



## **PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN INTERVENSI PEMBERIAN GAMIS SUMARNI (GERAKAN MINUM SUSU KURMA UNTUK ANEMIA) DI KLINIK BETA MEDIKA**

**Siti Syamsiah\*, Sri Chalada, Linda Indriyani, Jihan Nabilah, Nela Erma Yunita, Mega Astri, Ayu Laila  
Mufliha, Revi Indriani, Fira Blezensky**

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

[\\*sitisyamsiah@civitas.unas.ac.id](mailto:sitisyamsiah@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Anemia adalah salah satu dari empat masalah gizi utama yang belum terselesaikan di Indonesia. Akibat kekurangan asam folat dan zat besi, anemia masih menjadi masalah bagi perempuan Indonesia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi dan mencegah anemia pada ibu hamil dengan menggunakan asuhan komplementer gerakan minum susu kurma untuk anemia. Metode yang digunakan pretes dan postes, memberikan ceramah langsung dan leaflet berisi materi dan gambar yang menarik serta tanya jawab seputar anemia pada kehamilan dan sosialisasi cara mengkonsumsi produk inovasi dengan melibatkan 8 ibu hamil. Hasilnya mayoritas peserta kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi sebesar 5 responden (63%) dan menurun sebesar 3 responden (37.5%), skor maksimum sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan yang signifikan dari skor 83 menjadi skor tertinggi 93. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan dan manfaat bagi ibu hamil serta dapat dijadikan bahan alternatif untuk mencegah anemia dengan susu kurma sebagai salah satu terapi herbal.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; kurma dan susu kedelai

## ***COUNSELING ON ANEMIA PREVENTION TO PREGNANT WOMEN WITH THE INTERVENTION OF GIVING GAMIS SUMARNI (DATE MILK DRINKING MOVEMENT FOR ANEMIA) AT THE BETA MEDIKA CLINIC***

### **ABSTRACT**

*Anemia is one of the four main unresolved nutritional problems in Indonesia. Due to deficiencies in folic acid and iron, anemia is still a problem for Indonesian women. This activity aims to overcome and prevent anemia in pregnant women by using complementary care by drinking date milk for anemia. The method used was pre-test and post-test, providing direct lectures and leaflets containing interesting material and pictures as well as questions and answers about anemia in pregnancy and socializing how to consume innovative products involving 8 pregnant women. As a result, most activity participants experienced an increase in knowledge after providing education by 5 respondents (63%) and decreased by 3 respondents (37.5%), the maximum score before and after the education increased significantly from a score of 83 to the highest score of 93. Conclusion: there was an increase in knowledge and benefits for pregnant women and can be used as an alternative ingredient to prevent anemia with date milk as an herbal therapy.*

*Keywords: anemia; dates; pregnant women; soy milk*

### **PENDAHULUAN**

Tingginya angka kematian ibu dan bayi baru lahir, penyakit menular, penyakit degeneratif, dan masalah pola makan masih menjadi masalah kesehatan utama bagi penduduk Indonesia. Masalah

pangan dan gizi merupakan masalah mendasar karena berdampak langsung pada kualitas sumber daya manusia dan memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan. Empat masalah penting terkait gizi Anemia adalah salah satu dari empat masalah gizi utama yang belum terselesaikan di Indonesia. Akibat kekurangan asam folat dan zat besi, anemia masih menjadi masalah bagi perempuan Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Secara global menurut WHO, diperkirakan pada tahun 2019, 40% anak berusia 6-59 bulan, 37% wanita hamil dan 30% perempuan berusia 15-49 tahun anemia. WHO Wilayah Afrika WHO dan Wilayah Asia Tenggara adalah wilayah-wilayah yang paling terdampak. Untuk semua populasi semua kelompok populasi, diperkirakan hampir satu seperempat populasi dunia, atau 1,8 milyar orang, menderita beberapa bentuk anemia pada tahun 2019 karena angka kejadiannya yang tinggi dan potensi masalahnya bagi ibu dan janin, anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan. Di seluruh dunia, 34% ibu hamil menderita anemia, dengan negara berkembang menyumbang 75% dari jumlah tersebut. Untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan juga kebutuhan janinnya, ibu hamil membutuhkan nutrisi yang berlimpah. Defisit hemoglobin (Hb), di mana zat besi merupakan salah satu unsur pembentuknya, disebabkan oleh kekurangan zat tersebut (WHO, 2023a).

