

PEMBERDAYAAN KADER DALAM PEMBUATAN CAMILAN SEHAT MADU BUMILA (MARI PEDULI IBU HAMIL ANEMIA) DI DESA PELAT KABUPATEN SUMBAWA

Mita Farilya^{1*}, Muhammad Fauzi², Alfian³, Brylian Anindya Dayfi⁴, Astrid Wulandari⁵

¹²³⁴ Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Indonesia

Penulis Korespondensi: mitafarilya@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History	
<i>Received: 12 Desember 2023</i>	Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan memiliki dampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Pada tahun 2021 tercatat 219 ibu hamil yang mengalami anemia dari 4.983 kunjungan kehamilan di seluruh Puskesmas di Kabupaten Sumbawa. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pemahaman pada ibu hamil tentang pentingnya gizi dalam kehamilan guna mencegah terjadinya anemia, serta untuk pemberdayaan kader dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan oktober 2023 bertempat di Desa Pelat wilayah kerja UPT Puskesmas Unter Iwes Kecamatan Sumbawa. Sasaran kegiatan penyuluhan dilakukan pada ibu-ibu hamil di Desa Pelat. Tahap kegiatan diawali dengan promosi kesehatan dengan metode ceramah terkait anemia pada ibu hamil dilanjutkan <i>Focus Group Discussion</i> dan demonstrasi pembuatan camilan sehat. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pemahaman pada ibu hamil tentang pentingnya gizi dalam kehamilan guna mencegah terjadinya anemia, serta untuk pemberdayaan kader dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan ibu hamil memahami pentingnya gizi seimbang pada saat hamil, dan kader mampu membuat camilan sehat guna membantu ibu-ibu hamil memenuhi kebutuhan gizi selama masa kehamilan.
Published: 30 Desember 2023	
Keywords	
<i>Kader;</i> <i>Ibu Hamil;</i> <i>Anemia;</i> <i>Camilan;</i>	

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan upaya pembangunan berkelanjutan yang menjadi acuan dalam kerangka pembangunan dan perundungan negara-negara di dunia. SDGs memiliki beberapa tujuan, diantaranya menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, dengan salah satu outputnya mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) hingga 70 per 100.000 kelahiran hidup (KH) pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2017). Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Pada wanita usia subur $Hb <12,0$ g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila $Hb <11,0$ g/dl. Anemia pada kehamilan merupakan peningkatan kadar cairan plasma selama kehamilan mengencarkan darah (hemodilusi) yang dapat tercermin sebagai anemia. Anemia kehamilan yang paling sering dijumpai adalah anemia gizi besi (Putri & Hastina, 2020).

Kejadian anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Peningkatkan resiko kematian janin dalam kandungan, melahirkan prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan juga angka kematian bayi setalah dilahirkan

merupakan akibat dari anemia. Sering dijumpai ibu hamil dengan anemia mengalami perdarahan sebelum dan setelah melahirkan. Hal tersebut berakibat fatal, sebab ibu yang anemia tidak dapat menoleransi kehilangan darah (Purwaningrum, 2019). Penyebab anemia pada ibu hamil salah satunya disebabkan oleh asupan gizi sangat kurang, juga dapat disebabkan oleh kesenjangan gender dan adanya ketidaktahuan tentang pola makan yang benar. Ibu hamil memerlukan banyak zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada diri dan janinnya. Pola makan yang salah yaitu ketika kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) ataupun mikro (vitamin dan mineral) tidak terpenuhi sehingga berakibat munculnya anemia (Pebrina, 2021). Gozali (2018) memaparkan bahwa pola makan adalah gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang. Pola makan dan asupan gizi merupakan indikator penting dalam anemia pada ibu hamil. Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Anemia pada ibu hamil akan mengakibatkan peningkatan risiko pendarahan pada saat persalinan dan berat badan bayi lahir rendah.

World Health Organization (WHO) menyebutkan prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia mencapai 43,9% dengan sebaran di Asia sebesar 49,4%, Afrika 59,1%, Amerika 28,2%, dan Eropa 26,1%. Di negara-negara berkembang sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (Yanti, 2023). Temuan Riskesdas 2018, 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. 84,6% anemia terjadi pada ibu hamil usia 15-24 tahun (Profil Kesehatan, 2020). Data Dinas Kesehatan NTB menunjukkan jumlah ibu hamil yang menderita anemia meningkat antara tahun 2019 hingga 2020. Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2020, presentase ibu hamil di NTB yang mengalami anemia meningkat menjadi 10,88% pada tahun 2019. Berdasarkan laporan ibu hamil anemia di Kabupaten Sumbawa pada tahun 2021 ada 219 ibu hamil yang mengalami anemia dari 4.983 kunjungan kehamilan dari seluruh puskesmas yang ada di Kabupaten Sumbawa (Yuliastuti, 2023).

