

EDUKASI KONSUMSI JUS JAMBU MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI DESA KUTAPASIR ACEH TENGGARA

EDUCATION OF GUAVA JUICE ON INCREASING HAEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN IN KUTAPASIR VILLAGE ACEH TENGGARA

Eva Nurseptiana¹⁾, Uci Lestari²⁾

1.D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane
evaseptianagedi@gmail.com

2.D4- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane
ucilestari0104@gmail.com

Abstrak

Ibu hamil Trimester III adalah wanita yang sedang mengandung janin di dalam rahim dan usia kehamilan 28-40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir wanita tersebut. Masa kehamilan terutama trimester III merupakan masa kritis dimana kebutuhan akan zat gizi meningkat. Jika zat besi dalam darah kurang maka kadar hemoglobin akan menurun yang mengakibatkan gangguan dan pertumbuhan janin. Menurut *World Health Organization* Anemia adalah salah satu kondisi dimana sel darah merah berkurang sehingga kapasitas pengangkutan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Penyebab paling umum anemia secara global dikarenakan kekurangan zat besi. Pencegahan kekurangan zat besi tersebut dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi tablet Fe sebanyak 90 tablet selama kehamilan, jika tidak dikonsumsi maka akan dikhawatirkan ibu akan mengalami anemia (Profil Kesehatan Indonesia 2015, 2015). Ibu hamil dikatakan anemia jika hemoglobin kurang dari 11gr/dl. Sebagian dari ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 41,8% disebabkan oleh kekurangan zat besi (Profil Kesehatan Indonesia 2015, 2015). Zat besi dapat ditemukan pada buah, sayuran, biji-bijian dan daging pada makanan sehari-hari yang mengandung vitamin C dan B12 yang dapat membantu penyerapan zat besi.

Buah jambu merah adalah salah satu terapi non farmakologi yang menawarkan manfaat kesehatan yang besar bagi penderita anemia, karena kandungan vitamin C pada jambu merah setara dengan 6 kali kandungan vitamin C pada jeruk, 10 kali kandungan vitamin C pada papaya, 17 kali kandungan vitamin C pada jambu air dan 30 kali kandungan vitamin C pada pisang. Kandungan vitamin C pada jambu merah mencapai puncaknya saat menjelang matang, kandungan vitamin C per 100gr buah jambu merah matang adalah 150,50 mg, matang optimal sebanyak 130,13 mg dan lewat matang sebanyak 132,24 mg. Selain itu, tanaman jambu merah mudah ditemukan dan lebih ekonomis, sehingga hal tersebut menjadi salah satu alasan pemilihan bahan menjadi produk untuk intervensi.

Kata Kunci: Jambu Merah, Hemoglobin, ibu Hamil

Abstract

Third trimester pregnant women are women who are carrying a fetus in the uterus and gestational age of 28-40 weeks is calculated from the first day of the woman's last menstruation. The period of pregnancy, especially the third trimester, is a critical period when the need for nutrients increases. If iron in the blood is lacking, the hemoglobin level will decrease resulting in disruption and fetal growth. According to the World Health Organization Anemia is a condition in which red blood cells are reduced so that their oxygen carrying capacity is insufficient to meet the body's physiological needs. The most common cause of anemia globally is iron deficiency. Prevention of iron deficiency can be done by consuming as many as 90 tablets of Fe during pregnancy, if not consumed, it is feared that the mother will experience anemia (Ministry of Health RI 2015). Pregnant women are said to be anemic if their hemoglobin is less than 11gr/dl. 41.8% of pregnant women who experience anemia are caused by iron deficiency (Ministry of Health RI 2015). Iron can be found in fruits, vegetables, whole grains and meat in everyday foods that contain vitamins C and B12 which can help iron absorption.