Jumlah kematian ibu dari tahun 2018 sampai dengan tahun 2022 di Kabupaten Bekasi mengalami fluktuatif, terdapat peningkatan tahun 2021 sebanyak 33 kasus dan mengalami penurunan signifikan di tahun 2022 yaitu sebesar 23 kasus. Penyebab kematian ibu pada tahun 2022 tersebut disebabkan oleh preeklamsia berat (PEB) 9 kasus, perdarahan 6 kasus dan penyebab lainnya 9 kasus. Data puskesmas sukutani tahun 2022 terdapat ibu hamil dengan komplikasi sebesar 122 (33.57%) ibu hamil dengan kurang energi kronis (KEK) sebesar 100 (81.9%) anemia sebanyak 20 (16%) pada saat persalinan dan 2 pasca persalinan (1.6%) (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2023). Klinik Beta medika berada di wilayah Kecamatan sukutani desa sukarukun yang termasuk kedalam wilayah kerja Puskesmas Sukutani sesuai peraturan bupati bekasi No. 17 tahun 2023 (Peraturan Bupati Bekasi Nomor 17, 2023). Data hasil identifikasi terdapat temuan masalah kejadian anemia ibu hamil, yang mengalami peningkatan signifikan pada bulan Maret sebanyak 2 kasus dan bulan April sebanyak 4 kasus pada saat melakukan kunjungan antenatal care (Medika, 2024).

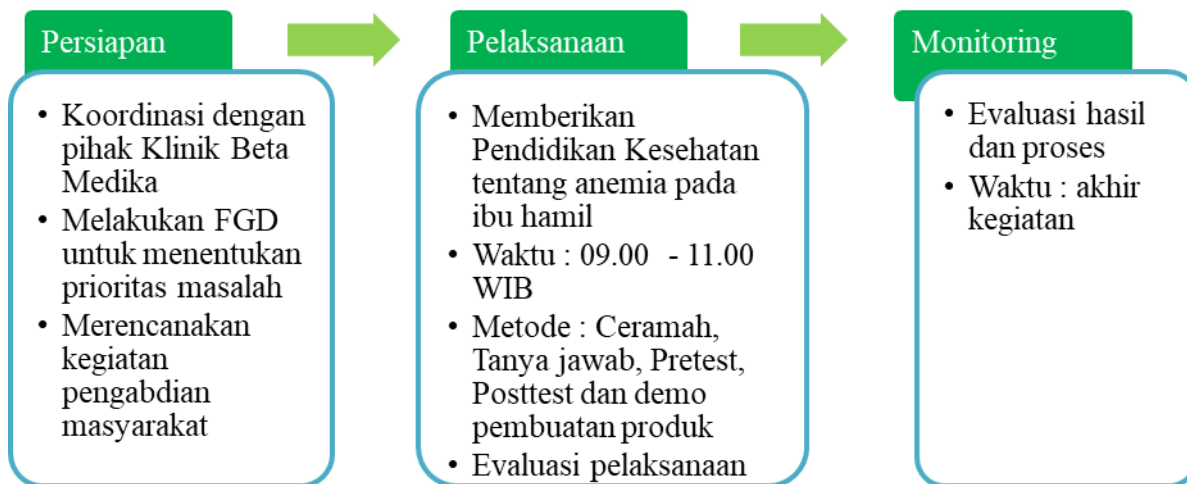
Anemia pada ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan janin. Anemia seringkali menjadi penyebab berat badan lahir rendah (BBLR) pada anak yang dilahirkan. Tidak hanya sampai disitu, BBLR menjadi faktor dominan terjadinya stunting pada anak dan cenderung menyebabkan stunting terjadi lebih dini sehingga dapat meningkatkan tingkat keparahan stunting di usia-usia selanjutnya. Baik BBLR maupun stunting dan anemia dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak dan tingkat produktivitasnya nanti. BBLR yang terjadi pada anak juga dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di usia dewasa (WHO, 2023b) Kurma, atau *Phoenix dactylifera*, adalah anggota keluarga palem, memiliki nilai gizi yang tinggi, dan juga digunakan sebagai obat. Buah kurma merupakan makanan bergizi dengan komposisi optimal dan kandungan energi yang tinggi. Kandungan yang terdapat dalam kurma berupa: karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca<sup>2+</sup>, Zn dan Mg. Dalam buah kurma juga terkandung serat yang sangat tinggi, selain beberapa kandungan diatas buah kurma juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi. Karena kandungan zat besinya, kadar haemoglobin tubuh dapat meningkat. Oleh karena itu, wanita hamil dan usia subur sangat disarankan untuk

