



PENYULUHAN DAMPAK ANEMIA DAN PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Febry Mutiariami Dahlan*, Yenny Aulia

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12550, Indonesia

*febrymutia@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan global yang tersebar di beberapa negara adalah kasus anemia sebanyak 56 juta wanita, dua pertiga kasus berada di Asia. Prevalensi ibu hamil menderita anemia adalah 83,2% (WHO), sementara di Negara Asia Tenggara terjadi 97,8% prevalensi anemia, salah satunya Indonesia memiliki prevalensi ibu hamil anemia sebanyak 37,1%. Pada Puskesmas Caringin sendiri terdapat 35 orang (10%) mengalami anemia di tahun 2020. Kondisi anemia dapat menyebabkan beberapa risiko saat persalinan seperti perdarahan dan BBLR. Pada studi pendahuluan ibu hamil mengeluhkan rasa dan bau dari tablet Fe sehingga membuat ibu hamil tidak teratur mengkonsumsinya. Kegiatan ini dirasa perlu untuk menurunkan angka anemia dan memberikan alternatif nutrisi untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil. Pengabdian dilakukan kepada 20 ibu hamil trimester III dengan mengumpulkan di posyandu. Secara umum kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tidak ditemukan kendala yang berarti. Ibu hamil yang sudah dijelaskan tujuan dari kegiatan pengabdian ini mengatakan senang karena tidak khawatir lagi akan dampak dari anemia, dan mengatakan akan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala terutama nanti saat trimester III kehamilan, mengetahui cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar, ibu mau untuk mengkonsumsi Tablet Fe setiap harinya dan mendampingi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya Vit C.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; sari kacang hijau

HEALTH EDUCATION ON THE IMPACT OF ANEMIA AND GIVING GREEN BEAN TO PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER

ABSTRACT

One of the global health problems spread across several countries was case of anemia of 56 million women, two-thirds of cases were in Asia. The prevalence of pregnant women suffering from anemia was 83.2% (WHO), while in Southeast Asia there was a 97.8% prevalence of anemia, one of which is Indonesia has a prevalence of anemic pregnant women as much as 37.1%. At the Caringin Health Center, there were 35 people (10%) experiencing anemia in 2020. Anemia conditions can cause several risks during childbirth such as bleeding and BBLR. In a preliminary study, pregnant women complained about the taste and smell of Fe tablets, which made pregnant women irregularly consume. This activity considered necessary to reduce the rate of anemia and provide alternative nutrients to prevent anemia and increase haemoglobin levels of pregnant women. Service was carried out to 20 pregnant women in the third trimester by collecting at the posyandu. In general, this activity went smoothly and no significant obstacles were found. Pregnant women who have been explained the purpose of this service activity said they are happy because they are no longer worried about the impact of anemia, and said they will check hemoglobin levels regularly, especially later during the

third trimester of pregnancy, how to consume Fe tablets correctly, mothers want to consume Fe Tablets every day and accompany them by consuming foods rich in Vit C.

Keywords: anemia; green bean juice; pregnant women

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan global yang tersebar di beberapa negara adalah kasus anemia sebanyak 56 juta wanita, dua pertiga kasus berada di Asia (KL & al, 2015). Anemia pada masa kehamilan dapat menyebabkan cadangan zat besi berkurang pada anak sehingga anak lahir dengan anemia gizi, berat bayi lahir rendah (BBLR), kelainan kongenital, kematian janin, dan abortus. Sementara ibu hamil dapat mengalami perdarahan pada saat bersalin yang merupakan penyebab utama kematian ibu bersalin di Indonesia. Sehingga keadaan ini dapat meningkatkan angka kematian perinatal, mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Siti et al, 2011). Menurut World health organization (WHO), Prevalensi ibu hamil dengan anemia yaitu 83,2%, Asia tenggara salah satunya Indonesia terdapat 37,1% diantaranya. Berdasarkan Infodantin di dunia terdapat 41,88% mengalami anemia, sehingga dapat dikatakan faktor risiko kesehatan yang penting adalah anemia (Dhita Dwi, 2017).

Data Kemenkes RI (2013), mengatakan prevalensi anemia di Indonesia dalam Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) (2012) sebesar 50,5% pada ibu hamil, 45,1% ibu nifas, dan selanjutnya pada balita. Sejalan dengan data Riskesdas (2013) meningkat dari 37,1% menjadi 48,9% ibu dengan anemia. Berdasarkan golongan umur, 84,6% ibu dengan usia 15-24 tahun mengalami anemia, 33,7% pada usia 25-34 tahun, 33,6% pada usia 35-44 tahun, dan di usia 45-54 tahun sebanyak 24%. Data ini masih sangat jauh dari target nasional yaitu 28% (Riskesdas, 2018). Data ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2020 di Puskesmas Caringin sebanyak 35 orang (10%). Hal ini dapat menyebabkan beberapa risiko yang dialami ibu saat akan melahirkan yaitu perdarahan dan BBLR. Beberapa alasan yang dikemukakan oleh ibu hamil yang mengalami anemia saat melakukan pemeriksaan ANC adalah rasa dan bau dari tablet Fe membuat ibu hamil tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe.

