

PEMBERIAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Nurbaity¹, Dona Tri Sundari²

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail : nurbaity260576@gmail.com¹, dtrisundari@gmail.com²

Abstrak

Angka kematian ibu (AKI) menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu-ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia. Kematian ibu 15-20 secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu.(Wasfaedy Alamsyah 2020) Salah satu upaya untuk mencegah atau mengatasi anemia dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasi dan mengkonsumsi menu makanan yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Manfaat makanan ini dapat kita peroleh dari buah kurma.(Fauziah and Maulany 2021) Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin dan penyuluhan tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil . Penyampaian penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh sasaran objek penyuluhan sehingga dapat mempermudah sasaran objek penyuluhan untuk mendapatkan informasi mengenai Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Media yang digunakan dalam penyuluhan seperti Leaflet tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, dan PPT sedangkan metode yang digunakan adalah metode diskusi dan metode tanya jawab (Syahailatua and Kartini 2020) Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu sasaran objek penyuluhan mengerti tentang buah kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan seluruh ibu hamil mampu mengembangkan pengetahuan tentang pentingnya memeriksakan kesehatan sedini mungkin.

Kata Kunci : Penyuluhan, Buah Kurma, Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Abstract

The maternal mortality rate (MMR) shows that the maternal mortality rate is 70% for mothers who are anemic and 19.7% for those who are non-anemic. Maternal deaths 15-20 are directly or indirectly related to anemia. Anemia in pregnancy is also associated with increased maternal morbidity(Wasfaedy Alamsyah 2020). One effort to prevent or overcome anemia can be done by adjusting your diet, namely by combining and consuming a food menu that is rich in iron and contains vitamin C to increase hemoglobin levels. We can get the benefits of this food from dates (Fauziah and Maulany 2021). The aim of this community service is to carry out hemoglobin checks and provide education about giving dates to increase hemoglobin levels in pregnant women. The delivery of counseling uses language that is easy to understand and understood by the target object of the extension so that it can make it easier for the target object of the extension to obtain information regarding giving dates to increase hemoglobin levels in pregnant women. The media used in counseling include leaflets about giving dates to increase hemoglobin levels in pregnant women, weight scales, height meters, and PPT while the methods used are discussion methods and question and answer methods. (Syahailatua and Kartini 2020) Conclusion in This activity is the target object of providing information about dates which can increase hemoglobin levels in pregnant women. Based on the results of the above activities, it is hoped that all pregnant women will be able to develop knowledge about the importance of having health checks as early as possible.

Keywords: Counseling, Dates, Hemoglobin Levels Of Pregnant Women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. Sedangkan Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester II dan III sedangkan pada trimester ke II kadar Hb < 10,5 gr%. Anemia kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak, karena itulah anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Wasfaedy Alamsyah 2020).

Angka kematian ibu (AKI) menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu-ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia. Kematian ibu 15-20 secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu (Wasfaedy Alamsyah 2020)

Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur/ prematur), gangguan proses persalinan (inertia uteri, atonia uteri, partus lama), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain)(Fauziah and Maulany 2021)

Salah satu upaya untuk mencegah atau mengatasi anemia dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasi dan mengkonsumsi menu makanan yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Manfaat makanan ini dapat kita peroleh dari buah kurma(Fauziah and Maulany 2021)

Buah Kurma dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan. Konsumsi buah kurma sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari, dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil (Astari and Dewi 2019)

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa Mengkonsumsi buah kurma sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil(Sugita 2020).

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemeriksaan hemoglobin dan penyuluhan dengan pengumpulan data ibu hamil yang dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti leaflet, alat pemeriksaan hemoglobin dan PPT, tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahapan yang terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali kepada sasaran objek penyuluhan mengenai materi penyuluhan tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan. Ada 2 macam evaluasi, yang pertama evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah semua sesi selesai dilaksanakan, serta evaluasi obyektif dengan menanyakan kembali materi mengenai Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu hamil di kelurahan Talang Jambe Palembang. Alat yang digunakan dalam kegiatan leaflet tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, alat pemeriksaan hemoglobin dan Powerpoint (PPT). Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 18 Oktober 2023 di kelurahan Talang Jambe Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan di kelurahan Talang Jambe Palembang ini adalah penyuluhan dengan sasaran objek penyuluhan adalah ibu hamil. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab oleh sasaran penyuluhan. Media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah leaflet tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, alat pemeriksaan hemoglobin dan PPT dan memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam menjelaskan materi. Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan di kelurahan Talang jambe Palembang ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, narasumber merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahapan kegiatan penyuluhan dan media yang digunakan. Hal-hal yang dilakukan oleh narasumber adalah sebagai berikut :

1. Menyiapkan leaflet tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, alat pemeriksaan hemoglobin dan PPT dan daftar hadir peserta
2. Persiapan materi yang akan di sampaikan
3. Menyiapkan tempat cuci tangan
4. Menyiapkan alat pemeriksaan hemoglobin
5. menyiapkan LCD dan laptop serta layar
6. Membuat rencana agar ibu-ibu di kelurahan Talang jambe Palembang dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan berperan aktif selama sesi Tanya jawab.

