

PEMBERIAN KURMA DAN BIT MERAH TERHADAP KENAIKAN KADAR HB PADA NY. T DENGAN ANEMIA RINGAN

Cut Syelly Amelia¹, Dewita^{2*}, Hajri Mahyuni³, Nora Veri⁴¹Mahasiswa, Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh²⁻⁴Dosen Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes AcehEmail: penulis1@email.ac.id, Email: penulis2@email.ac.id*Email Korespondensi: witadewita1980@gmail.com**ABSTRAK**

World Health Organization (WHO) menyebutkan 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan, dan paling sering terjadi pada negara berkembang termasuk Indonesia kasus anemia pada ibu hamil cukup tinggi. Rancangan asuhan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang dilatar belakangi asuhan kebidanan pada Ibu T dengan anemia ringan di Desa Geudubang Aceh Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Berdasarkan pengkajian awal yang dilakukan pada ibu T umur 19 tahun, G2P0A1 dengan usia kehamilan 24 minggu, telah dilakukan pemeriksaan hemoglobin dengan hasil 10,1 gr%. Berdasarkan kartu "Skor poedji rochjati" didapatkan jumlah skor yaitu 10 (kehamilan resiko tinggi). Cara pengumpulan data dengan wawancara yang dilakukan pada ibu hamil, keluarga pasien untuk mendapatkan data secara lengkap dengan format asuhan kebidanan pada ibu hamil, serta lakukan pemeriksaan fisik yang bertujuan untuk menentukan status kesehatan klien, konseling dan pemberian buah kurma dan buah bit dalam peningkatan haemoglobin ibu hamil. Setelah melakukan asuhan kebidanan kehamilan dengan anemia ringan mulai dari kunjungan pertama tanggal 01 Februari 2021 sampai dengan 06 maret 2021 terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu yaitu sebesar 2 gr% dari kadar hemoglobin 10,1 gr% menjadi 12,1 gr%.

Kata Kunci: Kematian Ibu; Anemia; Kurma; Buah Bit

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) states that 40% of maternal deaths in developing countries are related to anemia in pregnancy, and most often occurs in developing countries, including Indonesia, cases of anemia in pregnant women are quite high. This care design uses a case study design with a qualitative approach based on midwifery care for Mrs. T with mild anemia in Geudubang Aceh Village, Langsa Baro District, Langsa City. Based on the initial assessment conducted on 19-year-old mother T, G2P0A1 with a gestational age of 24 weeks, a hemoglobin test was carried out with a result of 10.1 g%. Based on the "Poedji rochjati score" card, the total score is 10 (high risk pregnancy). The method of collecting data is by interviewing pregnant women, the patient's family to obtain complete data with the format of midwifery care for pregnant women, as well as conducting a physical examination that aims to determine the client's health status, counseling and giving dates and beetroot in increasing maternal hemoglobin. pregnant. After carrying out midwifery care for pregnancy with mild anemia starting from the first visit on February 1, 2021 to March 6, 2021, there was an increase in hemoglobin levels in the mother by 2 gr% from 10.1 gr% hemoglobin levels to 12.1 gr%.

Keywords: Maternal Mortality; Anemia; Dates; Beetroot

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menyebutkan 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan, dan paling sering terjadi pada negara berkembang termasuk

Indonesia kasus anemia pada ibu hamil cukup tinggi (Solehati, 2018). Anemia berkontribusi terhadap kematian ibu di Indonesia, diperkirakan mencapai 10% hingga 12%, artinya 10% hingga 12% kematian ibu di Indonesia sesungguhnya

dapat ditekan serendah-rendahnya (Sinaga, 2019). Anemia pada ibu hamil disebut Potensial Danger to Mother and Child (potensi membahayakan ibu dan anak). Diperlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan karena sangat terkait dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi (Guspaneza, 2019).

Pada saat hamil jumlah darah dalam tubuh meningkat 20-30% sehingga memerlukan peningkatan pasokan zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin. Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Sehingga memerlukan 30% lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya (Agustina, 2019).

