

PELATIHAN KADER POSYANDU DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Nurniati Tianastia Rullyni¹, Mardiah², Utami Dewi³, Rahmadona⁴, Vina Jayanti⁵,
Wahyu Eni Setyohari⁶, Sabtini Ika Putri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang
e-mail:nurniatitr@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada ibu hamil. Di Indonesia, satu dari dua ibu hamil mengalami anemia. Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar Haemoglobin (Hb) dalam darah (<11gr/dl). Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya nutrisi yang mengandung zat besi dan meningkatnya kebutuhan zat besi pada kehamilan. Anemia dapat menyebabkan kurangnya pasokan oksigen dan mempengaruhi perkembangan janin, hal ini menyebabkan resiko perdarahan saat melahirkan yang berakibat kematian. Oleh karena itu, penting meningkatkan asupan makanan yang kaya zat besi berupa olahan tempe dan bilis seperti otebi, sidanis dan epolist untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Tujuan : meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Metode kegiatan dalam bentuk pendidikan kesehatan dan demonstrasi pengolahan bahan makanan pencegah anemia (Otebi, Sidanis dan epolist), untuk evaluasi dilakukan pre-test dan post-test berikut pemeriksaan Hb di Puskesmas Batu 10 kepada kader posyandu dan ibu hamil sejumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan pengabmas, pada bulan September 2023. Hasil : Terdapat peningkatan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dan terdapat peningkatan kadar Hb pada pemeriksaan Hb kedua dibandingkan dengan pemeriksaan Hb pertama. Saran : diharapkan kader posyandu dan ibu hamil dapat meneruskan informasi dan keterampilan serta menerapkan upaya pencegahan anemia pada kehamilan melalui pemanfaatan bahan pangan local menjadi olahan yang kaya akan zat besi untuk mencegah anemia pada kehamilan.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Pencegahan Anemia

Abstract

Anemia is the most common health problem among pregnant women. In Indonesia, one in two pregnant women experience anemia. Anemia is a condition characterized by low levels of Haemoglobin (Hb) in the blood (<11gr/dl). This condition is caused by a lack of iron-containing nutrients and the increased need for iron in pregnancy. Anemia can cause a lack of oxygen supply and affect fetal development, leading to the risk of bleeding during childbirth which results in death. Therefore, it is important to increase the intake of iron-rich foods in the form of processed tempe and bilis such as otebi, sidanis and epolist to increase Hb levels in pregnant women. Objective: to increase the knowledge and skills of posyandu cadres in efforts to prevent anemia in pregnant women. Activity methods in the form of health education and demonstration of anemia prevention food processing (Otebi, Sidanis and epolist), for evaluation, pre-test and post-test were carried out along with Hb checks at Puskesmas Batu 10 to posyandu cadres and pregnant women totaling 30 people. Time of implementation of pengabmas, in September 2023. Results: there is an increase in knowledge of posyandu cadres and pregnant women before and after training and there is an increase in Hb levels in the second Hb examination compared to the first Hb examination. Suggestion: It is expected that posyandu cadres and pregnant women can continue information and skills and apply efforts to prevent anemia in pregnancy through the use of local food ingredients into preparations that are rich in iron to prevent anemia in pregnancy

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Anemia Prevention

PENDAHULUAN

Tujuan utama pembangunan nasional adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) secara berkelanjutan sehingga mampu menjadi sumber modal pembangunan yang efektif dan produktif. Usaha peningkatan kualitas SDM harus dimulai sejak didalam kandungan. Kehamilan merupakan masa kritis karena 90% pertumbuhan dan perkembangan otak terjadi pada masa janin hingga kelahiran (Khomsan A, 2010).

Status gizi, kesehatan dan mental ibu hamil serta pengalaman ibu selama hamil akan menentukan kualitas anak yang dilahirkan dan perkembangannya dimasa depan. Jika kondisi kesehatan ibu sebelum dan saat hamil baik, besar kemungkinan janin dalam kandungan akan berkembang dengan baik dan keselamatan ibu saat melahirkan juga terjamin. Salah satu permasalahan gizi pada masa kehamilan adalah anemia.