mengonsumsinya. Khasiat kurma ini belum mendapat banyak perhatian dan hal tersebut perlu dikembangkan (Husanah & Putri, 2021).

Susu kedelai mengandung serat kasar dan tidak mengandung kolesterol sehingga cukup baik bagi kesehatan, susu kedelai adalah pilihan yang sangat sehat. Selain itu, mereka yang tidak toleran terhadap laktosa dapat meminum susu kedelai karena tidak mengandung laktosa. Jika kita bandingkan kandungan zat besi pada kedelai dengan jenis kacang-kacangan lain seperti kacang mete, kacang hijau, dan kacang merah, kandungan zat besi pada kedelai relatif tinggi. Produk olahan kedelai juga memiliki nilai gizi yang relatif tinggi. Tubuh ibu hamil dapat menyerap zat besi, kalsium, karbohidrat, fosfor, vitamin B kompleks, air, dan lesitin dengan lebih cepat dan efektif. Sangat disarankan dikonsumsi bagi ibu hamil untuk mencegah dan mengatasi anemia. (Malisa, 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut kami berencana melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat untuk memberikan informasi pencegahan anemia pada ibu hamil yang penting dilakukan karena merupakan salahsatu upaya yang dapat bermanfaat terhadap pencegahan komplikasi pada ibu dan bayi saat kehamilan, persalinan, nifas bahkan sampai dengan kematian.

## METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Klinik Beta Medika Bekasi pada tanggal 21 Mei 2024, tahap awal pengambilan data dan Focus Group Discussion (FGD) dengan Bersama Bidan Koordinator Klinik Beta Medika, Bidan Koordinator Puskesmas Sukatani, kader setempat, persiapan penyuluhan, sosialisasi kegiatan dan penyuluhan dengan pretes dan postes, memberikan ceramah langsung dan leaflet berisi materi dan gambar yang menarik serta tanya jawab seputar anemia pada kehamilan dan sosialisasi cara mengkonsumsi produk inovasi dengan melibatkan 8 ibu hamil.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Klinik Beta Medika merupakan salahsatu upaya pencegahan dan penyelesaian masalah terkait anemia ibu hamil yang akan berdampak pada sumbangsih AKI di Kabupten Bekasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai

dengan rencana dimana telah dilakuakn tahapan pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, pembacaan ayat suci al-quran, sambutan-sambutan, pretes pengetahuan ibu hamil terkait anemia terdiri dari 15 pertanyaan, mengenai pengertian anemia gejala anemia pada ibu hamil penyebab anemia dampak anemia pada ibu hamil cara mencegah anemia manfaat produk GAMIS SUMARNI (Gerakan Minum Susu Kurma untuk Anemia). Ibu hamil sebagian besar mengetahui anemia ibu hamil namun belum mengetahui manfaat susu kedelai dan kurma jika dikonsumsi secara rutin memberikan manfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada masa kehamilan. penyuluhan kesehatan dilakukan berupa ceramah tentang mencegah dan mengatasi terjadinya anemia pada ibu hamil, sesi membagikan susu kurma untuk anemia dilanjutkan dengan menunjukkan demonstrasi cara pembuatan susu kurma. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diikuti sebanyak 8 peserta ibu hamil.