Pemerintah mempunyai program untuk mengurangi AKI ibu akibat anemia dengan pemberian suplemen penambah darah yang wajib di minum sebanyak 90 butir selama 3 bulan (Agustina, 2019). Ibu hamil sangat penting untuk melakukan pemeriksaan awal kehamilan sejak trimester I. Program peningkatan gizi pada ibu hamil harus lebih didukung baik secara kualitas dan kuantitas (Risnawati, 2015).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2018 melaporkan Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia ialah 830 jiwa per 100.000 kelahiran hidup dan prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8%. (WHO, 2019). AKI di Indonesia sebanyak 305 jiwa per 100.000 kelahiran hidup dan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9 %. Perdarahan menempati kasus tertinggi penyebab kematian ibu sebanyak 1.280 kasus, anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi yang merupakan faktor kematian utama ibu (Kemenkes RI, 2019).

Metode Penelitian

Rancangan asuhan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang dilatar belakangi asuhan kebidanan pada Ibu T dengan anemia ringan di Desa Geudubang Aceh Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Cara pengumpulan data dengan wawancara yang

dilakukan pada ibu hamil, keluarga pasien untuk mendapatkan data secara lengkap dengan format asuhan kebidanan pada ibu hamil, serta lakukan pemeriksaan fisik yang bertujuan untuk menentukan status kesehatan klien, konseling dan pemberian buah kurma dan buah nanga dalam peningkatan haemoglobin ibu hamil.

Hasil Penelitian

Kunjungan 1

Hasil pengkajian data didapatkan bahwa ibu mengeluh cepat lelah, kepala terasa pusing dan nafsu makan berkurang. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa keadaan ibu dan janin baik. Pemeriksaan penunjang berupa pemeriksaan kadar hemoglobin. Pemeriksaan menggunakan Hb sahli dengan kadar hemoglobin ibu t adalah 10,1 gr%. Berdasarkan data subjektif dan data objektif, ibu didiagnosa mengalami anemia ringan dalam kehamilan. Pemberian asuhan dengan memberitahukan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa ibu mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin 10,1 gr%. Menjelaskan kepada ibu penyebab rasa pusing, cepat lelah dan nafsu makan berkurang pada ibu merupakan gejala dari anemia ringan, menjelaskan kepada ibu dampak buruk dari anemia untuk ibu hamil yaitu dapat mengakibatkan perdarahan, mudah terjadi infeksi, abortus dan hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim (IUGR), memberikan konseling kepada ibu tentang tablet Fe, memberikan konseling kepada ibu tentang kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk ibu hamil dengan anemia yaitu dengan mengkonsumsi makanan dengan kadar zat besi tinggi seperti daging merah, telur, hati, tiram, tahu, tempe, kacang-kacangan, sayuran hijau (bayam, kangkung, brokoli), buah naga, kurma, bit dan semangka, menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas pekerjaan berat, tidur malam selama minimal 8 jam dan tidur siang selama minimal 2 jam, memberikan konseling kepada ibu tentang ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester ii yaitu pusing, perubahan kulit, kram kaki, sakit pinggang, mual dan muntah merupakan hal yang fisiologis terjadi pada ibu hamil trimester ii, menganjurkan ibu untuk

menjaga protokol kesehatan memakai masker setiap berpergian keluar rumah, menjaga jarak aman minimal 1,5 meter dan mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer (3m) untuk mencegah penularan Covid-19.

Kunjungan II

Asuhan kebidanan kehamilan kunjungan kedua pada ibu T dilakukan pada tanggal 08 februari 2021, dengan usia kehamilan 25 minggu 4 hari. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa keadaan ibu dan janin baik dengan kadar hb 10,1gr%. Ibu t umur 19 tahun G2P0A1 usia kehamilan 25 minggu 4 hari janin hidup, tunggal, intra uterin dengan anemia ringan. Pemberian asuhan dengan memberitahukan kepada ibu hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa keadaan ibu dan janinya baik, menginfokan kepada ibu untuk memberitahukan penulis tentang pola makan dan konsumsi tablet Fe setiap hari melalui whatsapp messenger, menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi sayuran hijau, lauk yang mengandung zat besi, susu, buah dan air mineral 8 gelas sehari, memberikan konseling kepada ibu manfaat dan cara mengkonsumsi buah kurma yaitu 10 butir buah kurma dalam seminggu dapat memenuhi 10% kebutuhan zat besi (1 mg) dan menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi buah secara rutin, memberikan konseling kepada ibu manfaat dan cara mengonsumsi buah bit yaitu konsumsi buah bit merah selama 14 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin dengan peningkatan 1-2 gr% dan menganjurkan konsumsi buah naga secara rutin.