Guava fruit is one of the non-pharmacological therapies that offers great health benefits for people with anemia, because the vitamin C content in red guava is equivalent to 6 times the vitamin C content in oranges, 10 times the vitamin C content in papaya, 17 times the vitamin C content in guava water and 30 times the content of vitamin C in bananas. The content of vitamin C in red guava reaches its peak just before ripening, the content of vitamin C per 100 grams of ripe red guava is 150.50 mg, optimally ripe is 130.13 mg and overripe is 132.24 mg. In addition, guava plants are easy to find and more economical, so that is one of the reasons for selecting ingredients to be products for intervention.

Keywords: Guava, Hemoglobin, Pregnant women

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat pada kehamilan trimester II dan III. Pada masa tersebut kebutuhan zat besi tidak dapat diandalkan dari menu harian saja. Jika hanya mengandalkan menu harian saja, kemungkinan ibu akan gampang terkena anemia (Hani, 2010). Menurut *World Health Organization* Anemia adalah salah satu kondisi dimana sel darah merah berkurang sehingga kapasitas pengangkutan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Penyebab paling umum anemia secara global dikarenakan kekurangan zat besi. (Riset, 2020). Pencegahan kekurangan zat besi tersebut dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi tablet fe sebanyak 90 tablet selama kehamilan, jika tidak dikonsumsi maka akan dikhawatirkan ibu akan mengalami anemia (Profil Kesehatan Indonesia 2015, 2015).

Ibu hamil dikatakan anemia jika hemoglobin kurang dari 11gr/dl. Sebagian dari ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 41,8% disebabkan oleh kekurangan zat besi (Profil Kesehatan Indonesia 2015, 2015). Zat besi dapat ditemukan pada buah, sayuran, biji-bijian dan daging pada makanan sehari-hari yang mengandung vitamin C dan B12 yang dapat membantu penyerapan zat besi (Sugita, 2020). Pemenuhan zat besi juga sangat diperlukan bagi ibu hamil yang menderita anemia, sebab itulah anemia pada kehamilan juga merupakan masalah nasional yang sangat berpengaruh besar terhadap kualitas sumber daya manusianya, yang dimana masalahnya akan mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi di masyarakat. Karena itulah anemia pun perlu perhatian khusus dari semua pihak yang berkaitan dalam pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Indonesia 2015, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di desa kutapasir aceh tenggara sebanyak terdapat ibu hamil yang selalu merasa pusing, lemas dan pucat dan sekitar 10 ibu hamil mengalami anemia. Ibu-ibu tersebut sempat mengalami kebingungan karena mengalami pusing diakhir kehamilannya, serta merasakan lelah, letih dan susah tidur. Karena keadaan tersebut ibu menjadi sering rebahan dan merasa kurang berdaya. Mereka meminta solusi kepada petugas puskesmas untuk mengatasi keluhan mereka. Dari studi pendahuluan ini peneliti ingin meneliti “edukasi Pemberian Jus Jambu Merah Terhadap

Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Kutapasir aceh tenggara 2022”.

2. METODE

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di desa kutapasir, kecamatan Badar, kabupaten aceh tenggara, Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan musyawarah mufakat desa dengan judul edukasi Pemberian Jus Jambu Merah Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Kutapasir aceh tenggara 2022, wanita hamil dan di Desa kutapasir dengan total ibu hamil yang hadir sebanyak 30 orang Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam musyawara masyarakat ini ditawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode wawancara, mendata dan pelaksanaan edukasi Pemberian Jus Jambu Merah Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Kutapasir, agar sejahtera dan bahagia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan
 - a. Penyusunan program kegiatan yaitu wawancara Seluruh ibu hamil yang trimester ke 3 untuk ikut serta dalam kegiatan yang dilaksanakan di Desa Kutapasir aceh tenggara
 - b. Penyusunan tempat di rumah kepala desa dan mempersiapkan metode pemeriksaan hemoglobin pada ibu hamil dengan video meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penjelasan berkesinambungan, persiapan sarana dan prasarana kegiatan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.
2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi edukasi jus jambu merah yang kedua bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat jus jambu merah serta memberikan penjelasan materi penatalaksanaan gerakan cara mengkonsumsinya setiap hari. Sosialisasi ini dipermudah dengan menampilkan video kegiatan dan di pandu

