

PENYULUHAN EFEKTIFITAS RUMPUT LAUT UNTUK PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Dona Tri Sundari¹, Ria Gustiani², Fyzria Quadratullah³
^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Mitra Adiguna Palembang
e-mail : dtrisundari@gmail.com¹, rgustiani16@gmail.com², fyzriaquadratullah@gmail.com³

Abstrak

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena dalam kehamilan diperlukan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Rumput laut (sea weed) adalah tumbuhan talus berklorofil yang berukuran makroskopik dan secara ilmiah dikenal dengan istilah alga. Rumput laut kaya akan sumber mineral, vitamin protein, karbohidrat dengan kandungan lemak yang sangat sedikit. Rumput laut jenis *Eucheuma* sp merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks, *Eucheuma* sp juga merupakan rumput laut yang dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan Hemoglobin. sehingga efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penyuluhan merupakan salah satu tanggung jawab dari tenaga kesehatan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk Memberikan informasi tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu berupa leaflet, sedangkan metode yang digunakan adalah metode diskusi dan Tanya jawab. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin terhadap ibu hamil

Kata Kunci : Rumput Laut, Kehamilan, Hemoglobin

Abstract

The gestation period starts from conception until the birth of the fetus. The normal duration of pregnancy is 280 days (40 weeks) calculated from the first day of the last menstruation. Anemia is more common in pregnancy, this is because during pregnancy, additional nutrients are needed and changes occur in the blood and bone marrow. Seaweed is a chlorophyll-containing thallus plant that is macroscopic in size and is scientifically known as algae. Seaweed is rich in minerals, vitamins, proteins, carbohydrates with very little fat content. *Eucheuma* sp seaweed is one of the foodstuffs that contains several intermediate compounds needed in the synthesis of hemoglobin such as iron, protein and vitamin B complex, *Eucheuma* sp is also a seaweed that can stabilize the number of red blood cells, white blood cells, and Hemoglobin. so it is effective for increasing hemoglobin levels in pregnant women. Counseling is one of the responsibilities of health workers. The purpose of this community service is to Providing information about the effectiveness of seaweed to increase hemoglobin levels in pregnant women. The media used in the counseling is in the form of leaflets, while the method used is the discussion and Q&A method. Based on the results of the above activities, it is expected improve the knowledge of pregnant women in increase hemoglobin level towards pregnant women.

Keywords: Seaweed, pregnancy, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Masalah anemia merupakan salah satu persoalan yang banyak diamati oleh negara berkembang bahkan negara yang sudah maju sekalipun. Kenyataan ini menuntut semua bangsa untuk memberikan perhatian khusus dalam penanganannya. Kekurangan tablet Fe dapat menyebabkan anemia. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena dalam kehamilan diperlukan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Darah bertambah banyak saat kehamilan, akan tetapi bertambahnya sel-sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah (Fitriani, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2019 terdapat AKI sebesar 4.221 kasus yang mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 4.627 kasus (Kemenkes RI, 2020). Ibu hamil yang menjalani persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia berjumlah 5.112.269 pertahun atau 80,61%. Secara

nasional, indikator ini telah memenuhi target renstra sebesar 77%. Namun, masih ada 19 provinsi yang belum memenuhi target tersebut berdasarkan Kemenkes tahun 2016. Sedangkan di tahun 2017 ibu hamil yang menjalani persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan berjumlah 5.078.636 pertahun (Kemenkes RI, 2018).

