

PENANGGULANGAN ANEMIA DAN KEK MELALUI PEMETAAN IBU HAMIL DAN PENGENALAN MAKANAN TAMBAHAN BERBASIS LOKAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMUNDOL

Nailatun Nadrah¹, Rika Handayani², Novica Jolyarni³

^{1,2,3} Intitut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, Rantauprapat, Indonesia

E-mail Author:: nailatunnadrah@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab stunting adalah anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil, karena asupan makanan yang tidak mencukupi untuk meningkatkan hemoglobin, berat badan, dan Lingkar Lengan Atas. Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan Anemia dan KEK dalam kehamilan. Pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dengan KEK dan pemberian suplementasi besi folat selama kehamilan menjadi upaya dalam penurunan permasalahan gizi dalam kehamilan di Indonesia. Di wilayah kerja puskesmas simundol terdapat 65 ibu hamil kek dan anemia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pemetaan ibu hamil anemia dan kurang energi kronis (KEK) serta mengenalkan makanan tambahan berbasis lokal. Kegiatan yang dilakukan untuk mendeteksi kejadian anemia dengan Pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat ukur hemoglobin digital, data LiLA menggunakan pita LiLA/metlyn pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simundol. Hasil dari pemetaan mayoritas ibu hamil pada usia 20-35 tahun 81,5 %. Ibu hamil anemia 100% dan ibu hamil dengan kek 40%. didapatkan ibu hamil anemia saja sebanyak 65 orang, ibu hamil anemia dan KEK sebanyak 26 (50%) orang. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapatkan mayoritas ibu berumur 20-35 tahun sebanyak 81,5%. Ibu anemia 100% sedangkan ibu KEK sebanyak 40%. Makanan tambahan berbasis lokal memiliki nutrisi yang baik dan relative mudah didapat, sehinga membantu ibu dan keluarga dalam memenuhi kebutuhan nutrisi.

Kata Kunci: LiLA, Anemia, Stunting, Makanan, Lokal

ABSTRACT

One of the causes of stunting is anemia and Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women, due to insufficient food intake to increase hemoglobin, body weight and upper arm circumference. Various efforts have been made to prevent anemia and CED in pregnancy, but the prevalence is still high. Providing additional food to pregnant women with CED and providing iron folate supplementation during pregnancy is an effort to reduce nutritional problems during pregnancy in Indonesia. In the working area of the Simundol Community Health Center there are 65 pregnant and anemic women. The aim of this community service activity is to map pregnant women with anemia and chronic energy deficiency (CED) and introduce local-based additional foods. Activities carried out to detect the incidence of anemia by examining hemoglobin levels using a digital hemoglobin measuring instrument, LiLA data using the LiLA/metlyn band in pregnant women in the Simundol Health Center Working Area. The results from mapping the majority of pregnant women aged 20-35 years were 81.5%. 100% of pregnant women are anemic and 40% of pregnant women are pregnant. There were 65 pregnant women with anemia alone, 26 (50%) pregnant women with anemia and CED. Locally based additional food has good nutrition and is relatively easy to obtain, thus helping mothers and families meet nutritional needs.

