



Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Terapi Komplementer Jus Bayam dan Kurma di Hospital Pakar Al-Islam Malaysia

Ishana Balaputra*¹, Fika Indah Prasetya², Yuly Abdi Zainurridha³

^{1,2,3} STIKes Bhakti Al-Qodiri

*e-mail: ners.balaputra@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang dihadapi oleh beberapa negara termasuk negara maju dan berkembang seperti Malaysia. Anemia selama kehamilan merupakan masalah umum yang ditandai dengan penurunan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen, terutama karena penurunan kadar hemoglobin. Kasus anemia di Asia Selatan dan Asia Tenggara pada kehamilan mencapai 52% dan di Malaysia dilaporkan berkisar antara 19,3%-57,4% pada tahun 2022. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia dengan menggunakan terapi komplementer pemberian jus bayam dan kurma. Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian edukasi dan leaflet yang berisi informasi tentang pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling* di poli Kandungan sebanyak 21 responden. Pengabdian dilakukan selama dua hari dengan metode ceramah selama 10-15 menit. Pengetahuan responden dinilai menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Karakteristik responden paling banyak berusia 25-29 tahun sebanyak 66,7% dan 71,4% merupakan kehamilan kedua. Tingkat pengetahuan responden tentang pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma sebelum dilakukan edukasi menunjukkan 28,6% berpengetahuan kategori rendah dan 57,1% berpengetahuan kategori cukup. Namun, setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan dimana tidak ada lagi responden yang memiliki pengetahuan kategori rendah bahkan pengetahuan responden dengan kategori baik meningkat menjadi 76,2%. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma.

Kata kunci: anemia, jus bayam, jus kurma, komplementer

Abstract

Anemia is a health problem faced by several countries, including developed and developing countries such as Malaysia. Anemia during pregnancy is a common problem characterized by a decrease in the blood's capacity to carry oxygen, mainly due to a decrease in hemoglobin levels. Anemia cases in South Asia and Southeast Asia during pregnancy reached 52% and in Malaysia it was reported to range between 19.3%-57.4% in 2022. This community service aims to increase pregnant women's knowledge about preventing anemia by using complementary therapy giving spinach and date juice. Increasing knowledge was carried out by providing education and leaflets containing information about preventing anemia using complementary therapy with spinach and date juice. Samples were taken using accidental sampling technique at the Gynecology polyclinic as many as 21 respondents. The service was carried out for two days using a lecture method for 10-15 minutes. Respondents' knowledge was assessed using a questionnaire given before and after education. The characteristics of most respondents were 25-29 years old, 66.7% and 71.4% were second pregnancies. The level of knowledge of respondents about preventing anemia using complementary therapy with spinach and date juice before the education was carried out showed that 28.6% had low knowledge and 57.1% had sufficient knowledge. However, after the education was carried out there was an increase where there were no respondents who had low category knowledge, even the knowledge of respondents in the good category increased to 76.2%. It can be concluded that education can increase pregnant women's knowledge in preventing anemia using complementary therapy of spinach and date juice.

Keywords: anemia, spinach juice, date juice, complementary

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat utama yang mempengaruhi negara maju dan berkembang, termasuk Malaysia [1]. Perkiraan global mengenai beban anemia sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang tepat guna memenuhi target mitigasi penyakit internasional saat ini [2]. Anemia selama kehamilan merupakan masalah umum yang ditandai

dengan penurunan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen, terutama karena penurunan kadar hemoglobin. Penurunan ini dapat bersifat absolut dan relatif. Diakui secara luas bahwa sebagian besar kehamilan menyebabkan peningkatan volume plasma yang lebih besar dibandingkan massa sel darah merah, sehingga mengakibatkan apa yang disebut “anemia fisiologis” [3]–[5].

Tahun 2021, prevalensi anemia secara global pada semua usia sebanyak 24,3% [2]. WHO tahun 2023 melaporkan bahwa anemia yang terjadi selama kehamilan di seluruh dunia mencapai 37% [6]. Sementara, kasus anemia di Asia Selatan dan Asia tenggara pada kehamilan mencapai 52% dan di Malaysia dilaporkan berkisar antara 19,3%-57,4% pada tahun 2022 [7], [8]. Angka tersebut cukup tinggi dan perlu perhatian serius dari sektor kesehatan.