Menurut WHO (World Health Organization) kejadian anemia hamil berkisaran antara 20% sampai 89% dengan menetapkan HB 11 gr% sebagai dasarnya. WHO melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-79%, serta semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung di negara yang sedang berkembang dibandingkan dengan negara yang sudah maju. 36% (sekitar 1.400 juta orang) dari perkiraan populasi 3.800 juta orang di negara yang sedang berkembang menderita anemia, sedangkan prevalensi dinegara maju hanya sekitar 8% (kira-kira 100 juta orang) (Fitriani, 2021).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia pada tahun 2019, penyebab kematian ibu terbanyak karena pendarahan ialah 1.280 kasus jauh lebih tinggi dibandingkan hipertensi dalam kematian ibu karena infeksi. Perdarahan selama periode kehamilan disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kondisi ibu hamil dengan anemia. Anemia diperbesar oleh risiko kurangnya konsumsi tablet Fe. Dari tahun 2016-2019 terjadi peningkatan cakupan konsumsi TTD ibu hamil hingga 81,16% akan tetapi hal tersebut masih jauh dari target Restra 2018 yaitu 95%. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia kehamilan, diantaranya umur ibu yang beresiko untuk hamil, jumlah anak yang banyak, jarak kehamilan yang kurang dari 2 tahun, status gizi yang buruk, faktor sosial ekonomi, dan lain-lain.

Provinsi Sumatera Selatan sudah mencapai target untuk tahun 2017 pemberian tablet penambah darah, dengan urutan ke lima tertinggi di Indonesia 91,52% dengan target Restra 90% (profil Kesehatan Indonesia, 2017). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2017 jumlah ibu yang berisiko anemia sebesar 97,97% orang. Tahun 2018 jumlah ibu hamil yang berisiko anemia sebesar 96,06% orang.

Salah satu upaya mengatasi kejadian anemia dalam kehamilan adalah melalui pemberian suplemen besi oral dan asam folat harian sebanyak 30-60 mg dari unsur besi dan 400 gr (0,4 mg) asamfolat. (WHO, 2016). Namun, upaya ini belum berhasil sesuai dengan harapan, sehingga perlu dilakukan peningkatan kandungan zat besi melalui pemanfaatan bahan pangan lokal, seperti rumput laut (Rahmi, 2018). Rumput laut jenis *Eucheuma* sp merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks (Sakinah, 2013 dalam Mutiara 2020).

Berdasarkan hal diatas tersebut dapat diketahui bahwa pada dasarnya kejadian anemia pada kehamilan masih sering terjadi pada ibu hamil. Untuk itu sebagian peneliti menemukan sumber makanan yang bisa menambah peningkatan kadar hemoglobin salah satunya adalah rumput laut, karena rumput laut mengandung protein, vitamin dan carragen yang bisa membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Rumput laut (sea wed) adalah tumbuhan talus yang berklorofil yang berukuran makroskopik dan secara ilmiah dikenal sebagai istilah alga. Istilah talus digunakan bagi tubuh rumput laut yang mirip tumbuhan tetapi tidak memiliki akar, batang, dan daun sejati. Rumput laut jenis *eucheuma* sp merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein, dan vitamin B komplek. Selain itu zat yang terkandung dalam rumput laut lebih tinggi sekitar 2-10% dibandingkan dengan sayur-sayuran, karena kandungan asam fitat dalam rumput laut yang dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan hemoglobin. Selain itu juga, rumput laut berfungsi mengurangi efek samping terhambatnya produksi sel-sel penghasil sel darah merah (Melati, 2021).

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan menggunakan leaflet yang dilakukan dengan metode 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. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek penyuluhan mengenai materi efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan untuk Memberikan informasi tentang peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di kelurahan Talang Jambe Palembang. Alat yang digunakan dalam kegiatan yaitu menggunakan leaflet.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 14 Desember 2024 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 adalah metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab oleh sasaran. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Leaflet 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

a. Tahapan persiapan

1. Menyiapkan SAP, laptop, pointer, materi, leaflet, LCD, proyektor dan sound system, serta menyiapkan tempat untuk demonstrasi
2. Penyuluhan yang di berikan tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan menambah pengetahuan ibu hamil peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.
3. Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan informasi tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil untuk menambah pengetahuan ibu hamil.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan ibu hamil dan suami yang berada di RT.18 kel.Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan mengenai penyuluhan tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil

c. Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan ini adalah tahap evaluasi. Berdasarkan kegiatan penyuluhan ini, penyuluhan berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti penyuluhan hingga selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Setelah dilakukan kegiatan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta dapat menjelaskan kembali tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil
- 2) Peserta dapat menjelaskan kembali tujuan dan manfaat diberikan penyuluhan tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat membuat perubahan bagi ibu hamil untuk memahami tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat khususnya terhadap 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 efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan secara berkala dan kesadaran ibu hamil mengenai efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya 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 untuk menciptakan Kesehatan yang lebih baik. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