oleh tim kelompok. Kegiatan ini dihadiri oleh Ibu Kepala desa, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Akademi kebidanan nurul hasanah dan kelompok PKK dan Kader yang akan mengikuti kegiatan. Kegiatan ini adalah tindak lanjut dari pada kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini melalui metode praktek langsung dilapangan. seluruh ibu muda hamil yang telah diberikan teori yang ada pada video kemudian langsung melakukan pemeriksaan hemoglobin. Kegiatan ini akan dibimbing oleh instruktur yaitu dosen yang telah terlatih. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara komprehensif dan kontinyu guna memastikan bahwa masyarakat benar-benar paham tentang manfaat jus jambu merah untuk ibu hamil secara mandiri dan kelompok ini merupakan kelompok induk/ inti yang kemudian akan melakukan pengkaderan.

Menurut hasil dari pendapat ketua pelaksana dan tim dalam pengabdian masyarakat bahwa sangat baik dilaksanakan kegiatan pemeriksaan hemoglobin pada ibu hamil. Buah jambu merah mengandung serat kapasitas antioksidan penting seperti polifenol, karoten dan vitamin C. Buah jambu merah aman dikonsumsi oleh ibu hamil dan ibu menyusui ketika dimakan sebagai makanan bukan sebagai obat (NIH 2018).

4. KESIMPULAN

- a. Untuk tetap mengonsumsi jus jambu merah selama masa kehamilan, selain mudah didapatkan harga jambu merah juga relatif murah.
- b. Memberikan motivasi kepada masyarakat terutama ibu hamil dan ibu – ibu muda dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan selama hamil.
- c. Kemampuan dan keberhasilan masyarakat dalam melakukan pengkaderan pada posiandu ibu hamil pada kecamatan yang belum memiliki pemahaman dalam pemanfaatan jus jambu merah dan pemeriksaan hemoglobin.
- d. Kemampuan dan keberhasilan masyarakat dalam menerapkan manfaat jus jambu merah.

Pemeriksaan Haemoglobin

- a. Pemeriksaan Dengan Menggunakan Hb Sahli
 - 1) Tabung hemometer yang sudah terisi dengan HCl 0,1 N sampai 2
 - 2) Darah kapiler disedot dengan pipet sahli sampai pada tanda 20 µl

- e. Kemampuan dalam melakukan kegiatan pemeriksaan selama hamil kebidanan yang dibuat secara berkelanjutan
3. Tahap Evaluasi Tahap Evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada ibu hamil tentang pemeriksaan hemoglobin dan mengonsumsi jus jambu merah dan memaksimalkan manfaat yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian pada kelompok kemudian mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.

5. REFERENSI

- Hani, U. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*.
- Profil Kesehatan Indonesia 2015, (2015).
- National Institute of Health. (2018). *Office Dietary Supplements Vitamin C*.
- Riset, A. (2020). *Article history : Received : 5 Agustus 2020 PENDAHULUAN Menurut World Health Organization (WHO) anemia merupakan suatu kondisi dimana sel darah merah berkurang sehingga kapasitas pengangkutan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh . Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia secara global. 1(4), 275–285.*
- Sugita, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 58–66.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.138>

- 3) Kelebihan darah yang melekat pada ujung luar pipet dihapus dengan kertas tissue secara hati-hati
- 4) Darah sebanyak 20 μl dimasukkan kedalam tabung yang berisi HCl tanpa ada emboli
- 5) Pipet dibilas sebelum diangkat dengan jalan mengisap dan mengeluarkan HCl dari dalam pipet sebanyak 3 kali
- 6) Tunggu 5 menit sampai pembentukan asam hematin
- 7) Asam hematin yang terjadi diencerkan dengan aquades setetes-setetes sambil diaduk sampai didapat warna yang sama
- 8) Miniskus dari larutan dibaca. Miniskus dalam hal ini adalah permukaan terendah dari larutan (Faatih 2017).