Anemia merupakan masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada ibu hamil. Sekitar 50 % atau 1 dari 2 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Anemia merupakan keadaan yang ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Akibatnya, fungsi haemoglobin (Hb) dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh tidak berjalan dengan baik. Jika ibu hamil mengalami anemia, maka jumlah oksigen yang disuplai ke janin akan berkurang. Hal ini akan menghambat perkembangan organ janin, termasuk otak. Tak hanya mengancam tumbuh kembang janin, anemia juga menjadi penyebab utama kematian ibu hamil, saat melahirkan akibat perdarahan (Proverawati, A. 2011). Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya nutrisi yang mengandung zat besi dan meningkatnya kebutuhan zat besi pada kehamilan. (Kusharisupeni, 2016).

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, maka selama kehamilan harus mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. salah satunya dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi tempe dan bilis. Tempe merupakan makanan yang bergizi tinggi yang murah dan mudah ditemukan di Masyarakat, sedangkan bilis adalah hasil laut yang banyak di dapatkan di Tanjungpinang.

Tempe merupakan makanan yang terbuat dari fermentasi kedelai atau beberapa bahan lain yang menggunakan jenis *rhizopus oligosporus* tertentu, *Rh. Oryzae*, *Rh-stolonifer* (kapang roti), atau *Rh. Arrhizus*. Produk fermentasi ini sering disebut dengan "ragi tempe". Kapang yang tumbuh pada kedelai menghidrolisis senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia. Tempe kaya akan serat, kalsium vitamin B . dalam 100 gr tempe mengandung 10 mg zat besi.

Kota Tanjungpinang juga dikenal dengan penghasil ikan laut dalam jumlah besar, salah satunya adalah ikan teri yang dikenal dengan sebutan bilis. Bilis merupakan bahan makanan penyedia protein serta kaya akan kalsium dan zat besi. Dalam 100 gr bilis mengandung 23 mg zat besi. Dengan bahan pangan local tersebut dapat diolah menjadi otak-tak dari tempe bilis, dimsum dari bilis dan epok-epok bilis tempe.

Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil, Dinas Kesehatan Kota (DKK) Tanjungpinang mengembangkan program pemberian suplemen tablet tambah darah kepada seluruh ibu hamil, melalui puskesmas sebagai ujung tombak pelaksanaan pemberian tablet tambah darah. Tablet tambah darah diberikan kepada seluruh ibu hamil 90 tablet, masing-masing tablet salut mengandung Ferro Sulfat 200 mg dan Asam Folat 0,25 mg. Selain tablet Fe, program yang juga sudah dilaksanakan pemberian makanan tambahan (PMT) dalam bentuk biskuit. PMT diberikan pada ibu hamil dengan nilai kalori 150-200 kkal, sehingga dengan penambahan jumlah kalori tersebut diharapkan dapat meningkatkan kadar Haemoglobin, pada kenyataannya masih ditemukan ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari normal, termasuk di Puskesmas Batu 10 khususnya kelurahan air raja wilayah kerja Puskesmas Batu 10.

Data yang diperoleh dari Puskesmas Batu 10 menunjukkan jumlah ibu hamil pada tahun 2021 sebanyak 823 orang dengan komplikasi sabanyak 165 orang. Jumlah Posyandu di Puskesmas Batu 10 ada sebanyak 31 Posyandu dari 2 kelurahan yaitu Kelurahan Pinang Kencana dan Kelurahan Air Raja, dengan rata-rata kader posyandu yang aktif berjumlah 6 orang per posyandu (Laporan Bulanan DKK Tanjungpinang, 2023).

Berdasarkan data dari Puskesmas Batu 10 sasaran ibu hamil di Kelurahan Air Raja 239 orang , termasuk 60 orang ibu hamil resiko tinggi (Resti), yang salah satu penyebabnya adalah anemia. Berbagai upaya juga telah dilakukan untuk menurunkan angka kejadian anemia, begitu juga Puskesmas Batu 10 khususnya kelurahan Air Raja, telah melakukan berbagai kegiatan namun belum optimal dalam meminimalisir kejadian anemia. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu hamil tentang cara pencegahan anemia pada kehamilan. Selain itu pelatihan kepada kader posyandu juga harus dilakukandipastikan agar kader dapat terus mengedukasi ibu hamil, karena peran kader posyandu adalah melaksanakan kegiatan pelayanan dan mensukseskan bersama Masyarakat, merencanakan kegiatan kesehatan di tingkat desa/kelurahan. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik **"Pelatihan kader Posyandu dalam pencegahan anemia pada ibu hamil di kelurahan Air Raja Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Tanjungpinang Tahun 2023"**, melalui kegiatan pengabdian

