



Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Sayuran Hijau Sebagai Upaya Mencegah Anemia Kehamilan di Puskesmas Gandus Palembang

Increasing Pregnant Women's Knowledge About Green Vegetables as an Effort to Prevent Pregnancy Anemia at the Gandus Public Health Center

Rini Anggeriani¹, Sagita Darma Sari², Wika Sepiwiryanti³

^{1,3}Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Abdurahman Palembang

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Abdurahman Palembang

Korespondensi penulis: sagitadarmasari98@gmail.com²

Article History:

Received: Januari 29, 2024;

Accepted: Februari 10, 2024;

Published: Maret 01, 2024

Keywords: green vegetable, anemia pregnancy, pregnant mother

Abstract: Anemia in pregnant women is still a global problem today. The World Health Organization (WHO) reported that in 2019 the incidence of anemia in pregnant women was 37%. The biggest cause of anemia in pregnant women is iron deficiency. Apart from Blood Increasing Tablets, pregnant women need to consume foods that contain Fe, namely green vegetables. The aim of the activity is to increase pregnant women's knowledge about the benefits of green vegetables in preventing anemia. Method: counseling uses a question and answer lecture method and educational videos containing the correct and appropriate way to process green vegetables. Knowledge assessment is by interview (questionnaire). Results: The average pretest score was 67.4 and the average posttest score was 81.1. These results indicate an increase in knowledge of pregnant women after being given education using lecture and video methods about the benefits of green vegetables and pregnancy anemia. It is hoped that all relevant parties will develop and improve education programs in an effort to prevent anemia in pregnant women.

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah global hingga saat ini. World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2019 kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 37%. Penyebab terbesar anemia pada ibu hamil adalah defisiensi zat besi. Selain Tablet Tambah Darah, ibu hamil memerlukan asupan makanan yang mengandung Fe, yaitu sayuran hijau. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat sayuran hijau dalam mencegah anemia. Metode : penyuluhan menggunakan metode ceramah tanya jawab dan video edukasi berisi cara pengolahan sayuran hijau yang benar dan tepat. Penilaian pengetahuan yaitu dengan wawancara (kuesioner). Hasil : diperoleh rata – rata skor pretest sebesar 67.4 dan rata – rata skor posttest yaitu 81.1. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi dengan metode ceramah dan video tentang manfaat sayuran hijau dan anemia kehamilan. Diharapkan kepada semua pihak terkait untuk mengembangkan dan meningkatkan program penyuluhan dalam upaya mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: sayuran hijau, anemia kehamilan, ibu hamil.

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah global hingga saat ini. World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2019 kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 37% wanita hamil. Di Indonesia, anemia kehamilan pada tahun 2017 sebesar 43.2%, pada tahun 2018 sebesar 43.7% dan pada tahun 2019 sebesar 44.2%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan kasus ibu hamil dengan anemia sebanyak 0.5% per tahun¹

*Sagita Darma Sari, sagitadarmasari98@gmail.com

Anemia pada ibu hamil di Propinsi Sumatera Selatan tahun 2018 berjumlah 22.681 kasus dengan kasus tertinggi ada di Kabupaten Muara Enim 4.391 orang, Banyuasin 3.269 orang dan Kota Palembang 1.780 orang². Di Kota Palembang, persentase tertinggi anemia pada ibu hamil tahun 2018 berada di wilayah kerja Puskesmas Pembina yaitu sebesar 21.6%. Pada tahun 2019 persentase paling tinggi sebesar 21.6% di daerah Tegal Binangun dan pada tahun 2020 persentase tertinggi anemia kehamilan masih di wilayah Tegal Binangun sebesar 26,8%³.

Pada masa kehamilan terjadi perubahan pada sistem kardiovaskular dimana terjadi peningkatan volume plasma darah yang tidak seimbang dengan sel darah merah sehingga memicu hemodilusi (pengenceran darah). Hal ini menyebabkan resiko anemia meningkat pada ibu hamil (Lo et al., 2019). WHO mendefinisikan anemia pada ibu hamil jika kadar hemoglobin < 11 gr/dl⁴.