Anemia pada ibu hamil memiliki efek buruk yang signifikan pada ibu dan bayi [9]. Risiko kematian pada ibu hamil dengan anemia berat dilaporkan dua kali lipat dibandingkan ibu hamil tanpa anemia berat [10]. Hal ini disebabkan oleh perdarahan hebat saat melahirkan atau pasca melahirkan serta komplikasi akibat anemia seperti gagal jantung [11]–[13]. Dalam kaitannya dengan janin, anemia meningkatkan terjadinya morbiditas perinatal seperti berat badan lahir rendah, prematuritas akibat kelahiran prematur spontan [10], [12], dan defisiensi zat besi pada neonatus [13], [14].

Banyak penelitian yang melaporkan bahwa penyebab paling umum anemia pada kehamilan adalah karena kekurangan zat besi [15], terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah [10]. Kebutuhan zat besi meningkat pesat selama kehamilan karena peningkatan permintaan oleh unit fetoplaseenta serta kebutuhan untuk mengkompensasi kehilangan darah selama persalinan. Hal ini juga biasanya disebabkan oleh berkurangnya asupan atau konsumsi makanan kaya zat besi termasuk daging merah, sayuran berdaun hijau [16], [17] serta makanan yang diperkaya zat besi seperti sereal dan roti.

Prevalensi anemia antenatal di Malaysia pertama kali dilaporkan pada tahun 1997 sebesar 47,5% [18], namun beban anemia secara keseluruhan dan faktor risikonya pada kehamilan belum membaik secara signifikan sejak saat itu. Peran kekurangan zat besi, atau kekurangan nutrisi lainnya, terhadap anemia antenatal di Malaysia belum pernah dinilai secara sistematis dari penelitian yang dipublikasikan [8].

Cara mengatasi anemia salah satunya dengan terapi komplementer pemberian jus bayam dikombinasikan dengan kurma. Kurma merupakan buah yang tinggi energi dan mengandung glukosa, sukrosa, fruktosa, Vitamin C, Vitamin B6, Fe, Zn, dan zat penting lain yang bermanfaat bagi tubuh [19]. Sedangkan bayam memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi untuk membentuk hemoglobin [20]. Vitamin C dapat mengoptimalkan penyerapan Fe [21].

Selain pemberian Fe, pengetahuan ibu hamil tentang anemia sangat penting. Namun pengetahuan ibu hamil tentang penyebab anemia, tanda gejala, dan makanan yang dapat mencegah anemia sangat rendah [22]. Ibu hamil dapat mengalami anemia berat karena kurangnya informasi dan pengetahuan tentang pencegahannya. Peningkatan pengetahuan dengan pendekatan adukasi dipandang mudah untuk menyelesaikan masalah defisit Fe pada ibu hamil di Malaysia [23].

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia dengan menggunakan terapi komplementer pemberian jus bayam dan kurma.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain deskriptif yang menjelaskan alur pengabdian sampai hasil kegiatan. Pertama, peneliti melakukan perizinan kepada Direktur Hospital Pakar Al-Islam Malaysia. Setelah mendapatkan izin, peneliti menuju lokasi untuk melakukan edukasi.