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab yang ditujukan kepada ibu-ibu hamil dengan menjanjikan doorprize agar ibu hamil dapat aktif dalam diskusi dan hasilnya semua peserta antusias dalam kegiatan ini. Setelah selesai pemaparan materi penyuluhan dan sesi diskusi, dilanjutkan dengan pengisian lembar posttest sebagai tolak ukur sejauh mana ibu hamil dapat menangkap terkait materi yang telah disampaikan.

Tabel 1  
Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	f	%
Usia Ibu		
<20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	6	75
.>35 Tahun	2	25
Paritas Ibu		
Primipara	4	50
Multipara	3	37.5
Grande Multipara	1	12.5
Usia Kehamilan		
Trimester 1	3	37.5
Trimester 2	1	12.5
Trimester 3	4	50
Pendidikan Ibu		
SD	2	25
SMP	2	25
SMA	4	50
Pendidikan Suami		
SD	1	12.5
SMP	3	37.5
SMA	4	50
Pekerjaan Ibu		
IRT	8	100
Pekerjaan Suam		
Karyawan Swasta	1	12.5
Buruh	7	87.5

Tabel 1 Usia ibu terbanyak 20-35 tahun 6 peserta (75%), Paritas Primipara sebanyak 4 peserta (50%), Usia kehamilan 3 peserata (37%), pendidikan ibu dan suami terbanyak SMA 4 (50%),

pekerjaan ibu semuanya IRT dan pekerjaan suami buruh sebanyak 7 (87.5%). Ibu hamil pada karakteristik ini sesuai dengan kemenkes bahwa usia idela untuk hamil adalah usia 20 sampai 35 tahun, anak tidak lebih dari 2 (Kemenkes RI, 2021). Tingkat pendidikan ibu dan suami rata-rat SMA sehingga ini akan berpengaruh terhadap hasil pemberian edukasi tentang anemia kepada ibu hamil dengan rata-rata mengalami peningkatan, sejalan dengan penelitian Hernawati (2022) terdapat pengaruh tingkat pendidikan terhadap daya serap responden terhadap informasi yang disampaikan dan semua ibu hamil sebagai ibu rumah tangga lebih mudah untuk mengakses informasi dari internet. Selain itu sebagian ibu hamil memiliki pengalaman mengenai penyuluhan pada kehamilan sebelumnya.

Tabel 2  
Pengetahuan Peserta Kegiatan

Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	86	73	Turun
2	53	86	Naik
3	60	73	Naik
4	60	53	Turun
5	73	53	Turun
6	86	93	Naik
7	60	66	Naik
8	60	86	Naik
Total	538	583	
Minimum	53	53	
Maksimum	86	93	
Rerata	67	73	

Tabel 2 hasil kegiatan penyuluhan mayoritas peserta kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi tentang pencegahan anemia ibu hamil, mengalami peningkatan sebesar 5 peserta (63%) dan menurun sebesar 3 peserta (37.5%), Selain itu skor maksimum sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan yang signifikan dari skor 83 menjadi skor tertinggi 93. Meski pada skor minimal pengetahuan anatara sebelum dan sesudah kegiatan tidak mengalami peningkatan (tetap) dari skor terendah 53 menjadi 53. Hasil ini sejalan dengan penelitian Safitri, (2020) penyuluhan anemia kepada 20 ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatal care* di Puskesmas Pakuan Baru mengalami peningkatan pengetahuan, sebelum penyuluhan 46% ibu hamil mampu menjawab pertanyaan dan setelah diberika edukasi terkait anemia sebesar 76% rata-rata ibu hamil mampu menjawab pertanyaan yang terdiri dari pengertian anemia, penyebab anemia, factor rirsiko serta dampak anemia pad ibu hamil. Sehingga penting memberikan edukasi kepada ibu hamil sebagai upaya pencegahan untuk mengenali gejala awal, dan factor risiko serta komplikasi sedini mungkin.

