Nama : Wiwi Karmila

Nim : 70200119103

Kesmas C

PENGUATAN KADER KESEHATAN MELALUI EDUKASI GIZI DALAM MENGATASI ANEMIA PADA IBU HAMIL

PENDAHULUAN

Anemia gizi besi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia. Anemia gizi besi pada remaja putri dapat terjadi karena kebutuhan besi yang meningkat pada pertumbuhan, rendahnya asupan atau bioavailabilitas besi dari makanan, infeksi dan parasit seperti malaria, HIV dan kecacingan, hilangnya zat besi melalui menstruasi. Selain itu, pendidikan rendah, pengetahuan rendah, ekonomi rendah dan status sosial rendah dari masyarakat merupakan sebab mendasar terjadinya anemia di Indonesia.

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di negara berkembang termasuk di Indonesia. Anemia gizi besi ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin yang dapat menimbulkan gejala lesu, lelah, lemah, letih, dan cepat lupa yang akan berakibat menurunkan prestasi belajar, olahraga, dan produktifitas kerja. Selain itu, anemia gizi besi dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga tubuh mudah terserang infeksi (Masrizal, 2007).

Anemia pada ibu hamil menjadi masalah di dunia, karena anemia pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi termasuk resiko keguguran, lahir mati, rematuritas, berat bayi lahir rendah (WHO 2014). Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kualitas manusia yang akan dilahirkan dan kualitas sumber daya manusia (SDM) generasi yang akan datang. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan kejadian abortus, prematus, berat badan lahir rendah (BBLR), serta dapat menyebabkan kematian pada ibu hamil pada waktu dan

sesudah melahirkan (Syarfaini et al., 2020). Anemia merupakan masalah yang dialami oleh 41,8% ibu hamil di dunia. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi besi. Adapun prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia yaitu diperkirakan Afrika sebesar 57,1%, Asia 48,2% , Eropa 25,1% dan Amerika 24,1% (WHO 2015).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menyebutkan bahwa 40% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat kesakitan tinggi pada ibu hamil. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, artinya dari 10 ibu hamil, sebanyak 7 orang akan menderita anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37% mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebanyak 24,5% (Kemenkes RI, 2014).

Penanganan anemia pada ibu hamil merupakan salah satu agenda penting dalam pembangunan nasional karena anemia terkait langsung dengan kesehatan masyarakat yaitu kesehatan ibu. Pemeliharaan dan perawatan kesejahteraan ibu merupakan suatu strategi dalam upaya pemenuhan pelayanan dasar yang meliputi peningkatan derajat kesehatan dan gizi yang baik serta deteksi dini terhadap penyakit (Solehati et al., 2018).

Prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung , diantaranya adalah tingkat pendidikan, status ekonomi dan konsumsi oleh ibu. Berdasarkan hasil penelitian Nila Krisnawati, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi zat besi memiliki hubungan signifikan dengan terjadinya anemia (Krisnawati, 2010).

Anemia yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia karena defisiensi besi (Fe) atau disebut dengan anemia gizi besi (AGB). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi. Pendapatan keluarga merupakan

penyebab pola konsumsi masyarakat kurang baik, tidak semua masyarakat dapat mengkonsumsi lauk hewani dalam makanan. Keanekaragaman konsumsi makanan berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi pengambilan keputusan dalam memberikan gizi yang cukup bagi ibu dan bayinya serta lebih mudah menerima informasi sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia pada masa kehamilan. Asupan zat besi dan protein yang kurang akibat tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Kristiyanasari, 2010)

Anemia Pada Kehamilan

Anemia kehamilan didefinisikan WHO sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11g/dl atau hematokrit kurang dari 33 % pada setiap waktu pada kehamilan (Sharma and Meenakshi, 2010). Definisi anemia kehamilan oleh WHO ini berbeda dengan definisi oleh Center for Disease Control and Prevention (CDC). Definisi anemia kehamilan oleh CDC (2012) mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan di mana kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga, dan kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Creasi et al, 2009). Dengan adanya batas anemia yang berbeda pada trimester II dan lainnya, maka setiap hasil pemeriksaan perlu melihat standar batas anemia yang telah ditentukan.