masyarakat tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, dan kader posyandu dalam pencegahan anemia pada kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pemberian edukasi tentang anemia pada kader posyandu dan ibu hamil, melalui pemberian penyuluhan dan demontrsi pengolahan bahan pangan local berupa olahan tempe dan bilis menjadi snak sehat yang kaya akan zat besi serta melakukan pre test dan post test serta pemeriksaan Hb dalam rangka menilai pengetahuan dan kadar Hb. Pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan di Puskesmas Batu 10, kepada 30 orang yang terdiri dari 15 kader posyandu dan 15 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan melakukan peninjauan dalam rangka perizinan untuk melaksanakan kegiatan dengan menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada pihak puskesmas yaitu melalui bidan coordinator KIA dan kepala tata usaha, kemudian dilanjutkan dengan tahap persiapan meliputi penyusunan alat dan bahan, serta jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan dengan melakukan pre test, penyuluhan dengan media leaflet dan pemutaran video, demontrasi pengolahan bahan pangan local berupa otabi, sidanis dan epolist. Tahap evaluasi dengan melakukan pre test dan post test dengan menggunakan kuesioner. Dan melakukan pemeriksaan Hb untuk menilai kadar Hb ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi yang didapatkan terkait permasalahan mitra seperti yang diuraikan sebelumnya, tim pengabdian ingin membantu memberi solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra. Permasalahan yang dihadapi berupa masih tingginya jumlah ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Batu 10 yang mengalami anemia, khususnya Kelurahan Air Raja. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, tim pengabdian kepada masyarakat mencoba untuk melihat dari sisi pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dan ibu hamil dalam pencegahan anemia pada kehamilan. Untuk peningkatan pengetahuan dilakukan dalam bentuk penyuluhan sedangkan untuk peningkatan keterampilan dengan melakukan demonstrasi pengolahan makanan dengan pemanfaatan bahan pangan local yang kaya akan zat besi.

Peserta dari kegiatan pengabmas ini adalah sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang kader posyandu dan 15 orang ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Batu 10 di Kelurahan Air Raja. Kegiatan pengabmas tentang pencegahan anemia pada ibu hamil ini dilaksanakan sebanyak 2 kali, dimana kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 11 September 2023 dengan sasaran sebanyak 15 kader posyandu dan 15 ibu hamil dan kegiatan ke dua dilaksanakan pada tanggal 20 September 2023 dengan sasaran sebanyak 15 kader posyandu dan 15 orang ibu hamil

Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, dilakukan terlebih dahulu kegiatan pre test dengan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan kader dan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada kehamilan. Kuesioner pre test tersebut berisi 20 pernyataan. Rerata pengetahuan kader dan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada kehamilan adalah 93,16%.

Setelah kegiatan pre test dilakukan ,selanjutnya kader posyandu dan ibu hamil diberikan penyuluhan oleh tim educator selama 30 menit, sambil mempelajari leaflet pencegahan anemia pada kehamilan. selanjutnya dibuka sesi diskusi dan tanya jawab, dimana kader posyandu dan ibu hamil diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.

Setelah dilakukan edukasi pencegahan anemia pada kehamilan, tahapan selanjutnya yang dilakukan oleh tim pengabmas adalah melaksanakan post test dengan menggunakan kuesioner yang berisi 20 pernyataan. Berdasarkan post test yang dilakukan, didapatkan hasil rerata pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada kehamilan adalah 97,33%. Dari hasil pre tes dan post test , didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada kehamilan. Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat secara lengkap dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Batu 10 Tahun 2023

Karakteristik	N	%
Umur Ibu		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	15	50.0
>35 tahun	15	50.0
Pendidikan Ibu		

Pendidikan Dasar	7	23.3
Pendidikan Menengah	19	63.3
Pendidikan Tinggi	4	13.3
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	1	3.3
Tidak bekerja	29	96.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik kader posyandu dan ibu hamil berdasarkan umur separuhnya berumur 20-35 tahun sebanyak 15 orang (50.0%) dan berumur >35 tahun 15 orang (50.0%), berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan menengah sebanyak 19 orang (63,3%), berdasarkan pekerjaan ibu sebagian besar tidak bekerja sebanyak 29 orang (96.7%)

Table 2. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pretest dan Postest di Puskesmas Batu 10 Tahun 2023

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	27	90,0	30	100.0
Cukup	2	6,7	0	0
Kurang	1	3,3	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu 27 orang (90.0 %) dan memiliki tingkat pengetahuan kurang 1 orang (3,3%). Setelah responden dilakukan penyuluhan ditemukan perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden dimana ada 30 orang responden (100 %) tingkat pengetahuan baik dan tidak ada lagi responden dengan pengetahuan kurang (0%).