Keywords: LiLA, Anemia, stunting, Food, Local

PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan penentu utama kualitas Sumber daya manusia. Wanita hamil merupakan kelompok yang paling banyak berisiko malnutrisi sebagai tambahan energi dan esensial nutrisi dibutuhkan selama periode kehamilan (Farisni et al., 2023). Wanita hamil di negara berkembang berpenghasilan rendah menengah, termasuk Indonesia, kemungkinan besar memiliki asupan gizi buruk, yang mana dapat menyebabkan wasting, anemia, dan kekurangan energi kronis. Gizi pada ibu hamil masih merupakan masalah yang terjadi saat ini di Indonesia, masa kehamilan sangat memerlukan asupan gizi yang berperan penting dalam masa pertumbuhan perkembangan embrio dan juga status kesehatan ibu hamil. Di Indonesia, KEK saat hamil berkontribusi lebih besar dari 40% kejadian stunting pada anak. Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020- 2024, salah satu sasaran pokok adalah meningkatkan status kesehatan gizi Ibu dan Anak (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pembangunan sumber daya manusia berkualitas merupakan amanat prioritas pembangunan nasional. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu untuk keberhasilan pembangunan sumber daya manusia. Ibu hamil dan Balita merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapat perhatian khusus, karena dampak jangka panjang yang ditimbulkan apabila mengalami kekurangan gizi. Selain itu, usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan rawan terhadap kekurangan gizi. Begitu pula dengan Ibu hamil, apabila Ibu hamil mengalami kekurangan gizi akan mempengaruhi proses tumbuh kembang janin yang berisiko untuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan atau stunting (Kemenkes RI, 2023)

Kehamilan memerlukan perhatian khusus karena merupakan masa penting 1000 hari kehidupan. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Nutrisi asupan ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin. Nutrisi yang baik status pada ibu hamil dapat mencegah Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (pendek). Intervensi gizi dalam pelayanan ANC Terpadu diantaranya pengukuran status gizi (timbang badan dan ukur panjang/tinggi badan, ukur Lingkar Lengan Atas (LiLA), pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), konseling gizi dan edukasi kepada Ibu hamil tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi selama kehamilan.(Kemenkes RI, 2018). Dampak Kurang Energi Kronis terhadap proses persalinan diantaranya akan berisiko terjadinya persalinan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), dan persalinan dengan operasi cenderung meningkat⁷. Dampak Kurang Energi Kronis (KEK) terhadap janin diantaranya berisiko terjadinya proses pertumbuhan janin terhambat, keguguran atau abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Novianti et al., 2022)

Masalah gizi Balita di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 prevalensi balita wasting sebesar 7,7% dan Balita stunting 21,6%. Sedangkan data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi risiko KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 14,1%, sedangkan pada Ibu hamil sebesar 17,3%. Selain itu prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%.(Kemenkes RI, 2023).

Setiap ibu hamil harus mendapatkan ANC terpadu. Setiap ANC dilakukan penapisan untuk mendeteksi masalah pada ibu hamil. Jika Anemia saja: konseling gizi dan tatalaksana anemia Anemia ringan (Hb 10 – 10,9 gr/dl): TTD 2 x 1/ hari sampai kadar Hb normal, anemia sedang s.d berat (< 10 gr/dl) dirujuk ke RS. Pemantauan kadar Hb ibu hamil dengan anemia dilakukan setelah 3 bulan tatalaksana, Jika KEK / Risiko KEK saja: diberi MT disertai edukasi/konseling gizi, Jika KEK / Risiko KEK + Anemia: diberi MT, konseling gizi dan tatalaksana anemia, Jika KEK / Risiko KEK + penyakit: diberi MT, konseling gizi, tatalaksana penyakit penyerta atau dirujuk. Prinsip Pemberian Makanan Tambahan Ibu Hamil Berupa

makanan lengkap siap santap atau kudapan— kaya sumber protein hewani dengan memperhatikan gizi seimbang; menggunakan bahan makanan segar (tanpa pengawet buatan) dan membatasi konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL). (Kemenkes RI, 2018)