Pemerintah berupaya menangani permasalahan tersebut dengan mengeluarkan kebijakan pendistribusian Tablet Fe ke pelayanan antenatal seperti puskesmas, polindes, poskesdes bahkan ke posyandu dengan melibatkan bidan dan perawat untuk memberikan 90 tablet Fe pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2015). Namun mayoritas masyarakat tidak mengetahui dan sadar mengalami anemia, mereka menganggap anemia merupakan masalah kesehatan yang ringan (Soekarti, 2010). Penanganan anemia juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti kacang-kacangan, daging, ikan, hati, sayuran hijau, susu bahkan yogurt. Kacang-kacangan yang tinggi zat besi salah satunya adalah kacang hijau (*vigna radiata*), yang bisa di konsumsi oleh ibu hamil dan ibu menyusui. Terdapat kandungan zat besi sebanyak 6,7 per 100 gr kacang hijau, yang dapat diolah dengan campuran air lalu ampasnya di saring dan diminum.

Berdasarkan penelitian Syarifudin (2010), pada kelompok intervensi mengalami perubahan 0,906 sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0,019. Peningkatan kadar haemoglobin Kandungan zat besi dalam kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau san

salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah dengan sari kacang hijau yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syarifudin (2010), yang mana kedua kelompok diberikan tablet Fe 60 gram/hari dan hanya diberikan sari kacang hijau pada kelompok intervensi, sehingga didapatkan pada kelompok intervensi terdapat peningkatan 0,9063 gr/dl sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat sedikit yaitu 0,0187 gr/dl.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil yang ada di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang yang dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan atau metode ceramah. Metode ini merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam interaksi antara informan dengan sasaran penyuluhan, sehingga dianggap efektif dalam penyampaian dampak anemia ini. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan alat untuk penyuluhan berupa LCD, laptop dan lembar balik, serta bahan yang dibutuhkan berupa sari kacang hijau kemasan yang akan diberikan kepada sasaran penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu Tanggal 16 Desember 2022, dimulai dari jam 10.00 – 12.00 WIB pada 20 ibu hamil trimester III yang ada di Desa Cibatok, Kec. Cibungbulang, Kabupaten Bogor. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Yuni. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan kepada 20 ibu hamil trimester III dengan mengumpulkan mereka di Posyandu. Terlebih dahulu ibu hamil di beritahu manfaat dan dampak dari anemia jika dialami selama kehamilan. Selanjutnya ibu hamil dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin menggunakan alat *Quick Test Haemolobin*. Didapatkan dari 20 ibu hamil 16 orang mengalami anemia ringan dan 4 orang dengan kadar hemoglobin normal. Kemudian ibu diberikan penjelasan bagaimana menangani dari kadar hemoglobin rendah tersebut dengan konsumsi Tablet Fe yang diberikan bidan dan membantu proses penyerapan Fe ini dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C, bisa melalui daging, ikan, susu, yogurt, sayur, kacang-kacangan dan minuman kemasan seperti sari kacang hijau, Selanjutnya ibu hamil diberikan kemasan sari kacang hijau.

Menurut penelitian Risza (2020), tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019, didapatkan pada kelompok intervensi dari 9,993 naik sebesar (1,294) menjadi 11,287 dengan P value 0,000 ($<\alpha$ 0,05) dan pada kelompok kontrol nilai rata-rata hemoglobin dari 9,780 naik sebesar (0,187) menjadi 9,967 dengan P value 0,036 ($<\alpha$ 0,05). Menurut asumsi peneliti dengan kandungan zat besi terdapat pada sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi hemoglobin yang meningkat. Sari kacang hijau sangat gampang di temukan dimana perdesaan atau di perkotaan. Sejalan dengan penelitian Harismayanti (2020), didapatkan selisih nilai rerata kadar hemoglobin sebesar -1,13 dan t hitung = -5,127 > t tabel dan p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau dengan tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo. Peningkatan Hb baik pada kelompok kontrol (pemberian tablet Fe) dan eksperimen (pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe) meningkat

disebabkan ibu mengkonsumsi tablet Fe dan sari kacang hijau yang memiliki kandungan sama yaitu fero sulfat dan asam folat yang berfungsi dalam penanggulangan anemia gizi.