Anemia kehamilan disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak). Menurut (Bukhari et al., 2022) anemia kehamilan meningkatkan resiko perdarahan antepartum ($p=0,001$), perdarahan postpartum ($p=0,002$) dan operasi caesar darurat ($p=0,017$). Sementara pada bayi beresiko malformasi kongenital ($p=0,002$) dan berat badan lahir rendah $p=0,042$). Anemia kehamilan meningkatkan resiko bayi lahir dengan APGAR Score rendah dan sembilan kali beresiko mengalami kematian bayi baru lahir^{5,6}.

Pemerintah telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Namun program ini belum seratus persen berhasil dikarenakan masih banyak ibu hamil yang tidak rutin mengkonsumsi TTD. Selain itu, ada faktor penghambat penyerapan zat besi yang tidak diketahui oleh ibu hamil, misalnya tidak diperbolehkan mengkonsumsi minuman berkafein dan disarankan mengkonsumsi vitamin C yang bermanfaat membantu percepatan penyerapan zat besi di dalam tubuh⁷.

Menurut *American Pregnancy Association* (APA), ibu hamil setidaknya memerlukan asupan 30 mg zat besi tiap harinya. Asupan ini diperoleh dari berbagai macam makanan, salah satunya sayuran hijau yang tinggi zat besi seperti bayam hijau, daun kelor, brokoli dan kangkung⁸.

Hasil penelitian Hermawan, dkk (2020) menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari memiliki kadar hemoglobin normal. Responden yang jarang mengkonsumsi sayuran hijau memiliki kadar hemoglobin rendah (anemia). Hasil uji statistik menggunakan chi square didapat nilai $p\text{-value } 0.000 < 0,05$ yang artinya sayuran hijau memiliki hubungan dengan kejadian anemia¹⁰.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Sayuran Hijau Dalam Mencegah Anemia Kehamilan di Puskesmas Gandus Palembang”

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung di Puskesmas Gandus Palembang. Tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Gandus terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Koordinasi dalam bentuk kesepakatan pelaksanaan kegiatan yang meliputi waktu, tempat, metode, media dan sasaran penyuluhan.
2. Menyebarkan informasi kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gandus Palembang terkait pelaksanaan penyuluhan.
3. Mempersiapkan leaflet, bahan presentasi, video edukasi pengolahan sayuran hijau, proyektor, laptop dan lainnya.

4. Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Kegiatan penyuluhan terlebih dahulu diawali dengan membagikan kuesioner kepada peserta yang berisi pertanyaan – pertanyaan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan sayuran hijau.
 - b. Menyampaikan materi penyuluhan dengan memberikan edukasi dan informasi melalui metode ceramah. Setelah itu menampilkan video edukasi tentang pengolahan sayuran hijau yang benar dan tepat. Dilanjutkan dengan tanya jawab
 - c. Melakukan posttest untuk menilai pengetahuan peserta penyuluhan tentang anemia kehamilan dan sayuran hijau.
5. Penutup
Kegiatan penutup dilakukan dengan memberikan sayur bayam hijau 300 gram kepada peserta penyuluhan dengan skor *postest* yang meningkat.

HASIL

Penyuluhan tentang manfaat sayuran hijau dan anemia kehamilan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan (ibu hamil) tentang pencegahan anemia dengan cara memenuhi kebutuhan zat besi selama hamil, salah satunya dengan mengkonsumsi sayuran hijau. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 23 orang. Tingkat pengetahuan dinilai menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penilaian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Pretest – Postest Tingkat Pengetahuan

Peserta penyuluhan (n : 23)	Mean pretest	Mean posttest
	67.4	81.1

DISKUSI

Berdasarkan hasil penyuluhan yang ditampilkan pada tabel 1, diperoleh rata – rata skor pretest sebesar 67.4 dan rata – rata skor posttest yaitu 81.1. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi dengan metode ceramah dan video tentang manfaat sayuran hijau dan anemia kehamilan.