Tahap-tahap diatas dibuat agar mempermudah penyuluhan, penyuluhan ini dilakukan sesuai dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta penyuluhan dapat melaksanakannya dengan baik. Dengan demikian, perencanaan dalam kegiatan ini dilakukan semaksimal dan seefektif mungkin.

Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Hal yang utama dari tahap kegiatan ini adalah penyampaian materi penyuluhan tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil pada ibu hamil di kelurahan Talang Jambe Palembang. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini ibu dapat memeriksakan kesehatannya sedini mungkin.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan

Dalam penyuluhan ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh narasumber. Pertama, narasumber melakukan tanya jawab tentang Pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan bantuan media: leaflet, alat pemeriksaan hemoglobin dan PPT. Pada bagian ini hal-hal yang dijelaskan oleh konselor adalah sebagai berikut :

1. Menjelaskan pengertian anemia.
2. Menjelaskan tentang tujuan pelayanan pada ibu hamil.
3. Menjelaskan faktor penyebab anemia pada ibu hamil
4. Menjelaskan tentang tanda-tanda anemia pada ibu hamil
5. Menjelaskan tentang manfaat buah kurma pada ibu hamil
6. Kegiatan penyuluhan bagi ibu hamil
7. Kegiatan penyuluhan ini harus dikembangkan dan dilakukan secara berkala

Kedua, narasumber memberikan informasi mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, ada beberapa hal yang harus dilakukan ibu-ibu agar memperluas pengetahuan mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, yakni sebagai berikut :

1. Membaca buku-buku mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil
2. Melakukan penyuluhan kepada tenaga kesehatan
3. Lebih berperan aktif menggunakan media sosial untuk mengetahui hal-hal mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dengan materi Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dapat mendeteksi tanda – tanda anemia pada kehamilan. Berdasarkan hasil dari penyuluhan diatas dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama pencegahan anemia dengan pemberian buah kurma.

Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan penyuluhan ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Berdasarkan kegiatan ini, masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, karena masih banyaknya ibu-ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami tentang Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, maka dari itu penyuluhan ini harus dapat merubah kebiasaan tersebut, yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil
2. Ibu-ibu harus berperan aktif untuk berkonsultasi langsung kepada tenaga kesehatan
3. Suami dan keluarga harus dapat mendeteksi tanda –tanda anemia selama kehamilan.
4. Ibu-ibu diharapkan sering membaca buku-buku mengenai anemia selama kehamilan
5. Ibu-ibu diharapkan untuk mengikuti penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan menjadi titik perubahan yang terjadi pada ibu-ibu untuk dapat memahami Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Suami dan keluarga diharapkan dapat berperan aktif dan mendukung ibu hamil untuk dapat mendeteksi terjadinya anemi selama kehamilan sehingga bisa menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia, dan diharapkan peran serta tokoh masyarakat sekitar untuk mendukung kegiatan penyuluhan demi meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu hamil. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : tanya jawab tentang materi penyuluhan mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan secara berkala dan kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya memahami Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu hamil mengenai Pemberian buah kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dan diharapkan juga para tokoh masyarakat dapat mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu hamil dan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasi artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Stikes Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Masyarakat Kelurahan Talang Jambe Palembang (3) Tokoh masyarakat di Kelurahan Talang Jambe Palembang (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, Ruri Yuni, And Yuspita Dewi Dewi. 2019. "Konsumsi Kurma Pada Akhir Kehamilan Terhadap Percepatan Kala 1 Persalinan." *Wellness And Healthy Magazine* 2(Agustus): 177–85. <https://Wellness.Journalpress.Id/Wellness/Article/View/V1i218wh>.
- Fauziah, Nur Alfi, And Novita Maulany. 2021. "Konsumsi Buah Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Gangguan Anemia." *Majalah Kesehatan Indonesia* 2(2): 49–54.
- Sugita, Sugita. 2020. "Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 5(1): 58–66.
- Syahailatua, Jufia, And Kartini Kartini. 2020. "Pengetahuan Ibu Tentang Tumbuh Kembang Berhubungan Dengan Perkembangan Anak Usia 1-3 Tahun." *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* 3(2): 77–83.
- Wasfaedy Alamsyah. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 1-3 Bulan Diwilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa." *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(2).