Pemerintah berupaya dalam mengurangi kejadian anemia ibu hamil dengan cara memberikan suplementasi tablet Fe sebanyak 90 tablet pada ibu hamil dengan mengkonsumsi suplemen tablet Fe setiap hari demi memenuhi kebutuhan zat besi yang semakin meningkat diharapkan akan terjadi peningkatan volume darah yang signifikan. Pada awal kehamilan, volume plasma darah akan meningkat dengan cepat sebesar 40- 45%. Kenaikan eritrosit jauh lebih rendah daripada volume plasma, terjadi hemodilusi dan penurunan konsentrasi hemoglobin pada ibu hamil. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan banyak zat besi. Ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe 60 mg/hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1g% perbulan (Saifudin, 2009). Berdasarkan hasil penelitian dan kebijakan yang sudah dikeluarkan oleh pemerintah sehingga kami melaksanakan pengabdian ini dengan memberikan penyuluhan dampak anemia. Secara umum kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tidak ditemukan kendala yang berarti. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan 80 % mengalami anemia ringan.



Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pembagian dan konsumsi sari kacang hijau, dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini, ibu hamil memberikan feedback positif setelah dilakukan evaluasi kepada bidan koor wilayah, bahwa pada saat pemeriksaan kunjungan kehamilan, ibu mengatakan sedikit lebih bugar dari sebelumnya setelah mengkonsumsi tablet Fe setiap hari dan didampingi dengan konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vit C.

SIMPULAN

Ibu hamil yang sudah dijelaskan tujuan dari kegiatan pengabdian ini mengatakan senang karena tidak khawatir lagi akan dampak dari anemia, dan mengatakan akan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala terutama nanti saat trimester III kehamilan. Selanjutnya setelah diberikan informasi bagaimana cara pembuatan jus jambu biji yang benar dan bagaimana cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar, ibu mau untuk mengkonsumsi Tablet Fe setiap harinya dan mendampingi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya Vit C. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan meliputi pengurusan ijin kegiatan, penyuluhan dampak anemia, pemeriksaan hemoglobin, dan pemberian sari kacang hijau serta pemberian souvenir. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara onsite namun tetap mematuhi protocol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti. (2012). Hubungan Konsumsi Tablet Fe dan Pemeriksaan Hemoglobin Terhadap Perdarahan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 3 (1), 1-16
- Amalia, A. 2016. *Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil dan Hamil*. Jakarta: EGC
- Ani, L. S. (2013). *Anemia Defisiensi Besi Masa Pra Hamil & Hamil*. Jakarta: EGC
- Astawan, M. (2011). *Sehat Dengan Hidangan Kacang Dan Biji -bijian*. Bogor: Swadaya.
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176.
- Fathonah, Siti. 2016). *Gizi dan Kesehatan untuk Ibu Hamil Kajian Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Erlangga.
- Harismayanti., & Fahmi. A.L. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hb Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo. *Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan*. 8(1). 1-8.
- Hellyty. (2008). Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Haemoglobin dan Jumlah Sel Darah Dalam Kontek asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RUP Fatmawati. Jakarta : FK UI
- Indah W,P Almini, Dahlia. (2019). Pengaruh Pemebrrian Tablet fe Dengan penambahan sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Medikes (Media Informasi kesehatan) Volume 7 Nomor 2*.347-356
- Lathifah. N. S. (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 4(3), 139-144.
- Mayasari Miranti. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Wellness And healthy Magazine Volume 3 nomor 2* page 167-174
- Misrawati, Marliah. (2019). Pengaruh Sari Kacang Ijo dan tablet Fe Terhadap peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan* 69-73
- Nur, Siti A. (2020). *Ensiklopedi Kacang Hijau Deskripisi, Filosofi, Manfaat, Budidaya, dan Peluang Bisnisnya*. Jakarta: KBM Indonesia
- Notoatmodjo, S., (2012), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta, 18-22

- Oktaviani. A. M., Notobroto. B. H. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogrov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. Surabaya
- Rethorini, D. L. (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. 6 (12), 8-16
- Riskesdas, (2018), Hasil Utama Riskesdas 2018, Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Saifudin. (2009). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Tiara Bunga, dkk. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. Journal for Quality in Women's health Vol. 4 No 1 Maret 2021, 109-11.
- Varney, H. (2012). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin. Jurnal Kebidanan, 5(1), 52-60.
- WHO, (2011), Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anemia and Assesment of Severity, Geneva, World Health Organization.
- Wirawan, dkk. (2015). Pengaruh Tablet Besi dan Tablet Besi Plus Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Bulletin Penelitian System Kesehatan. Vol. 18. No. 3