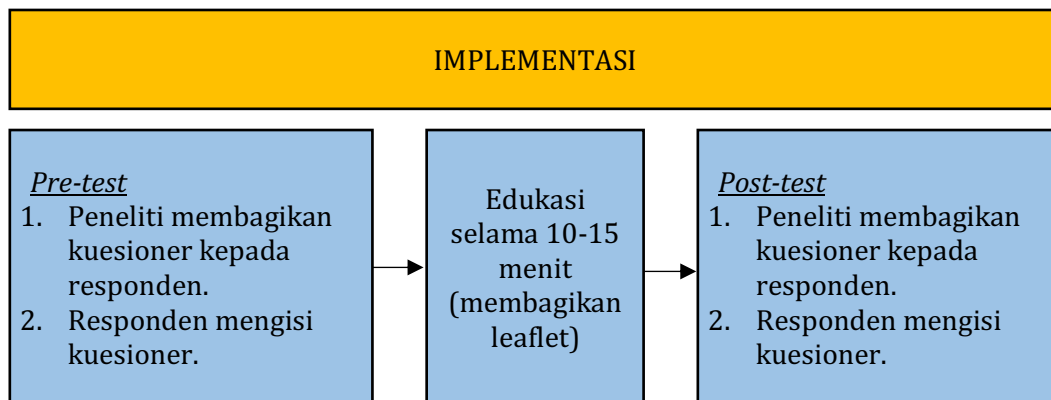
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 28-29 April 2024. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling* di poli Kandungan sebanyak 21 responden dengan kriteria yakni ibu hamil berusia 25-35 tahun, kehamilan trimester I, kehamilan pertama dan

kedua, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak mengidap penyakit lain seperti kanker, gagal ginjal, kelainan darah, dan penyakit tulang. Waktu pengambilan data selama 2 hari dengan jumlah tim edukator sebanyak 5 orang (2 dosen dan 3 mahasiswa).

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah selama 10-15 menit dan diberikan leaflet yang berisi informasi tentang pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma.

Tingkat pengetahuan responden dinilai menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pencegahannya anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma sesaat sebelum mendapatkan edukasi. Di akhir sesi, pengetahuan responden diukur lagi menggunakan kuesioner yang sama. Data tersebut kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk persentase. Penilaian hasil pengisian kuesioner dikategorikan menjadi tiga kategori yakni kurang, cukup, dan baik.

Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat melalui diagram alir di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Alir Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 25-29 tahun sebanyak 66,7% dan 71,4% merupakan kehamilan kedua.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n (21)	%
Usia		
25-29 tahun	14	66,7
30-35 tahun	7	33,3
Gravida		
Pertama	6	28,6
Kedua	15	71,4

Tingkat pengetahuan responden tentang pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma sebelum dilakukan edukasi menunjukkan 28,6% berpengetahuan kategori rendah dan 57,1% berpengetahuan kategori cukup. Namun, setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan dimana tidak ada lagi responden yang memiliki pengetahuan kategori rendah bahkan pengetahuan responden dengan kategori baik meningkat menjadi 76,2%. Hal tersebut membuktikan bahwa edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden

Kategori	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	f	%	f	%
Rendah	6	28,6	0	0
Cukup	12	57,1	5	23,8
Baik	3	14,3	16	76,2

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mencegah anemia pada ibu hamil menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma dengan cara meningkatkan pengetahuan mereka melalui edukasi. Edukasi adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu melalui penambahan informasi agar objek pendidikan dapat bertindak mandiri. Informasi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang walaupun pendidikannya rendah, namun akan meningkatkan pengetahuannya secara signifikan setelah memperoleh informasi yang benar [24].

Berdasarkan hasil yang didapat pada tabel 2. menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan anemia menggunakan terapi komplementer jus bayam dan kurma. Hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan pada kategori baik sesudah edukasi sebanyak 76,2%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia memberikan tambahan pengetahuan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pentingnya pendidikan kesehatan terhadap gizi dan pemenuhan konsumsi kebutuhan zat besi sangat penting untuk mencegah anemia [24]. Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama yakni terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi Fe pada ibu hamil anemia [22].

Pemenuhan kebutuhan Fe pada ibu hamil tidak selalu dengan mengkonsumsi tablet Fe. Konsumsi makanan tinggi zat besi juga penting untuk mensuplai kekurangan zat besi pada ibu hamil. Bayam merupakan pilihan sayuran yang tinggi zat besi dan mudah didapat sedangkan kurma adalah buah dengan kalori tinggi serta juga mengandung vitamin C dan Fe. Kandungan zat besi pada 100 gr bayam mencapai 2,71 mg sedangkan kandungan zat besi pada kurma mencapai 1 mg/100 gr [25]. Vitamin C yang terkandung pada kurma dapat membantu penyerapan zat besi lebih optimal sehingga kombinasi antara bayam dan kurma merupakan pilihan yang tepat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah [21].