Gambar 2.1 Pemeriksaan Hb dengan Hb sahli

b. Pemeriksaan Dengan Hb Meter Digital

- 1) Hidupkan alat *Easy Touch*
- 2) Ambil 1 *strip* alat pengukur hemoglobin dan dimasukkan pada alat tersebut
- 3) Layar akan menampilkan nomer kode strip dan samakan nomernya
- 4) Ambil sampel darah atau teteskan darah pada zona reaksi pada tes strip, tunggu sampai ada bunyi pertanda waktu habis
- 5) Lihat hasilnya pada layar alat *Easy Touch*

Jambu merah (*Psidium Guajava*) bukan merupakan tanaman asli Indonesia. Tanaman ini pertama kali ditemukan di Amerika Tengah oleh Nikolai Ivanovich Vavilov. *Psidium Guajava* dikenal berasal dari keluarga *Myrtaceae* dan sudah banyak digunakan sebagai obat tradisional di seluruh dunia untuk pengobatan beberapa penyakit (Faatih 2017).

Dalam dunia tumbuhan, tanaman ini diklasifikasikan sebagai berikut :

Regnum : *plantae*
Divisi : *spermatophyte*
Sub divisi : *angiospermae*
Kelas : *dicotyledone*
Ordo : *myrtales*
Family : *myrtaceae*
Genus : *psidium*
Species : *psidium guajava L.*
(Tjitrosoepomo 2013).



Gambar 2.2 Jambu Merah

a. Kandungan Ilmiah

No	Nama	Jumlah
1	Air	80,8 g
2	Energi	68 kcal
3	Protein	2,55 g
4	Lemak total	0,95 g
5	Karbohidrat	14,32 g
6	Serat	5,4 g
7	Gula	8,92 g
8	Kalsium	18 mg
9	Zat besi	0,26 mg
10	Magnesium	22 mg
11	Fosfor	40 mg
12	Potassium	417 mg
13	Sodium	2 mg
14	Zinc	0,23 mg
15	Selenium	0,6 mg
16	Vitamin C	228,3 mg
17	Tiamin	0,067 mg
18	Riboflavin	0,04 mg
19	Niacin	1,084 mg
20	Vitamin B ₆	0,11 mg
21	Folat total	49 µg
22	Kolin	7,6 µg
23	Vitamin A (REA)	31 µg
24	Beta karoten	374 µg
25	Lycopene	5204 µg
26	Vitamin E (Alpha-tocopherol)	0,51 µg
27	Vitamin K (phylloquinone)	9 µg
28	Asam lemak	0,384 g
29	Fitosterols	23 mg
30	Triptopan	0, 26 g

Tabel 2.1 Kandungan Gizi Jambu Merah/100 gr

Sumber : (USDA 2019)

b. Manfaat

Buah jambu merah mengandung serat kapasitas antioksidan penting seperti polifenol, karoten dan vitamin C. Buah jambu merah aman dikonsumsi oleh ibu hamil dan ibu menyusui ketika dimakan sebagai makanan bukan sebagai obat (NIH 2018).

Tata Cara Pembuatan Jus Jambu Merah

Alat dan Bahan:

1. 250 gr buah jambu merah yang telah dicuci terlebih dahulu lalu dibuang bijinya.
2. Gelas/botol ukuran 250 ml.
3. Air
4. Timbangan makanan

- 5. Saringan makanan
- 6. Belender

Langkah-langkah pembuatannya:

- 1. Masukkan terlebih dahulu jambu merah kedalam belender yang telah diisi air sebanyak 250 ml
- 2. Setelah itu, tuangkan jus kedalam saringan makanan dan disaring
- 3. Lalu tuangkan pada gelas/botol yang telah tersedia.
- 4. Jus siap disajikan

Prosedur Penelitian



Gambar 2.3 Prosedur Penelitian

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2.4. Dokumentasi kegiatan