Table 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hb Pemeriksaan Pertama dan Pemeriksaan Kedua di Puskesmas Batu 10 Tahun 2023

Kadar Hb	Pemeriksaan Pertama		Pemeriksaan Kedua	
	n	%	n	%
<11 gr/dl	2	6,66	1	3,33
≥11 gr/dl	28	93,33	29	96,66
Jumlah	30	100	30	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar Hb pada pemeriksaan pertama didapatkan 2 orang (6,66%) memiliki kadar Hb<11 gr/dl. Sedangkan kadar Hb pada pemeriksaan kedua didapatkan 1 orang (3,33%) memiliki kadar Hb <11 gr/dl.

Table 4. Perbedaan Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan di Puskesmas Batu 10 Tahun 2023

Pengetahuan	Mean	SD	SE	P value	N
Sebelum Pelatihan	93.16	11.99	2,19	0.047	30
Sesudah Pelatihan	97.33	4.49	0.82		

Hasil analisis pada table 4 diatas menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum pelatihan adalah 93,16% dengan standar deviasi 11,99 %. Setelah dilakukan pelatihan didapatkan rata-rata pengetahuan responden adalah 97,33% dengan standar deviasi 4.49%. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengetahuan sebelum pelatihan dengan pengetahuan setelah pelatihan adalah 4.16% dengan standar deviasi 10.99. Hasil uji statistic didapatkan nilai p=0,047 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Data selanjutnya menunjukkan bahwa kenaikan mean pada saat post test lebih tinggi dibandingkan pre test.

Table 5 Perbedaan Rata-Rata Kadar Hb Pemeriksaan Pertama dan Kedua di Puskesmas Batu 10 Tahun 2023

Kadar Hb	Mean	SD	SE	P value	N
Pemeriksaan Hb Pertama	12,42	1,10	0,20	0.000	30
Pemeriksaan Hb Kedua	13,14	1,02	0,18		

Hasil analisis pada table 5 diatas menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb responden pada pemeriksaan pertama adalah 12,42gr/dl dengan standar deviasi 1,10 . Sedangkan rata-rata kadar Hb pada pemeriksaan kedua adalah 13,14gr/dl dengan standar deviasi 1,02. Terlihat nilai mean perbedaan antara kadar Hb pemeriksaan pertama dengan kadar Hb pemeriksaan kedua adalah 0,72 dengan standar deviasi 0,51. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pemeriksaan pertama dan pemeriksaan kedua. Data selanjutnya menunjukkan bahwa kenaikan mean pada saat pemeriksaan kedua lebih tinggi dibandingkan pemeriksaan pertama.

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan ada peningkatan pengetahuan responden dalam hal ini kader posyandu dan ibu hamil setelah pelatihan, ini dibuktikan dari hasil analisis uji perbedaan pre test dan post test dengan p value $< 0,05$. Sedangkan untuk rata-rata kadar Hb terlihat nilai mean perbedaan antara kadar Hb pemeriksaan pertama dengan kadar Hb pemeriksaan kedua sebesar 0,72 dengan standar deviasi 0,51. Hasil p value $p=0,000$, artinya ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pemeriksaan pertama dan pemeriksaan kedua.

Secara umum metabolisme zat besi dalam tubuh meliputi proses penyerapan, pengangkutan dan pemanfaatan, penyimpanan, dan pengeluaran. Zat besi dari makanan di serap ke usus halus kemudian masuk kedalam plasma, selain itu sebagian zat besi keluar dari tubuh melalui tinja. Didalam plasma terjadi proses pembaharuan, sel darah tua di gantikan oleh sel yang baru. Asupan zat besi harian hanya sekitar 35 mg yang berasal dari makanan, hemoglobin, dan sel darah merah tua dan diolah oleh tubuh untuk di gunakan kembali (Almatsler 2009)

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat dalam menyerap informasi dan menerapkannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya mengenai kesehatan dan gizi (Depkes, 2004). Pendidikan gizi merupakan upaya untuk mengatasi masalah gizi karena salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi adalah kurangnya pendidikan dan pengetahuan (Kurdanti, 2019).