Memberikan informasi mengenai pencegahan anemia dengan terapi komplementer jus bayam dan kurma diharapkan akan membuka wawasan responden untuk mengkonsumsi makanan tinggi zat besi. Sehingga, anemia yang terjadi selama kehamilan dapat diminimalisasi.





Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Hospital Pakar Al-Islam Malaysia

4. KESIMPULAN

Ibu hamil membutuhkan asupan zat besi untuk mencegah terjadinya anemia. Pengetahuan yang baik dapat menginisiasi konsumsi zat besi pada ibu hamil sehingga perlu dilakukan pendekatan salah satunya dengan mengedukasi mereka dalam mengonsumsi makanan tinggi zat besi seperti jus bayam dan kurma. Pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah anemia dengan terapi komplementer jus bayam dan kurma.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. S. Wong, J. E. F. Tay, and S. E. H. Tung, "Knowledge and practices in preventing nutritional anaemia of the urban poor adolescents in Kuala Lumpur, Malaysia," *Nutr. Health*, vol. 30, no. 2, pp. 331–340, 2024, doi: 10.1177/02601060221122182.
- [2] W. M. Gardner *et al.*, "Prevalence, years lived with disability, and trends in anaemia burden by severity and cause, 1990–2021: findings from the Global Burden of Disease Study 2021," *Lancet Haematol.*, vol. 10, no. 9, pp. e713–e734, 2023, doi: 10.1016/S2352-3026(23)00160-6.
- [3] A. Mustafa *et al.*, "Prevalence and Risk Factors of Anemia During Pregnancy in Saudi Arabia: A Systematic Review," *Cureus*, vol. 15, no. 11, pp. 7–13, 2023, doi: 10.7759/cureus.49287.
- [4] W. P. Goddard *et al.*, "Iron deficiency anaemia," *Bmj*, vol. 314, no. 7096, p. 1759, 1997, doi: 10.1136/bmj.314.7096.1759.
- [5] A. I. Lee and M. M. Okam, "Anemia in Pregnancy," *Hematology/Oncology Clinics of North America*, vol. 25, no. 2, pp. 241–259, 2011. doi: 10.1016/j.hoc.2011.02.001.
- [6] The World Health Organization (WHO), "Anaemia," *WHO*, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia#:~:text=Globally%2C it is estimated that,age are affected by anaemia>.
- [7] D. R. Sunuwar, D. R. Singh, N. K. Chaudhary, P. M. S. Pradhan, P. Rai, and K. Tiwari, "Prevalence and factors associated with anemia among women of reproductive age in seven South and Southeast Asian countries: Evidence from nationally representative surveys," *PLoS One*, vol. 15, no. 8 August, pp. 1–17, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0236449.