Menurut Depkes RI penyuluhan kesehatan merupakan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang bertujuan untuk perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok maupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran atau intruksi¹¹. Pada kegiatan penyuluhan terjalin komunikasi dua arah antara peserta dengan edukator, sehingga peserta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dengan mengajukan pertanyaan ataupun mengemukakan pendapat dan pengalamannya. Point penting dalam penyuluhan kesehatan adalah penyampaian informasi, peningkatan kesadaran, dan pembentukan pengetahuan yang ditujukan untuk meningkatkan pemahaman individu atau masyarakat tentang isu-isu kesehatan dan cara-cara menjaga kesehatan yang lebih baik.

Anemia dapat dicegah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, yaitu makan makanan yang banyak mengandung zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah makanan yang berasal dari protein hewani seperti daging, daging unggas, ikan, dan ada juga yang berasal dari protein nabati seperti kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Dan juga dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang kaya akan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi¹²

Sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Sayuran dapat langsung dikonsumsi dalam keadaan mentah setelah dicuci bersih. Namun ada pula sayuran yang harus diolah seperti direbus, dikukus atau diuapkan atau disangrai. Sayuran

berbentuk daun yang dimakan mentah disebut sebagai lalapan (Arisman, 2010).

Menurut Hermawan, dkk (2020) konsumsi sayuran hijau yang rutin dapat mencegah ibu hamil mengalami anemia. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan pola makannya. Salah satu kebutuhan gizi ibu selama hamil yang harus terpenuhi adalah zat besi. Zat besi banyak terdapat pada sayuran yang berwarna hijau gelap seperti bayam, kangkung, brokoli, daun singkong dan buncis. Cara memasak sayuran tidak boleh terlalu matang untuk menjaga agar kandungan zat besi tetap ada. Selain itu sayuran hijau juga mengandung vitamin C yang sangat baik untuk membantu penyerapan zat besi, karena vitamin C merupakan reduktor yang baik sehingga zat besi akan tereduksi sehingga mudah diserap oleh usus halus.

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan, proses penyampaian informasi dan edukasi tentang manfaat brokoli, bayam hijau, buncis, daun singkong dan kangkung, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang upaya pemenuhan kebutuhan zat besi yang berasal dari sayuran hijau untuk mencegah anemia kehamilan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIKES Abdurahman Palembang dan staf jajaran Puskesmas Gandus Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- WHO. *In Noncommunicable diseases* (p. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/n>). <http://www.who.int/csr/don/archive/year/2021/en/> (2021)
- Dinkes Propinsi Sumsel. Angka Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. www.dinkes.sumselprov.go.idm (2021)
- Muliani, R., Radatullah, M., & Noviyanti Putri, R. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Binangun Kota Palembang 2021”. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 9(1), 29–33. (2021)
- Nurhaidah, N., & Rostinah, R. “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mpunda Kota Bima”. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 9(2), 121–129. <https://doi.org/10.14710/jmki.9.2.2021.121-129> (2021)
- Bukhari, I. A., Alzahrani, N. M., Alanazi, G. A., Al-Taleb, M. A., & AlOtaibi, H. S. “Anemia in Pregnancy: Effects on Maternal and Neonatal Outcomes at a University Hospital in Riyadh”. *Cureus*, 14(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.27238> (2022)
- Pradhan, N., Tamrakar, S. R., & Karmacharya, S. B. “Effect of Anemia in Pregnancy and its Perinatal Outcome : A Prospective Cohort Study”. *Journal of Lumbini Medical College*, 9(2). <https://doi.org/10.22502/jlmc.v9i2.445> (2021)
- Handayani dan Sartika. “*Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*”. Palembang : Noerfikri (2021)
- Makarim. Nutrisi yang Diperlukan untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. available at <https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-yang-diperlukan-untuk-mencegah-anemia-pada-ibu-hamil> (2020)

Hermawan, dkk. “Konsumsi Sayuran Hijau dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil” *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 14, No.1 : 149-154 (2020)

Madolan. “Penyuluhan Kesehatan”, available at <https://www.mitrakesmas.com/2023/08/pengertian-tujuan-contoh-tema-penyuluhan.html> (2023)

Susiloningtyas, I. “Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan”. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99 (2019)

Arisman, M. “*Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*”. Edisi-2. Jakarta: EGC (2010)