Menurut Proverawati (2011) anemia merupakan suatu kumpulan gejala yang disebabkan oleh bermacam-macam penyebab. Terjadinya anemia karena adanya beberapa faktor yang saling berkaitan. Pada dasarnya anemia disebabkan oleh karena gangguan pembentukan eritrosit oleh sumsum tulang belakang, kehilangan darah keluar tubuh (pendarahan), dan proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis), faktor nutrisi, infeksi, dan pengaruh genetik (Masukume et al, 2015). Penyebab anemia yang lain antara lain pendarahan misalnya ulkus, gastritis, tumor saluran pencernaan, malabsorpsi, kecelakaan yang mengakibatkan kehilangan

banyak darah, malabsorpsi besi, dan menoragia (menstruasi berlebihan), defisiensi besi, asam folat, infeksi HIV, gangguan struktur hemoglobin seperti thalassemia (Masukume et al, 2015). Pada ibu hamil yang anemia harus diketahui secara pasti penyebab anemianya sehingga dapat diberikan intervensi yang tepat.

Dampak Anemia Pada Ibu Hamil dan Janin

Anemia ringan pada ibu hamil tidak secara langsung berdampak buruk pada kehamilan dan persalinan kecuali cadangan besi dalam tubuh ibu semakin berkurang sehingga anemia berubah menjadi tingkat sedang atau berat. Anemia sedang menyebabkan kelelahan, kekurangan energi, keletihan, dan kinerja yang buruk. Anemia berat berhubungan dengan hasil kehamilan yang buruk, misalnya terjadi palpitasi, takikardi, sesak napas, meningkatkan curah jantung yang dapat mengakibatkan dekompensasi dan gagal jantung yang berakibat fatal, peningkatan insiden persalinan preterm, preeklamsia, dan sepsis (Milman, 2015).

Anemia selama kehamilan mempunyai implikasi yang negatif pada janin karena anemia dikaitkan dengan kerusakan perkembangan otak, BBLR komplikasi bayi lahir preterm, KMK (Kecil Masa Kehamilan), dan IUGR (Masukume et al, 2015; Milman, 2015; Viteri, 2011).

Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menyebutkan bahwa 40% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat kesakitan tinggi pada ibu hamil. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, artinya dari 10 ibu hamil, sebanyak 7 orang akan menderita anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37% mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebanyak 24,5% (Kemenkes RI, 2014).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menyebutkan bahwa 40%

penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat kesakitan tinggi pada ibu hamil. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, artinya dari 10 ibu hamil, sebanyak 7 orang akan menderita anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37% mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebanyak 24,5% (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data anemia ibu hamil Kota Semarang tahun 2015 jumlah ibu hamil sebesar 29.490 dan pemeriksaan Hb pada 21.057 ibu hamil, diketahui yang mengalami anemia sejumlah 3.861 atau 18,34% dari total ibu hamil. Prevalensi anemia ibu hamil yang tertinggi pada tahun 2015 adalah Puskesmas Karang Anyar 69,23%, Puskesmas Rowosari 49,33%, dan Puskesmas Genuk 45,11% (Dinkes Kota Semarang, 2015). Data anemia ibu hamil Puskesmas Karang Anyar tahun 2012 jumlah ibu hamil sebesar 141 ibu hamil dan pemeriksaan Hb pada 73 ibu hamil diketahui yang mengalami anemia sejumlah 66 atau 90,41 %. Pada tahun 2013 jumlah ibu hamil sebesar 266 ibu hamil dan pemeriksaan Hb pada 75 ibu hamil diketahui yang mengalami anemia sejumlah 63 atau 84 %. Pada tahun 2014 jumlah ibu hamil 270 ibu hamil dan pemeriksaan Hb pada 113 ibu hamil diketahui yang mengalami anemia sejumlah 84 atau 74,34 % dari total ibu hamil. Pada tahun 2015 jumlah ibu hamil 272 ibu hamil dan pemeriksaan Hb pada 152 ibu hamil diketahui yang mengalami anemia sejumlah 136 atau 89,47 %. Angka anemia ibu hamil di Puskesmas Karang Anyar dari tahun 2012 sampai dengan 2014 belum memenuhi target Kota Semarang yaitu anemia ibu hamil.

Anemia ibu hamil merupakan kondisi ibu dimana kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dl (Sulistyoningsih, 2012). Anemia yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia karena defisiensi besi (Fe) atau disebut dengan anemia gizi besi (AGB). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi. Pendapatan keluarga merupakan penyebab pola konsumsi masyarakat kurang baik, tidak semua

masyarakat dapat mengkonsumsi lauk hewani dalam makanan. Keanekaragaman konsumsi makanan berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi pengambilan keputusan dalam memberikan gizi yang cukup bagi ibu dan bayinya serta lebih mudah menerima informasi sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia pada masa kehamilan. Asupan zat besi dan protein yang kurang akibat tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Kristiyanasari, 2010).