SARAN

Diharapkan seluruh peserta mampu menambah pengetahuan tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan hendaknya lebih rutin dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang ada serta diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat terus merutinkan kegiatan penyuluhan kesehatan bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) STIKES Mitra Adiguna Palembang 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

- Ammar, M., Roem, A., et al. (2017). BISRULA (Biskuit Rumput Laut): Inovasi Terbaru Pemasaran Rumput Laut Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Ibu Hamil di Kota Makassar. *Hasanuddin Student Journal*. Vol. 1(1): 43-49,
- Arianti, Sri Ayu., Lestari, Sri., Kartadarma, Supriyatni., (2021) Minuman Rumput Laut Dapat Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol 7, Ayu Sri Arianti, Sri lestari, Supriyatni., (2021) Minuman Rumput Laut Dan Madu dapat Meningkatkan HB Pada Ibu Hamil.
- Damayanti, Mell., Astri Yulia, Sari Lubis., Wahyu Eny Setyohari (2020). Konsumsi Rumput Laut Dapat Mengatasi Anemia Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, Vol 6, No. 1,
- Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017. Profil Kesehatan Tahun 2017. Palembang. Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- Fitriani, Nilam. 2021. Anemia pada Kehamilan, Jateng:Nem.
- KEMENKES RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019 In kementrian Kesehatan Republik Indonesia vol.42, Issue 4).
- Manuaba 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita (2 ed.). Jakarta: EGC
- Melati, dkk (2021). Pemberian Konsumsi Rumput Laut (*euchema spinosum*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Diwilayah kerja Puskesmas Naras Kota pariaman. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.12 No.1 (2021) 149-156 .
- Mushollaeni, W. and Rusdiana, E. (2011) 'KARAKTERISASI NATRIUM ALGINAT DARI *Sargassum sp .*, *Turbinaria sp .* DAN *Padina sp .*', XXII(1)
- Nikmah, Ulin. 2020. Mengenal Rumput Laut. Semarang : Alprin.
- Noviana, dkk (2021),.Pengaruh Pemberian Ekstrak Rumput laut Coklat (*sargassum duplicatum*) terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Darah Tikus Jantan (*rattus norvagicus*) Galur Wistar Anemia.
- Pradiyadnya, I. W. R. and Suryani, I. A. M. (2017) 'Anemia defisiensi besi', Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2(1), pp. 140–145
- Rahmi R, Nazro Z. 2018. Efektifitas Konsumsi Rumput Laut untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Endurance*. Vol. 3 No. 1 Februari 2018 Hal. 195-199.
- Rimawati, E., Kusumawati, E., dkk. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, November 2018, 9(3):161-170,
- Saifudin. 2015. Ilmu Kebidanan. edisi.4. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sahri, A. and Suparmi (2009) 'Kajian Pemanfaatan Sumber Rumput Laut Dari Aspek Industri Dan Kesehatan', (August), pp. 95–116.
- Sakinah N, Ayustaningwarno F. (2013). Pengaruh Substitusi Tepung Terigu dengan tepung Rumput Laut *Sargassum Sp* terhadap Kandungan Zat Gizi dan Kesukaan MP-ASI Biskuit Kaya Zat Besi. *Journal of Nutrition College*. Vol. 2 No. 1 2013 Hal. 154-161.
- Sherly, M., Qurrata, Dini. (2021). Pemberian Konsumsi Rumput Laut (*Eucheuma spinosum*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil diwilayah Kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.12 No.1 (2021) 149-156,
- WHO (2013) 'Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity', Mineral Nutrition Information System, World Health Organization, pp. 1–6.
- WHO (2014) 'Global Nutrition Target 2015: Anaemia Policy Brief. pp. (6).
- Yulaikah, Mamik., (2020). Pengaruh Konsumsi Es Krim Rumput Laut (*Eucheuma cottonii*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Undergraduate (S1) thesis, Poltekkes RS dr.Soepraoen.