Prinsip dasar pemberian makanan tambahan dilakukan untuk memenuhi kecukupan gizi ibu hamil, ketentuan PMT diberikan pada ibu hamil KEK yaitu ibu hamil yang memiliki ukuran LILA dibawah 23,5 cm. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada ibu hamil terintegrasi dengan pelayanan Antenatal Care (ANC), dengan kandungan kalori tiap menu makanan yang diberikan bekisar antara 300-500 kkal yang diberikan 1x sehari selama 90 hari, kemudian dilakukan pemantauan pertambahan berat badan sesuai dengan standar kenaikan berat badan ibu hamil. Apabila berat badan sudah sesuai standar kenaikan berat badan selanjutnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan ditemukan data kunjungan ibu hamil berdasarkan rekam medik Puskesmas simundol, Data dari tempat penelitian ditemukan ibu hamil KEK sebanyak 25 orang dari 173 kehamilan, ibu hamil dengan anemia sebanyak 45 orang. Berdasarkan hasil temuan diatas tim melakukan pengabdian untuk melakukan penanggulangan anemia dan kek melalui pemetaan ibu hamil dan pengenalan makanan tambahan berbasis lokal di wilayah kerja puskesmas simundol.

METODE

Metode yang digunakan pada pengadain ini adalah dengan melakukan skrining, pemetaan ibu hamil dan pengenalan makanan tambahan berbasis lokal. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Simundol. Dengan jumlah ibu hamil 65 orang. Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :

1. Persiapan : Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pengajuan izin pelaksanaan kepada Pimpinan Puskesmas simundol dan menetapkan waktu serta tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan penanggung jawab gizi agar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas simundol dapat hadir saat pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Pelaksanaan : Pelaksanaan kegiatan pengabdian sebelum acara dimulai, peserta mengisi daftar hadir. Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan, perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan. Melakukan identifikasi/mendaftar ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Simundol dengan jumlah ibu hamil 65 orang.
 - a. Melakukan pemeriksaan pada ibu hamil bertujuan untuk melakukan pemetaan terhadap ibu hamil berupa:
 - i. Penimbangan berat badan
 - ii. Pengukuran tekanan darah
 - iii. Pemeriksaan LiLA
 - iv. Pemeriksaan Hemoglobin
 - v. Pengenalan makanan tambahan berbasis lokal
 - b. Skrining anemia dan KEK serta pengenalan makanan tambahan berbasis lokal dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Simundol.
 - c. Metode Kegiatan: Sebelum dilakukan pemeriksaan Hemoglobin dan Lingkar lengan atas (LiLA), ibu hamil diberikan pengenalan tentang makanan berbasis local dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah pengukuran, ibu hamil diberikan paket berisi tablet besi dan folat.

Melakukan evaluasi : evaluasi merupakan indikator penilaian, keberhasilan pelaksanaan proses sebuah kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan pada saat proses kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan berakhir dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta tentang makanan tambahan yang memiliki nilai protein dan dapat dengan mudah ditemukan di lingkungan

sekitar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas simundol dengan banyak peserta 65 ibu hamil, tim pengabdian, bidan koordinator, bidan desa. Kegiatan pemetaan status gizi ibu dilakukan dengan melakukan pemeriksaan LiLA dan cek Kadar Hb digital. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengenalkan makanan lokal yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia dan KEK.



Gambar 1 pemeriksaan ibu hamil LiLa dan Anemia

Terlihat kegiatan pengabdian dilakukan pada ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan ibu hamil yaitu pemeriksaan LiLA dan Anemia. Adanya masalah dalam Anemia dan KEK akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi selanjutnya, sedangkan ibu dituntut untuk mengatasi masalah dalam masalah ini. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan ibu tentang pencegahan anemia dan KEK untuk mengurangi risiko kejadian angka kesakitan kematian pada ibu dan bayi baru lahir. Penyebab anemia pada umumnya adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Pengetahuan ibu tentang makanan bergizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan, memberikan daya adaptasi yang tinggi untuk tumbuh kembang janin. Apabila ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi maka kejadian gizi kurang dan gizi buruk akan dapat dihindari. Seorang ibu seharusnya lebih mengerti tentang cara pengolahan makanan yang baik bagi ibu (Nugroho & Wardani, 2022).