Kunjungan III

Asuhan kebidanan kehamilan kunjungan ketiga pada ibu T dilakukan pada tanggal 06 maret 2021, dengan usia kehamilan 29 minggu. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa keadaan ibu dan janin baik. Pada pemeriksaan menggunakan alat hb sahli terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu yaitu dari 10,1 gr% menjadi 12,1 gr%. Memberitahu kepada ibu hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa keadaan ibu dan janinnya baik ibu t umur 19 tahun g2p0a1 usia kehamilan 29 minggu janin hidup, tunggal, intra uterin.

Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran hijau, lauk pauk, susu, buah dan air mineral 8 gelas sehari, memberitahu kepada ibu tanda bahaya kehamilan pada trimester ketiga yaitu perdarahan pervaginam, sakit kepala yang hebat, penglihatan kabur, bengkak di muka dan tangan, gerakan janin kurang dari 10 kali dalam 24 jam, pengeluaran cairan pervaginam (ketuban pecah dini) dan kejang.

Pembahasan

Kunjungan I

Sesuai dengan teori (Manuaba 2016), anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin wanita hamil <11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau kadar <10,5 gr% pada trimester 2. Nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil karena hemodelusi terutama pada trimester 2. Ibu mengeluh mudah lelah, kepala terasa pusing dan nafsu makan berkurang dikarenakan kadar hemoglobin dibawah normal. Berdasarkan teori (Wuryanti 2010), ada beberapa gejala yang paling mudah terlihat pada ibu hamil dengan hamil yaitu cepat merasa lelah, sering merasa pusing, nafsu makan berkurang, konsentrasi berkurang atau bahkan hilang, keluhan mual dan muntah yang lebih hebat pada usia kehamilan muda. Pada asuhan kebidanan kehamilan kunjungan pertama, ibu mengatakan jarang mengkonsumsi sayuran disebabkan ibu tidak terlalu suka mengkonsumsi sayuran. Menurut (Susiloningtyas 2021), zat besi didapatkan dari sayuran seperti bayam, brokoli.

Ibu juga mengatakan mengkonsumsi tablet Fe saat siang hari atau saat bangun tidur. Waktu pengonsumsi tablet Fe ibu tidak sesuai dengan teori yang ada. Menurut (Yuniarti, 2015), waktu yang tepat dalam mengkonsumsi tablet Fe adalah malam hari. Jika ibu mengkonsumsi tablet besi pada pagi atau siang hari penyerapan zat besi tidak maksimal.

Hal ini dipengaruhi oleh faktor makanan atau minuman yang dikonsumsi ibu sehingga mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh, misalnya ibu mengonsumsi kopi, teh dan susu dimana kandungannya yang terdiri dari tannin, fatat, oksalat, kalsium akan mengikat besi sebelum diserap oleh mukosa usus sehingga

akan mengurangi penyerapan zat besi dalam tubuh. Penulis juga mengajarkan untuk menjaga protokol kesehatan memakai masker setiap berpergian keluar rumah, menjaga jarak aman minimal 1,5 meter dan mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer (3M) untuk mencegah penularan Covid-19.

Langkah awal dalam pencegahan terjadinya anemia adalah pemahaman ibu hamil tentang gizi yang baik sesuai kebutuhannya. Terjadinya anemia pada ibu hamil disebabkan karena sikap ibu hamil yang kurang peduli akan asupan zat besi karena tidak mengetahui dampak yang timbul jika ibu hamil mengalami anemia.

Kunjungan II

Pada asuhan kebidanan kehamilan kunjungan kedua, penulis menganjurkan ibu untuk mengonsumsi buah kurma secara rutin setiap hari. Hal ini berdasarkan penelitian (Widowati, 2019), buah kurma dapat mengatasi anemia, karena didalam kurma terkandung zat besi yaitu 1,2 mg/100 gram kurma. Buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1 gr%. Selain buah kurma, mengonsumsi buah naga juga dapat untuk membantu peningkatan kadar hemoglobin dalam darah ibu.

