Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 5 Nomor 2, Juni 2023
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

EDUKASI DAN INTERVENSI PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN PEMBERIAN JUS JERUK MADU (JERDUMIA) PADA IBU HAMIL DI POSYANDU APEL

Triana Indrayani*, Pratewi, Sulminah, Indriyani, Ismi Yaumil Rachmah, Cahya Rani Yustisia Hidayatush Sholihah, Emilda Sari Istiqomah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Posyandu Apel I dan II pada 2023 cakupan ibu hamil tidak anemia 60%, sedangkan target yang diharapkan ibu hamil yang tidak mengalami anemia 90%. Di lapangan menunjukan ibu hamil dengan anemia sebanyak 40%. Salah satu solusi untuk mengatasi anemia pada ibu dengan cara Non Farmakologi dengan inovasi jus jeruk madu. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk mengedukasi ibu hamil tentang pentingnya memperhatikan kadar hemoglobin selama masa kehamilan, Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan cara pengambilan data, menentukan prioritas masalah, pemeriksaan HB pada 10 ibu hamil, menyiapkan materi edukasi, demostrasi pembuatan inovasi, lalu melakukan penyuluhan secara langsung pada kelompok ibu hamil yang mengalami anemia di Posyandu Apel 2, Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 10 ibu hamil dengan anemia dan 25 perserta tambahan meliputi dosen, bidan dan kader. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para persertapun bersedia menerima inovasi berupa jus jeruk madu). Sebagai indikator untuk mengukur keberhasilan pemberian inovasi jus jeruk madu untuk menaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia; jeruk; madu

EDUCATION AND INTERVENTION FOR ANEMIA PREVENTION BY GIVING ORANGE HONEY JUICE (JERDUMIA) TO PREGNANT WOMEN AT POSYANDU APEL

ABSTRACT

Apel I and II Posyandu in 2023 the coverage of pregnant women who are not anemic is 60%, while the expected target for pregnant women who are not anemic is 90%. In the field, it shows that pregnant women with anemia are as much as 40%. One of the solutions to overcome anemia in mothers is by non-pharmacological method with honey orange juice innovation. The purpose of the community service was to educate pregnant women about the importance of paying attention to hemoglobin levels during pregnancy. The community service was attended by 10 pregnant women, for experiments (obtaining honey orange juice innovation). As an indicator to measure the success of giving honey orange juice innovation to increase hemoglobin levels in pregnant women.

Keywords: anemia; honey; oranges

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh, sehingga kebutuhan zat besi (Fe) untuk eritropoesis tidak cukup. Kekurangan zat besi merupakan penyebab yang paling umum terjadinya anemia pada kehamilan (Permana & Sulistyawati, 2019), Anemia didefinisikan penurunan kadar darah di bawah normal pada ibu hamil hb 11gr/%. (Astutik & Ertiana, 2018). Program pencegahan anemia pada ibu hamil yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu dengan memberikan suplemen Fe sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Namun banyak ibu hamil yang menolak atau tidak mematuhi anjuran ini karena berbagai alasan sehingga prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi. (Sivanganam & Weta, 2017).

Banyak upaya yang telah dilakukan pemrintah dalam mengatasi anemia pada ibu hamil ini, namun hasilnya masih kurang memuaskan, banyak ibu hamil yang menolak atau tidak mematuhi anjuran ini karena berbagai alasan sehingga prevalensi anemia pada ibu hamil masih tinggi, hal ini dapat dibuktikan dari hasil Riskesdas 2018 yang menunjukkan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia adalah sebesar 48,9%, proporsi ibu hamil yang mendapat tablet tambah darah sebesar 73,2% Diantara ibu hamil yang mendapat tablet tambah darah sebanyak 61,9% mengkonsumsi tablet tambah darah < 90 hari dan 38,1% ibu hamil yang mengkonsumsi tablet tambah darah selama ≥ 90 hari. (Kemenkes RI, 2018).

Jeruk (citrus) adalah salah satu buah yang mengandung banyak vitamin C dan berguna untuk menjaga daya tahan tubuh. Jeruk (citrus) memiliki banyak manfaat yang mempu menambah daya tahan tubuh. (Rahmawan et al., 2015). Kandungan jeruk zat besi dan senyawa bermanfaat seperti: Vit C, Vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium fosfor dan karbohidrat (Sulung & Beauty, 2018), sedangkan kandungan nutrisi dalam madu yang berfungsi sebagai anti oksidan adalah Vit C , asam organik, enzim, asam fenolat, flavonoid, dan beta karoten, yang bermanfaat sebagai anti oksidan tinggi. Flavonoid dan asam venolat mampu menagkap radikal bebas sehingga membentuk radikal baru agar tubuh stabil. (Handayani, 2018). Tujuan untuk meningkatkan kadar hemoglbin pada ibu hamil dengan pemberian intervensi jerdumia (jeruk madu untuk anemia). Dengan dilaksanakannya penyuluhan edukasi terkait pada ibu hamil dengan anemia di posyandu Apel 2, diharapkan dapat membantu ibu hamil yang mengalami anemia memahami pentingnya menaikkan kadar hemoglobin selama masa kehamilan, dan mengatahui penanganan anemia secara non farmakologi.