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Di Puskesmas Wilayah Kerja Simundol

		f	%
Umur	<20 Tahun	8	12.3
	20-35 Tahun	53	81.5
	<35 Tahun	4	6.2
	Jumlah	65	100

Anemia	Anemia	65	100
	Tidak Anemia	0	0
	Jumlah	65	100
KEK	Kek	26	40
	Tidak Kek	39	60
	Jumlah	65	100

Berdasarkan data diatas mayoritas ibu hamil pada usia 20-35 tahun 81,5 %. Ibu hamil anemia 100% dan ibu hamil dengan kek 40%.

Hasil penelitian Nadrah dkk (2023) menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami KEK karena disebabkan kurangnya asupan nutrisi yang mengandung gizi seimbang sehingga memberikan dampak negative bagi Kesehatan ibu, selama kehamilan ibu diharapkan dapat menjaga asupan nutrisi dengan peningkatan jumlah yang dikonsumsi (Nadrah et al., 2023). Penelitian Nugrahini et al, menemukan bahwa status ekonomi adalah salah satu faktor tidak langsung yang memiliki hubungan dengan kemampuan daya beli dan pemilihan makanan yang bernilai gizi baik (Novianti et al., 2022) Oleh karena itu pengenalan makanan tambahan sebaiknya diberikan kepada ibu hamil yang berasal dari keluarga tidak mampu dan pengenalan makanan tambahan berbasis lokal yang mudah ditemukan dengan harga yang ekonomis, sehingga ibu dapat mengkonsumsi makana bergizi selama kehamilan.



Gambar 2: Contoh Pengenalan makanan Tambahan Berbasis Lokal

Pengenalan makanan tambahan berbasis lokal berupa kudapan dengan tinggi protein yang berasal dari protein hewani dan nabati, sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Pengenalan makanan tambahan berbasis local dengan memberikan beberapa contoh makanan tambahan yang dapat dengan mudah diperoleh ibu. Pengetahuan yang baik terhadap gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan perubahan kebiasaan diet yang sehat, sehingga penting untuk mendorong ibu hamil dalam meningkatkan asupan nutrisi yang adekuat selama masa kehamilan. Salah-satu upaya untuk menciptakan perilaku kesehatan masyarakat yang kondusif adalah melalui pendidikan kesehatan yaitu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat (Pastuty et al., 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil pemetaan terhadap status gizi ibu hamil yaitu mayoritas ibu berumur 20-35 tahun sebanyak 81,5%. Ibu anemia 100% sedangkan ibu KEK sebanyak 40%. Ibu hamil perlu menyadari bahwa anemia dan KEK merupakan hal yang dapat dihindari dengan mengonsumsi makan-makanan bergizi yang dapat dengan mudah diperoleh. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

REFERENSI

- Farisni, T. N., Yarmaliza, Y., Fitriani, F., Indriasari, R., & Syahputri, V. N. (2023). Nutritional Content Identification of Local-Based Foods for Pregnant Mothers' Nutritional Needs. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1897>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Kinerja Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2018.
- Kemendes RI. (2023). Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil.
- Kemendes Kesehatan. (2020). Pedoman Indikator Program Kesmas dalam RPJMN dan Renstra Tahun.
- Nadrah, N., Handayani, R., Jolyarni, N. D., III Kebidanan, P. D., Ilmu Kesehatan, F., & Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, I. (2023). Hubungan Anemia Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simundol. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2).
- Novianti, A., Utami, T. P., Kherunnisa, R. D., Indriani, N., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, I., Unggul, E., & Cikupa, P. K. (2022). Efektivitas Program Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu. *Idea Pengabdian Masyarakat*.
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Pendidikan Gizi Melalui Pemberian Tambahan Makanan Lokal Bagi Ibu Hamil Dan Balita Di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss1.1136>
- Pastuty, R., Asmalinda, W., Pendidikan Profesi Bidan, P., Kemendes Palembang, P., & DIII Kebidanan Palembang, P. (2022). Penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan-Pemulihan Pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronis di Puskesmas Sako Kota Palembang. <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/281>