Diperlukan Upaya yang signifikan dan meyakinkan untuk mewujudkan perubahan perilaku di masyarakat. Komunikasi antar orang masih menjadi metode komunikasi di banyak negara berkembang. Metode Pendidikan gizi lainnya meliputi presentasi kelompok, tayangan slide, ceramah, televisi dan radio. Peningkatan gizi perlu dilaksanakan sebagai bagaian integral dari layanan Kesehatan Masyarakat dengan melibatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Peran aktif masyarakat dalam pembangunan kesehatan, yang meliputi pengabdian masyarakat, pelaksanaan dan pengawasan sosial masih kurang. Berbagai permasalahan kesehatan yang muncul saat ini dapat ditangani bersama bila peran aktif masyarakat dapat ditingkatkan.

Salah satu strategi dalam mengatasi anemia gizi pada ibu hamil adalah dengan melatih kader posyandu yang dipilih oleh masyarakat untuk menjadi seorang kader kesehatan yang terdidik. Kader terdidik diharapkan dapat berkontribusi dalam mencari solusi permasalahan gizi di masyarakat termasuk pada ibu hamil. Dalam pelaksanaan kegiatan posyandu, kader dapat meningkatkan komunikasi dan memberikan semangat kepada ibu hamil tentang cara mencegah anemia pada kehamilan. Peningkatan pengetahuan responden dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan yang diberikan dan media yang digunakan. Media berupa leaflet, video yang menarik dan suasana yang menyenangkan dalam pemberian informasi maka akan membuat informasi lebih mudah diterima. Dengan pemberian informasi kesehatan terkait pencegahan dan penanggulangan anemia, pengetahuan responden dapat meningkat. Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan sikap dan perilaku responden untuk berperanserta dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi mengenai gizi seimbang dengan perbanyak asupan sumber makanan kaya zat gizi, dan zat besi, dengan memperhatikan factor-faktor yang berperan dalam penyerapan zat besi secara optimal

Media yang diberikan kepada responden, membantu mereka memperoleh pengetahuan kesehatan tentang apa itu anemia, penyebabnya, tanda/gejala, akibat, pencegahan dan penatalaksanaan anemia. Selain itu, responden juga diberikan resep olahan bahan pangan local tempe dan bilis, menjadi makanan sehat kaya zat besi untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Media edukasi juga dapat memperhitungkan kemajuan seseorang dalam memahami promosi kesehatan, pencegahan dan penanganan penyakit (Sorensen et all, 2012), termasuk anemia pada ibu hamil. Leaflet yang diberikan berisi berbagai informasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian anemia pada kehamilan, dengan pemanfaatan bahan pangan local kaya zat. Memfasilitasi proses pendidikan kesehatan adalah penting antara petugas kesehatan dan masyarakat (Cormack, Drolet, 2012).

Selain media, metode edukasi juga mempengaruhi pengetahuan seperti metode demonstrasi. Metode demonstrasi sangatlah berpengaruh terhadap daya serap dan minat seseorang dalam belajar. Dikarenakan metode ini mempunyai banyak kelebihan dalam pembelajaran, diantaranya membuat pelajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkrit serta menghindari verbalisme, memudahkan seseorang memahami bahan pelajaran, proses pengajaran akan lebih menarik, merangsang seseorang untuk lebih aktif mengamati dan dapat mencobanya sendiri. Dengan mengkombinasikan Pendidikan kesehatan menggunakan leaflet dan metode demonstrasi dengan mempraktikkan langsung cara pengolahan makanan dengan bahan pangan local berupa tempe dan bilis menjadi makana olahan yang kaya zat besi untuk pencegahan anemia pada ibu hamil. Adapun bentuk pengolahan makanan pencegahan anemia dengan memanfaatkan sumber daya local yaitu berupa OTEBI (Otak otak Tempe Bilis), SI DANIS (Dimsum dari Bilis) dan EPOLIST (Epok Epok Tempe Bilis).

Setelah memahami konsep pencegahan anemia pada kehamilan, kader posyandu dan ibu hamil mampu mempraktekkan pengolahan makanan pencegahan anemia dengan pemanfaatan bahan pangan local yang kaya zat besi seperti tempa dan bilis. Evaluasi dilakukan secara langsung dengan meminta kader posyandu dan ibu hamil untuk mempraktekkan cara pengolahan makanan tersebut sehingga bisa diterapkan di rumah masing-masing. Hal ini terlihat dari kadar Hb ibu hamil dan kader kesehatan meningkat berdasarkan hasil pemeriksaan Hb pertama dibandingkan pemeriksaan Hb kedua.



