yang sebelumnya rendah yaitu 8,8 mg/dl menjadi 11,6 mg/dl.

Pelaksanaan demo masak pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat hanya sebagai alat penyuluhan bagi kelompok ibu-ibu hamil anemia ,bahwa selama hamil penting untuk menjaga makanannya khususnya makanan yang sehat dan berimbang agar ibu terhindar dari masalah anemia dan bayi yang dikandung juga sehat sehingga diharapkan ibu nanti akan melahirkan bayi dengan BB Normal dan tidak anemia.

Sebanyak 14 orang ibu hamil sebelumnya semuanya kondisinya mengalami anemia dan setelah pelaksanaan 3 bulan berupa pembinaan oleh Dosen saat Program Pengabdian masyarakat pada kelompok ibu hamil dengan anemia dan indikator keberhasilannya adalah bila ada kenaikan nilai kadar Hb >9 mg/dl, terlihat sebanyak 12 orang ibu dengan nilai kadar Hbnya sesuai indikator, hanya 1 orang ibu yang tidak sesuai indikator ,sedangkan 1 orang ibu tidak hadir (*drop out*).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Umum.
- Arisman, 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Edisi 2 . Jakarta: Penerbit EGC.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI .2013. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas).Kementerian Kesehatan RI.Jakarta:Badan Litbangkes Kemenkes RI
- Depkes RI ,2002.Modul Dasar Penyuluhan Kesehatan Masyarakat AHLI.Departemen Kesehatan RI.Pusat Promosi Kesehatan,Jakarta.
- Muliarini, P. 2010. Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamila .Jakarta:Penerbit EGC.
- Syafiq, M. 2010. Gizi untuk Kesehatan Masyarakat. FKUI : Jakarta.
- Sulistyoningsih, H. 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu : Jogjakarta.
- Tarwoto. 2007. Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil. Transinfo Medika : Jakarta.