Penelitian oleh Hernawati (2022) terdapat pengaruh penyuluhan tentang anemia terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi. Sejalan dengan penelitian Armiyati Nur et al (2022) upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan mengenai anemia kehamilan didapatkan sebelum penyuluhan 27% memiliki pengetahuan baik dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan peserta sebanyak 80%. Oleh karena itu berdasarkan temuan dan penelitian yang lain penyuluhan merupakan sebagai kegiatan pencegahan yang bisa dilakukan secara terus menerus yang dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Beta Medika Bekasi

Pemberian komplementer susu kedelai dan buah kurma pada pengabdian masyarakat ini sesuai dengan *evidence based* dalam mencegah dan mengatasi anemia. Susu kedelai merupakan salah satu olahan minuman yang mengandung zat besi, protein tinggi, asam lemak esensial, serat, vitamin dan mineral. Nutrisi yang terkandung dalam kedelai dapat menghasilkan energi, menjaga fungsi tubuh tetap optimal, dan memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Kedelai adalah jenis pangan yang menduduki peringkat ketiga terkaya zat besi (8,8 mg%) setelah daging dan sereal (Farisni et al., 2019). Hasil penelitian secara eksperimen di Aceh Barat Pemberian susu kedelai buatan sendiri selama 3 bulan bisa meningkatkan rerata kadar Hb pada ibu hamil secara signifikan dengan rata-rata peningkatan sebesar  $2,99 \text{ mg}\% \pm 1,422$  (Farisni et al., 2019). Begitu juga dengan hasil penelitian buah kurma yang dilakukan oleh Choirunissa et al., (2021) di serang dengan menggunakan lembar observasi selama 14 hari menunjukkan rerata peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang mengonsumsi tablet Fe sebesar 0,3 g/dL dan ibu hamil yang mengonsumsi kurma sebesar 1,8 g/dL. Selain ibu hamil susu kedelai kurma juga efektif diberikan kepada remaja penderita anemia dengan hasil evaluasi intervensi terdapat peningkatan kadar hemoglobin (Malisa, 2024).

Selain diolah menjadi susu, kedelai juga dapat diolah menjadi masakan seperti tahu, tempe harganya yang cukup terjangkau di Indonesia dan dapat diterima secara budaya meski tidak seperti daging atau produk hewani lainnya yang mungkin dianjurkan untuk mencegah anemia di buktikan dengan hasil penelitian oleh Lowe et al., (2022) terdapat hubungan kuat antara konsumsi kedelai berbentuk tahu dibandingkan tempe. Berdasarkan hasil temuan dengan adanya kegiatan ini ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait anemia dan diharapkan dijadikan bahan alternatif untuk mencegah anemia dengan susu kurma sebagai salah satu terapi herbal, sesuai dengan dosis yang sudah ditentukan bagi responden ibu hamil atau masyarakat yang lainnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar, para peserta ibu hamil semuanya antusias mengikuti kegiatan ini. Terbukti dengan adanya kegiatan ini ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan terkait anemia dan perantara untuk mendapatkan dukungan baik sesama ibu hamil, tenaga kesehatan maupun yang lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Armiyati Nur, Rusnaeni Saide, & Tri Utami Ramli. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 162–168. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.2058>
- Dinkes Kabupaten Bekasi. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi 2022.
- Hernawati, Y. (2022). Pengaruh Penyuluhan tentang Anemia terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Besi di Klinik Bumi Sehat Bahagia Kota Bandung 2020. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 142–151. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.275>
- Husana, E., & Putri, A. (2021). Sosialisasi Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 35–39. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss4.46>
- Kemkes RI. (2018). Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Kemkes RI. (2021). Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat.
- Malisa, A. (2024). Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh, Vol. 3, No. 1. Februari 2024. 3(1), 13–19.
- Medika, B. (2024). Data Anemia Ibu Hamil.
- Peraturan Bupati Bekasi Nomor 17. (2023). Berita Daerah Kabupaten Bekasi.
- Safitri, S. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 94. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.88>
- WHO. (2023a). Accelerating anaemia reduction: a comprehensive framework for action.
- WHO. (2023b). Best practices for haemoglobin measurement in population-level anaemia surveys: technical brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240087651>.