Hasil laporan Puskesmas Unter Iwes Kabupaten Sumbawa Besar terdapat jumlah ibu hamil yang anemia 2 bulan terakhir yaitu bulan Juni sebanyak 1 orang (1,59), bulan Juli sebanyak 2 orang (3,13%), bulan Agustus sebanyak 4 orang (5,13%). Survey awal yang peneliti lakukan di Desa Pelat dengan ibu hamil yang kami kunjungi sejumlah 5 orang ibu hamil diantaranya terdapat 3 anemia dan 2 diantaranya tidak anemia tetapi berisiko. Rata-rata ibu mengatakan tidak tahu tentang anemia, penyebab, gejala dan dampak dari anemia pada kehamilan, serta tidak tahu tentang pola makan ibu selama hamil untuk mencegah kejadian anemia, ibu mengatakan makanan yang dimakan sehari-hari tetap seperti biasa sebelum dan selama hamil. Makanan yang dimakan rata-rata masih dalam kategori seadanya bahkan tidak sering makan daging. Sedangkan hasil perolehan di lapangan terhadap ibu hamil tidak anemia tetapi berisiko rata-rata mengatakan bahwa sudah cukup baik mengetahui tentang anemia, penyebab, gejala, dampak dari anemia pada kehamilan serta dapat mengatasi dengan sering membaca buku KIA kemudian menerapkan makan seimbang.

Berdasarkan latar belakang di atas, kami penulis tertarik membuat inovasi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat terutama pada ibu hamil untuk selalu memperhatikan asupan nutrisi karena rentan terjadi anemia sehingga kami berkoordinasi dengan perangkat desa untuk menjaring ibu hamil serta mengajak kader desa pelat ikut serta dalam kegiatan ini dengan judul inovasi “Madu Bumila” (Madu Peduli Ibu Hamil Anemia). Progam inovasi kami yaitu membuat cemila bola-bola bayam untuk meningkatkan asupan nutrisi ibu hamil di Desa Pelat.

METODE

Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pembuatan camilan sehat ini dilakukan pada ibu-ibu hamil yang berada di Desa Pelat wilayah kerja UPT Puskesmas Unter Iwes. Jumlah peserta yang ikut dalam penyuluhan ini sebanyak 17 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan hari Jumat 6 Oktober 2023 pukul 09.00-11.00 Wita dan hari kamis, 12 oktober 2023 pukul 15.00-18.00 Wita.

Penyuluhan dengan metode ceramah yang disertai tanya jawab. Materi yang diberikan berupa pengertian, penyebab, tanda dan gejala anemia, dan cara mencegah anemia dengan mencukupi nutrisi. Setelah ceramah, peserta mengikuti sesi tanya jawab tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Metode pelaksanaan yang dilakukan juga dalam menyelesaikan permasalahan yang ada adalah dengan melakukan pembentukan kader. Kader yang dipilih dan atau secara sukarela mengajukan diri untuk ikut melaksanakan upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Desa Pelat Kecamatan Unter Iwes Kabupaten Sumbawa. Sebelumnya diawali dengan perizinan kegiatan kepada Kepala Puskesmas Unter Iwes dan Kepala Desa Pelat. Kegiatan mendapatkan izin dari Kepala Puskesmas dan Kepala Desa tanggal 4 Oktober 2023. Kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut: Penyuluhan pada tanggal 6 Oktober 2023 dengan tema Mari Bersama Peduli Anemia (MADU BUMILA). Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang gizi selama kehamilan dan anemia pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan sasaran tentang pentingnya gizi dalam kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia. Peserta yang hadir berjumlah 17 orang yang terdiri dari kader dan ibu hamil. Setelah penyampaian materi edukasi dilanjutkan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada kader, ibu hamil dengan anemia maupun yang beresiko untuk menggali akar permasalahan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan intervensi yang tepat.