Menurut (Dewita and Henniwati 2020), Buah bit merah mengandung vitamin A, B, dan C dengan kadar air yang tinggi. Bit merah juga mengandung zat besi, kalsium dan fosfor yang bekerja dengan merangsang sistem peredaran darah dan membantu membangun sel darah merah karena kandungan asam folat dan B12 terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Dosis jus bit merah yang diberikan 250 ml perhari selama 14 hari. Menurut (Fajrin 2020), kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe dan makanan yang mengandung zat besi sangat berpengaruh dengan pemenuhan kebutuhan zat besi dalam tubuhnya dan juga pertumbuhan janin. Terjadinya anemia sangat mempengaruhi menurunnya daya tahan ibu hamil, sehingga mudah sakit dan menghambat pertumbuhan janin yang dapat mengakibatkan janin lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan terjadinya persalinan prematur.

Kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet Fe dan pola nutrisi zat besi akan menaikkan kadar hemoglobin agar tidak lagi mengalami anemia. Ketidakepatuhan ibu dalam

mengonsumsi tablet Fe dan pola nutrisi zat besi disebabkan keluhan yang terjadi pada ibu disaat ibu mengkonsumsinya.

Kunjungan III

Hasil pencatatan pemantauan pola makan dan konsumsi tablet Fe sehari-hari menggunakan kuesioner yaitu pada kunjungan ketiga ibu menunjukkan terjadi peningkatan pola makan. Ibu sudah lebih sering mengonsumsi sayuran yang berwarna hijau, telur, tempe, ikan, susu dan buah. Ibu juga mengatakan selalu mengonsumsi tablet tambah darah saat malam hari dan tidak dibarengi dengan kopi dan teh. Selain itu ibu juga mengonsumsi susu untuk penambahan nutrisi selama kehamilannya.

Pemberian konseling pada kunjungan pertama sampai kunjungan ketiga efektif meningkatkan pengetahuan ibu baik itu tentang anemia, tablet tambah darah dan gizi seimbang. Peningkatan informasi ibu tentang gizi seimbang dan tablet Fe berdampak pada perubahan pola makan ibu yang lebih bergizi dan sering mengonsumsi tablet Fe selama kehamilannya. Pemberian konseling kepada ibu tentang pencegahan Covid-19 seperti cuci tangan 6 langkah, etika batuk bersin dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Artathi Eka Suryandari & Trisnawati, 2020).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa makanan yang ibu konsumsi seperti sayuran berwarna hijau, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, buah-buahan yang ikut berperan dalam menaikkan kadar hemoglobin yang ibu konsumsi seperti buah naga dan buah kurma diiringi dengan mengonsumsi tablet Fe saat malam hari sebelum tidur dapat menaikkan kadar hemoglobin dalam darah ibu.

Simpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan kehamilan dengan anemia ringan mulai dari kunjungan pertama tanggal 01 Februari 2021 sampai dengan 06 maret 2021 terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu yaitu sebesar 2 gr% dari kadar hemoglobin 10,1 gr% menjadi 12,1 gr%.

Saran

1) Bagi penulis
Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan

kebidanan kehamilan dengan anemia ringan secara baik.

2) Bagi ibu

Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan pada ibu hamil sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima.

3) Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan Prodi D-III Kebidanan Kota Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

4) Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas serta mendeteksi dini komplikasi yang mungkin terjadi pada masa kehamilan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Kajar Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Ketua Prodi Dan Sekretasi Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh, ayahanda dan ibunda tercinta beserta keluarga dan teman-teman sejawat.

Daftar Pustaka

Dewita, Dewita, and Henniwati Henniwati. 2020. "Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Bermanfaat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6(4): 462–69.

Fajrin, Fitriana Ikhtiarinawati. 2020. "Kepatuhan Konsumsi Zat Besi (Fe) Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil." *Kesehatan* 3(4): 336–42.

Manuaba. 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

Susiloningtyas. 2021. "Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan." *Ilmiah Sultan Agung* 50(128): 73–99.

Widowati, Retno, Rini Kundaryani, and Puput puji Lestari. 2019. "Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil." *Al-azhar indonesia seri sains dan teknologi* 5(2).

Wuryanti, Ayu. 2010. "Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Perdarahan

Postpartum Karena Atonia Uteri Di RSUD Wonogiri."

<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/16742/Hubungan-anemia-dalam-kehamilandengan-perdarahan-postpartum-karena-atonia-uteri-di-RSUD-Wonogiri> (January 7, 2021).

Yuniarti, Rusmilawaty, and Tri Tunggal. 2015. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA DArul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar." *Publikasi Kesehatan Masyarakat* 2(1).