- [8] R. Abd Rahman, I. B. Idris, Z. M. Isa, R. A. Rahman, and Z. A. Mahdy, "The Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Anemia Among Pregnant Women in Malaysia: A Systematic Review," *Front. Nutr.*, vol. 9, no. April, pp. 1–9, 2022, doi: 10.3389/fnut.2022.847693.
- [9] R. H. Beckert, R. J. Baer, J. G. Anderson, L. L. Jelliffe-Pawlowski, and E. E. Rogers, "Maternal anemia and pregnancy outcomes: a population-based study," *J. Perinatol.*, vol. 39, no. 7, pp. 911–919, 2019, doi: 10.1038/s41372-019-0375-0.
- [10] J. Daru *et al.*, "Risk of maternal mortality in women with severe anaemia during pregnancy and post partum: a multilevel analysis," *Lancet Glob. Heal.*, vol. 6, no. 5, pp. e548–e554, 2018, doi: 10.1016/S2214-109X(18)30078-0.
- [11] M. N. Khaskheli, S. Baloch, A. Sheeba, S. Baloch, and F. K. Khaskheli, "Iron deficiency anaemia is still a major killer of pregnant women," *Pakistan J. Med. Sci.*, vol. 32, no. 3, pp. 630–634, 2016, doi: 10.12669/pjms.323.9557.
- [12] M. Nair *et al.*, "Association between maternal anaemia and pregnancy outcomes: A cohort study in Assam, India," *BMJ Glob. Heal.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2016, doi: 10.1136/bmjgh-2015-000026.
- [13] P. R. Tangeda, S. Patil, N. Shastri, and S. N. Noorali, "Maternal myocardial performance in second trimester of pregnancy with iron deficiency anaemia," *J. Clin. Diagnostic Res.*, vol. 10, no. 3, pp. CC16–CC18, 2016, doi: 10.7860/JCDR/2016/17774.7507.
- [14] H. M. Mclimore *et al.*, "Impact of Multiple Prenatal Risk Factors on Newborn Iron Status at Delivery," vol. 35, no. 6, pp. 473–477, 2014, doi: 10.1097/MPH.0b013e3182707f2e.Impact.
- [15] C. Breyman and M. Auerbach, "Iron deficiency in gynecology and obstetrics: Clinical implications and management," *Hematology*, vol. 2017, no. 1, pp. 152–159, 2017, doi: 10.1182/asheducation-2017.1.152.
- [16] M. O. Osman, T. Y. Nour, H. M. Bashir, A. K. Roble, A. M. Nur, and A. O. Abdilahi, "Risk factors for anemia among pregnant women attending the antenatal care unit in selected jigjiga public health facilities, somali region, east ethiopia 2019: Unmatched case-control study," *J. Multidiscip. Healthc.*, vol. 13, pp. 769–777, 2020, doi: 10.2147/JMDH.S260398.
- [17] Z. F. Chai, W. Y. Gan, Y. S. Chin, Y. K. Ching, and M. Appukutty, "Factors associated with anemia among female adult vegetarians in Malaysia," *Nutr. Res. Pract.*, vol. 13, no. 1, pp. 23–31, 2019, doi: 10.4162/nrp.2019.13.1.23.
- [18] Z. Ahmad Jr, R. Jaafar, M. M. Hassan, M. Othman, and A. Hashim, "Anaemia during Pregnancy in Rural Kelantan," *Malays J Nutr*, vol. 3, no. 1, pp. 83–90, 1997.
- [19] D. S. Rahandayani *et al.*, "Literature Review : Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk," *J. Ilm. Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, vol. 13, no. 1, pp. 44–48, 2022.
- [20] A. Imania and H. Rahmah, "Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia : Studi Kasus," *J. Heal. Cardiovasc. Nurs.*, vol. 1, no. 2, pp. 54–62, 2021, doi: 10.36082/jhcn.v1i2.940.
- [21] R. Kusuma, L. Yulaikhah, and B. Rahayu, "Edukasi Pencegahan Anemia Remaja dengan Komplementer Ramuan Kurma dan Jeruk Nipis," *J. Innov. Community Empower.*, vol. 3, no. 2, pp. 105–112, 2021, doi: 10.30989/jice.v3i2.594.
- [22] N. G. Ayu Pramita Aswitami and N. P. Mirah Yunita Udayani, "The Effect of Health Education of Anemia in Relation with Knowledge of First-Trimester Pregnant Women in PMB Putu Mastiningsih, Abiansemal," *Str. J. Ilm. Kesehatan*, vol. 8, no. 1, pp. 16–20, 2019, doi: 10.30994/sjik.v8i1.196.
- [23] H. Yusoff, W. Nudri, W. Daud, and Z. Ahmad, "Nutrition education among Malaysian adolescents," *J trop Med public Heal.*, vol. 192, no. 1, 2012.
- [24] N. I. Kusuma and F. Kartini, "Changes in Knowledge and Attitudes in Preventing Anemia in Female Adolescents: A Comparative Study," *Women, Midwives and Midwifery*, vol. 1, no. 2, pp. 46–54, 2021, doi: 10.36749/wmm.1.2.46-54.2021.
- [25] USDA, "Spinach, raw," *Agricultural Research Service*, 2018. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168462/nutrients>