Selanjutnya tanggal 12 Oktober 2023, telah dilakukan pemberdayaan kader yang merupakan lanjutan dari kegiatan penyuluhan MADU BUMILA dalam pembuatan bola-bola bayam. Tujuan kegiatan ini adalah untuk pemberdayaan kader dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Salah satu bentuk kepedulian pada ibu hamil yaitu pembuatan camilan yang diberi nama bola-bola bayam. Peserta yang hadir pada acara pembuatan bola bayam berjumlah 17 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang anemia pada ibu hamil telah dilaksanakan. Kegiatan dilaksanakan melalui dua tahapan yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pengolahan camilan sehat. Pada kesempatan ini tim pengabdi memaparkan materi tentang anemia, penyebab anemia, dampak anemia pada ibu hamil, penanganan pada anemia dan makanan dengan kandungan gizi untuk ibu hamil selama 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 45 menit (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Anemia pada Ibu Hamil didampingi kader desa dan tanya jawab dengan peserta di Kantor Desa Pelat Kabupaten Sumbawa.

Tahap pelaksanaan kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan camilan sehat sesuai dengan kesepakatan bersama para kader. Bahan dasar yang digunakan pada kegiatan ini yaitu bahan dasar yang mudah didapatkan oleh ibu-ibu hamil maupun kader di Desa Pelat. Manfaat dari camilan ini yaitu; pertama mencegah anemia, bayam termasuk sayuran yang kaya kandungan zat besi. Berdasarkan data dari *FoodData Central* oleh *US Department of Agriculture*, 100 gram sayur bayam mentah mengandung 2,71 mg zat besi. Zat besi untuk ibu hamil dapat membantu memproduksi sel darah merah. Sel darah merah yang cukup dapat membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh dan janin serta mencegah anemia pada ibu hamil. Kedua meningkatkan kekebalan tubuh, bayam dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena memiliki kandungan vitamin A, vitamin C, serta senyawa antioksidan lainnya. Apa saat hamil kekebalan tubuh ibu cenderung menurun sehingga lebih mudah untuk sakit.

Bahan-bahan yang digunakan dalam cemilan ini yaitu bayam, tahu, tepung terigu, telur, kaldu bubuk, bawang merah, bawang putih, dan garam. Cara pembuatan yaitu menyiapkan bayam yang telah direbus setengah matang dan iris-iris daun bayam, menyiapkan bawang merah

dan bawang putih yang sudah digoreng terlebih dahulu kemudian dihaluskan, menyiapkan tahu yang sudah dialuskan, setelah ketiga bahan diatas sudah disiapkan. Campurkan menjadi satu adonan, setelah tercampur semua masukan telur, terigu, kaldu bubuk, garam. Kemudian campurkan semua bahan secara merata dan buatlah bola-bola berukuran kecil, setelah itu goreng dalam minyak panas hingga kuning kecoklatan jangan lupa bolak-balik supaya matangnya merata. Setelah matang dan berubah warna kemudian angkat dan tiriskan tusuk dengan tusuk sate supaya tampilannya lebih cantik. Bola-bola bayam siap dinikmati bagi yang suka pedas bisa disantap bersama cabe rawit atau saus sambal (Gambar 2).



Gambar 2. Proses pembuatan hingga penyajian bola-bola bayam bersama kader di Desa Pelat Kabupaten Sumbawa.

KESIMPULAN

Kader dapat memahami dengan pemanfaatan tanaman lokal untuk pembuatan camilan bola-bola bayam, sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar *hemoglobin* sehingga dapat mencegah dan menangani anemia pada ibu hamil. Kader mampu memberikan informasi/sosialisasi pada ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil serta bisa memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk rutin periksa kesehatan di Posyandu maupun Puskesmas untuk deteksi komplikasi anemia pada kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ketua LPPM Universitas Samawa, Kepala UPT. Puskesmas Unter Iwes, Kepala Desa Pelat yang telah

memberikan izin dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala di sisi Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Gozali, W. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *Internasional Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117-122.
- Kemenkes RI, 2018. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152-158.
- Profil Kesehatan Indonesia, 2020. (2020). Health Information Systems. In F. S. dan W. W. Boga Hardhana (Ed.), *IT – Information Technology* (2021st ed., Vol. 48 Issue 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>.
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. CV. Pena Persada.
- Purwaningrum, Y. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 88-93.
- Yanti, V. D., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendika Muda*, 3(4), 603-609.
- Yuliastuti, L. P. S., Permatasari, G., & Antari, G. Y. (2023). Edukasi Tablet Tambah Darah Selama Kehamilan Kehamilan di Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit II. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(1), 20-25.