Kandungan Zat Gizi Biskuit Ubi Jalar Ungu Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Di Masyarakat

Ubi jalar ungu merupakan sumber karbohidrat dan sumber kalori yang cukup tinggi. Ubi jalar ungu juga merupakan sumber vitamin dan mineral, vitamin yang terkandung dalam ubi jalar antara lain vitamin A, vitamin C, thiamin (vitamin B1) dan riboflavin. Sedangkan mineral dalam ubi jalar ungu di antaranya adalah zat besi (Fe), fosfor (P) dan kalsium (Ca). Kandungan lainnya adalah protein, lemak, serat kasar dan abu. Pigmen warna ungu pada ubi jalar ungu bermanfaat sebagai antioksidan karena dapat menyerap polusi udara, racun, oksidasi dalam tubuh, dan menghambat pengumpulan sel-sel darah.

Ubi ungu juga mengandung serat pangan alami yang tinggi, prebiotik. Kandungan lainnya dalam ubi jalar ungu adalah betakaroten. Semakin pekat warna ubi jalar, maka semakin pekat betakaroten yang ada di dalam ubi jalar. Betakaroten selain sebagai pembentuk vitamin A, juga berperan sebagai pengendalian hormon melatonin. Dalam hal ini, potensi sumber daya alam khususnya pemanfaatan ubi jalar ungu, maka pada penelitian ini peneliti akan membuat diversifikasi pangan lokal yaitu biskuit ubi jalar ungu dengan menganalisis kandungan zat gizi karbohidrat, protein, lemak, zat besi (Fe), vitamin C (Asam Askorbat) dan uji organoleptik guna memberikan alternatif perbaikan gizi pada masyarakat.

Dengan adanya kandungan karbohidrat pada biskuit ubi jalar ungu, maka biskuit tersebut dapat digunakan sebagai alternatif dan makanan tambahan meskipun memiliki kandungan karbohidrat yang tergolong rendah. Namun dapat kita penuhi dengan konsumsi makanan lainnya karena fungsi utama karbohidrat sebagai zat sumber energi (Amriani, 2017).

Kandungan Zat Gizi Roti Rumput Laut Lawi-Lawi Substitusi Tempe Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat

Zat gizi merupakan komponen kimia dalam pangan yang dibutuhkan untuk kenormalan fungsi tubuh, hidup sehat, cerdas dan produktif. Definisi ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari zat pangan yang bermanfaat bagi perkembangan dan prestasi manusia, proses yang terjadi pada pangan sejak dikonsumsi, dicerna, diserap, sampai digunakan oleh tubuh dan dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan, produktivitas kerja dan kelangsungan hidup, serta faktor yang memengaruhinya (Pakar Gizi Indonesia, 2014).

Caulerpa racemosa atau dikenal dengan nama lawi-lawi oleh masyarakat sekitar adalah salah satu jenis dari rumput laut yang dikembangkan di Sulawesi Selatan (Mukarramah et al., 2017). Kabupaten di Sulawesi Selatan yang paling banyak menyumbang produksi rumput laut pada tahun 2013 adalah Kabupaten Takalar sebanyak 580,394.40 ton, disusul oleh Luwu sebanyak 544,563.10 ton, dan Luwu Timur sebanyak 242,421.40 ton. (Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan, 2015).

Pengaruh pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi zat besi melalui kelas ibu hamil

Anemia defisiensi besi (ADB) menyumbang kejadian anemia sebesar 50% dan menimbulkan kematian sekitar 841.000 per tahun di seluruh dunia. Afrika dan sebagian dari Asia menanggung 71% dari beban kematian global. Amerika Utara menyumbang morbiditas dan mortalitas sebesar 1,4% dari kejadian anemia defisiensi besi.

Berdasarkan data Riskesdas (2007), prevalensi anemia pada ibu hamil yang berada di

wilayah perkotaan Indonesia sebesar 24,5% dengan jenis anemianya terbanyak adalah mikrositik hipokromik. Anemia defisiensi besi yang terjadi pada awal kehamilan berhubungan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, dan kecilnya masa kehamilan bagi bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi ADB antara lain pendapatan yang rendah dan kemiskinan sehingga menyebabkan asupan makanan yang rendah, pengetahuan yang kurang serta faktor penyakit maupun infeksi.