METODE

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Wilayah Posyandu Apel, Ps Minggu, Jakarta Selatan. Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 3 minggu. Alat yang digunakan yaitu materi edukasi secara berupa power point, handphone. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan cara pengambilan data, menentukan prioritas masalah, pemeriksaan HB pada 10 ibu hamil, menyiapkan materi edukasi, demostrasi pembuatan inovasi, lalu melakukan penyuluhan secara langsung pada kelompok ibu hamil yang mengalami anemia di Posyandu Apel 2, Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 10 ibu hamil dengan anemia

dan 25 perserta tambahan meliputi dosen, bidan dan kader. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para persertapun bersedia menerima inovasi berupa jus jeruk madu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Tahap Perencanaan**
   Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.
2. **Tahap Pelaksanaan**
   Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi edukasi berupa materi power point dan demostrasi pembuatan inovasi. Setelah diberikan materi edukasi, memberitahu ibu hamil untuk membuat inovasi dirumah agar bisa mengkonsumsi setiap hari. 7 hari kedepan dan akan dilakukan observasi setiap hari oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 35 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para persertapun bersedia menerima inovasi berupa jus jeruk madu. Untuk evaluasi dilakukan menggunakan wawancara kepada ibu hamil untuk mengetahui efektifitas sebelum dan sesudah diberikannya jus jeruk. Observasi yang dilakukan untuk menilai kuantitas dari jus jeruk madu untuk menurunkan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Dari 10 responden eksperimen sebelum diberikannya inovasi berupa jus jeruk madu diperoleh hasil sebanyak 6 ibu hamil. Setelah diberikannya inovasi oleh tim berupa jus jeruk madu, jumlah ibu hamil dengan anemia menurun menjadi 2 ibu hamil. Jus jeruk madu diberikan dengan takaran perbandingan 1 jeruk manis, 100 cc air mineral, dan 1,5 sendok makan madu. Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menambah kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe, jus jeruk, madu, jus jambu biji, jus buah naga, dan jus bayam. (Winarni et al., 2020). Selain itu ada edukasi buku saku terhadap perilaku asupan zat besi ibu hamil terkait pencegahan anemia defisiensi bes (Munawaroh et al., 2019). Ada pemberian jus bayam merah, jeruk sunkis madu pada ibu hamil. (SAFITRI, 2019). Dan pemberian madu dengan sari jeruk siam sambas pada ibu hamil. (Dahliansyah & Petrika, 2020). Pemberian sari jambu merah dan madu. (Indriyani et al., 2020). Saat ini inovasi yang kami pilih adalah jus jeruk madu karena mampu menambah daya tahan tubuh Vit C, Vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium fosfor dan karbohidrat (Handayani, 2018).

Jeruk (citrus) adalah salah satu buah yang mengandung banyak vitamin C dan berguna untuk menjaga daya tahan tubuh. Jeruk (citrus) memiliki banyak manfaat yang mempu menambah daya tahan tubuh. (Rahmawan et al., 2015). Kandungan jeruk zat besi dan senyawa bermanfaat seperti: Vit C, Vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium fosfor dan karbohidrat, sedangkan kandungan nutrisi dalam madu yang berfungsi sebagai anti oksidan adalah Vit C , asam organik, enzim, asam fenolat, flavonoid, dan beta karoten, yang bermanfaat sebagai anti oksidan tinggi. Flavonoid dan asam venolat mampu menagkap radikal bebas sehingga membentuk radikal baru agar tubuh stabil. (Handayani, 2018). Hasil pengabdian masyarakat ini di dukung dengan hasil pemberian jus jeruk madu yang diberikan pada ibu hamil menyatakan bahwa jus jeruk efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Konsumsi madu pada ibu hamil menjadi salah satu alternatif untuk mencegah keadaan buruk untuk bayi dan ibu hamil (Simatupang & Debora Simanjutak, 2022)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa inovasi yang diberikan berupa jus jeruk madu bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Pasar Minggu khusunya Pihak Posyandu Apel 1 & 2 yang banyak membantu, dan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. CV Pustaka Abadi.

Dahliansyah, D., & Petrika, Y. (2020). Pemberian Madu Trigona Sp. (Kelulut) Dan Sari Jeruk Siam Sambas Terhadap Kadar Hemoglobin Darah (Hb) Ibu Hamil. *Jurnal Surya Medika*, *6*(1), 157–162. https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1630

Handayani, E. (2018). *Skrining Kandungan Senyawa Aktif Madu dan Uji Potensinya Sebagai Antiaksidan*.

Indriyani, R., Aulia, A., Andrian, M. W., & Suprayitno, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Buah Jambu Merah dan Madu terhadap Kenaikan Nilai HB pada Ibu Hamil di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 36–40. https://doi.org/10.24929/fik.v10i1.938

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.

Munawaroh, A., Nugraheni, S. A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, *7*(4), 411–419. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/24806

Permana, . A, & Sulistyawati, A. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tabket Fe Di Puskesmas Griya Antapani Kota Bandung Tahun 2019. *Sehat Masada*, *13. No 2*.

Rahmawan, M. I., Suparto, S. R., & Sakhidin. (2015). Pertubuhan Kerontokan Dan Kandungan Nutrisi Buah Jeruk Pada Perlakuan Jumlah Buah Muda Per Dompol. *Jurnal Agrin*, *19*(1), 2–5.

SAFITRI, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalamianemia Di Upt Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, *3*(2), 72–83. https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.407

Simatupang, M., & Debora Simanjutak, F. (2022). Efektivitas Jus Jeruk, Tomat, dan Madu

untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*(5), 913–919.

Sivanganam, & Weta. (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang Tahun 2012*. Universitas Andalas.

Sulung, N., & Beauty, H. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, *1*(1), 1–10. https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/467/106

Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, *2*(2), 119–127.