Gambar 1. Foto Kegiatan



Gambar 2. OtakOtak Tempe Bilis



Gambar 3 SI DANIS (Dimsum dari Bilis)



Gambar 4 EPOLIST (Epok Epok Tempe Bilis)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa ibu hamil di kelurahan Air Raja wilayah kerja Puskesmas Batu 10 masih ada yang mengalami anemia. Ada peningkatan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil tentang pencegahan anemia pada kehamilan sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb, terdapat peningkatan kadar Hb pada pemeriksaan Hb pertama dibandingkan pemeriksaan Hb kedua.

SARAN

Diharapkan kepada kader posyandu, untuk meneruskan informasi tentang pengetahuan pencegahan anemia pada ibu hamil dan keterampilan dalam pengolahan bahan pangan local yang kaya zat besi, bagi Ibu hamil untuk terus menerapkan upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dengan mengkomsumsi makanan yang kaya zat besi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang, Puskesmas Batu 10, kader posyandu dan seluruh ibu hamil yang telah hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hajjiah Nn, Almkhadree Ma. The Effect Of Maternal Anemia On Anthropometric Measurements In Full-Term Neonates. *Asian J Phermaceutical Med Res.* 2018;11(4):422–4.
- Aeni, Nurul Dan Diyah Sri Yuhandini. 2018. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Sadari”. *Jurnal Care*, Vol. 6. <https://doi.org/10.33366/Jc.V6i>
- Almatsler. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Breyman, Christian. 2005. *Anemia In Pregnancy And The Puerperium*. 1st Ed. Bremen : International Medical Publisher
- Depkes Ri. 2004. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktifitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- FatemeH; H, Soltani M, Najafi F, Tabatabaee Hr, Etemad K, Hajipour M, Et Al. Maternal Anemia In Various Trimesters And Related Pregnancy Outcomes: Result From A Large Cohort Study In Iran. *Iran J Pediatr Hematol Oncol*. 2019;29(1):E69741
- Guyton, Ac & Hall, Je 2014, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12, Egc, Jakarta
- Ibi. 2006. Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jakarta
- Kemenkes Ri. 2013a. Angka Kecukupan Gizi (Akg). Jakarta: Kemenkes Ri.
- Khomsan, A. 2010. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : Pt.Raja Grafindo Pustaka.
- Kusharisupeni, 2016. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bandung : Refika Aditama.
- Karsin. 2004. " Ketahanan Pangan Di Indonesia". Prosiding: Widyakarya Nasional Pangan Dan Giziviii. " Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Era Otonomi Daerah Dan Globalisasi". Jakarta, Tanggal 17-19 Mei 2004.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of The Indonesian Nutrition Association*, 42(2). <https://doi.org/10.36457/Gizindo.V42i2.378>
- Kementerian Kesehatan. 2018. Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus). Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Murray, Rk, Granner, Dk, & Rodwell, Vw 2017. Biokimia Harper (Edisi 30), Buku Kedokteran Egc, Jakarta
- Ngurah Rai. 2016. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ebiomedik (Ebm)*, Volume 4, Nomor 2.
- Orlandini C, Toricelli M, Spirito N, Alaimo L, Tommaso M Di, Severi Fm, Et Al. Maternal Anemia Effects During Pregnancy On Female And Male Fetuses; Are There Any Differences? *J Matern Neonatal Med*. 2016;1704–8.
- Proverawati, A. (2011). Anemia Dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Vural T, Toz E, Özcan A, Biler A, Ileri A, Inan Ah. Can Anemia Predict Perinatal Outcomes In Different Stages Of Pregnancy? *Pakistan J Med Sci [Internet]*. 2016 Nov 15;32(6).
- Who. 2011. Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anaemia And Assessment Of Severity. Geneva: World Health Organization.
- Who. 2011. Serum Ferritin Concentrations For The Assessment Of Iron Status And Iron Deficiency In Populations. Vitamin And Mineral Nutrition Information System. Geneva: World Health Organization.
- Who. 2016. Guideline: Daily Iron Supplementation In Adult Women And Adolescent Girls. Geneva: World Health Organization.
- Who. 2014. Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief (Who/Nmh/Nhd/14.4). Geneva: World Health Organization.