Pemberian suplementasi tablet besi dan asam folat harian bagi ibu hamil didasarkan pada intervensi berbasis kesehatan masyarakat dengan tujuan memperbaiki hasil kehamilan dan mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil. Tindakan ini sesuai dengan kesepakatan Millenium Development Goals (MDG), khususnya untuk mengurangi kematian anak (MDG 4) dan upaya memperbaiki kesehatan ibu (MDG 5). Masalah suplementasi zat besi yang sering dihadapi di negara berkembang termasuk Indonesia adalah rendahnya cakupan ibu hamil yang mendapat tablet tambah darah (TTD) dan kepatuhan konsumsi TTD sesuai anjuran (compliance). Keadaan ini menyebabkan cara suplementasi sering diragukan keberhasilannya. Salah satu saran untuk meningkatkan cakupan dan kepatuhan meminum pil besi adalah dengan memberikan penyuluhan gizi yang intensif kepada sasaran sebelum pemberian suplemen. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Sukoharjo termasuk di bawah angka nasional yaitu sebesar 6,5%. Kecamatan Gatak merupakan salah satu wilayah kecamatan di Kabupaten Sukoharjo yang memiliki faktor risiko ibu hamil tertinggi yaitu sebesar 20,02%. Anemia pada ibu hamil merupakan faktor utama penyumbang risiko tinggi ibu hamil di Kecamatan Gatak, selain masalah kurang energi kronis (KEK) dan 4T (terlalu tua, terlalu muda, terlalu dekat jarak kelahiran anak, dan terlalu banyak anak). Dengan demikian perlu dilaksanakan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi zat besi melalui kelas ibu hamil di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Anemia

Keterlibatan masyarakat sebagai komunitas tempat tinggal ibu hamil tentunya sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil, salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil adalah terbentuknya satu dukungan dari masyarakat. Dengan demikian, kontribusi keluarga sebagai pemberi perawatan dan penguatan kapasitas kader kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Kurang terpaparnya masyarakat dan kader kesehatan mengenai anemia pada ibu hamil diprediksi menjadi penyebab kurangnya dukungan sosial terhadap klien dengan anemia pada ibu hamil. Dukungan tersebut akan muncul seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap masalah anemia pada ibu hamil.

Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu kegiatan untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan dalam mengenal, mencegah dan menangani anemia pada ibu hamil sehingga dukungan sosial berbasis masyarakat dapat ditingkatkan. Melalui upaya keterlibatan dan pemberdayaan masyarakat (kader kesehatan) ini diharapkan dukungan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dapat meningkat (Sukmawati, 2018)

DAFTAR PUSTAKA

Proverawati A. Anemia dan anemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

Milman N. Anemia — still a major health problem in many parts of the world ! Ann Hematol. 2011;90:369–77.

WHO. Daily iron and folic acid supplement in pregnant women. In W. H. Organization (Ed.). Geneva; 2012.

Soekirman. Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat. Jakarta:

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional; 2000

Abidah, S. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Ibu

Hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. Jurnal STIKES Hani Hasanuddin Makassar, 2(5): 47-54

Sharma, JB and Meenakshi S. (2010). Anemia in Pregnancy. JIMSA

OctoberDesember 2010 23 (4):253-260.

Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2018). Pengaruh Pendidikan

Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia

Dalam Upaya Menurunkan AKI Pada Kader Posyandu. Jurnal Keperawatan

Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 4(1), 7-12.

Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2018). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

DI PUSKESMAS HAURPANGGUNG. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(9), 804-807

Depkes RI. Riset kesehatan dasar 2007. Jakarta: Depkes RI; 2007

Longo DL. Harrison's hematology and oncology. USA : The McGraw-Hill Companies;

2010

Almatsier S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Amriani, A. (2017). Analisis Kandungan Zat Gizi Biskuit Ubi Jalar Ungu (Ipomoea

Batatas L. Poiret) sebagai Alternatif Perbaikan Gizi di Masyarakat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

Analisis Kandungan Zat Gizi Roti Rumput Lawi-Lawi Substitusi Tempe Sebagai

Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat. (Al-Sihah : Public Health Science Journal ,

Volume XI, No. 1)

- Burhanuddin. Respon Warna Cahaya terhadap Pertumbuhan dan Kandungan Karatenoid Anggur Laut (*Caulerpa racemosa*) pada Wadah Terkontrol. Jurnal Balik Diwa Vol. V No. 1. Makassar: Prodi Budidaya Perairan UNISMUH Makassar, 2014.
- Creasy RK, Robert R, Jay D, Charles JL, and Thomas RM. (2009). Maternal fetal Medicine Principles and Practice 6Edition. Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Humaerah, A. M. (2018). Analisis Kandungan Zat Gizi Roti Rumput Laut Lawi-lawi (*Ceulerpa racemosa*) Subtitusi Tempe sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Milman N. Anemia – still a major health problem in many parts of the world ! Ann Hematol. 2011;90:369–77.
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2018). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS HAURPANGGUNG. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(9), 804-807.