

Penerapan Inovasi Jus Kacang Hijau dan Jambu Biji untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Trimester III Di PMB Umi Muntamah

Tria Susanti ¹, Eti Sulastri ^{2*}

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong

*Email: etisulastri113@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pregnancy; green juice; hemoglobin

Implementing the application of green bean juice and guava in pregnant women with anemia TM III at Umi Muntamah Sruweng PMB. This study was descriptive analytic, with a case study approached. Data were obtained through direct observation. Result: after being given participants' green bean juice and red guava juice for 14 days, there was an increase in Hemoglobin, ie 10.7 g / dL to 13 g / dL (participant 1), 8.5 g / dL to 12.2 g/dL(participant 2), 9.6 g / to 12.1 g / dL (participant 3), 8.6 g / dL to 11.7, and 9.7 g / dL to 12.2 g / dl. Giving green bean juice and guava juice have been applied by the five participants, it was given in the afternoon and evening as a companion fe tablet in 14 days. The five participants experienced an increase in HB levels from anemia to not be anemic. There was a change in Hemoglobin levels after consuming green bean juice and red guava juice that the mother with anemia became not anemic

1. PENDAHULUAN

Anemia kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki angka kejadian cukup tinggi didunia dengan angka prevalensi mencapai 40-88 % yang tersebar di seluruh dunia. Kejadian anemia banyak terjadi di negara berkembang dengan angka kejadian 3-4 kali lebih besar di bandingkan dengan negara maju. Menurut WHO tahun 2013, anemia tertinggi didunia berada dibagian Asia Selatan, Asia Tengah dan Afrika Barat.

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut “*potensial danger to mother*

and child” (potensi membahayakan ibu dan anak). Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan [7,8,12].

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2010 menyebutkan bahwa angka kematian ibu (AKI) di Indonesia sebesar 220 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2011). Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia adalah 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia. Hasil survey anemia ibu hamil pada 15 kabupaten /kota pada tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi anemi di Jawa Tengah adalah 78,6 %, angka ini masih tinggi dari angka nasional yakni 71,2 % (Dinkes Prop Jateng, 2010). Kasus anemia pada ibu hamil yang terjadi di Kabupaten Kebumen

mempunyai prevelensi yang cukup tinggi. Pada tahun 2015 sebesar 44 % atau 6 kasus per 100.000 kelahiran hidup [3]. Anemia pada wanita hamil disebabkan oleh penurunan kadar Hb dan hematokrit (Ht) pada trimester pertama dan kedua, sebagai akibat dari peningkatan volume plasma yang terjadi lebih awal dari produksi sel darah merah.

Anemia selama kehamilan dapat mengakibatkan ibu melahirkan bayi prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), perdarahan pada saat persalinan dan kematian ibu. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kadar Hb rendah yang bertahan selama kehamilan dapat menimbulkan risiko melahirkan bayi BBLR [4,16].

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penderita anemia kehamilan terbanyak. Departemen Kesehatan RI memberikan standar pelayanan pemeriksaan ANC selama hamil sedikitnya 4 x pelayanan antenatal yaitu satu kali untuk trimester I, satu kali untuk trimester II, dan dua kali untuk trimester III, pemeriksaan meliputi anamnesa dan pemantauan ibu dan janin dengan seksama untuk menilai apakah perkembangan berlangsung normal.

Dalam menambahkan kadar Hb Banyak cara untuk mencegah dan mengobati anemia termasuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan nutrisi lain yang melengkapi pembentukan Hemoglobin, salah satunya dengan pemberian campuran jus Kacang hijau dan jambu biji yang mengandung protein dan zat besi cukup tinggi yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin, serta vitamin C biologis yang dihasilkan jambu merah dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam makanan [10]. Penelitian

dilakukan oleh yuniasih purwaningrum menyimpulkan pada pemberian jus kacang hijau dan jambu biji terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada gadis remaja berusia 13-16 tahun di asrama Yayasan Pendidikan Islam Raudlatul Akbar Jember. Secara garis besar cara ini juga bisa berpengaruh pada ibu hamil dengan anemia. Jus kacang hijau dan jambu biji ini diharapkan dapat memberikan daya serap tablet Fe yang dapat efek pada tingkat Hb dan kenaikan berat badan pada wanita hamil.

Berdasarkan penelitian tersebut dan kasus anemia pada ibu hamil yang terjadi di PMB Umi Muntamah mempunyai 5 ibu hamil dengan anemia, bidan harus menjadi seorang yang dapat selalu mengembangkan ilmunya dengan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu. Salah satunya dengan menggunakan Jus kacang hijau dan jambu biji untuk daya serap ketika meminum tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. **Tujuan** penelitian ini melakukan penerapan pemberian jus kacang hijau dan jambu biji pada ibu hamil TM III anemia.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah *deskriptif analitik*, dengan pendekatan studi kasus pada 5 partisipan ibu hamil yang mengalami anemia Trimester III Di PMB Umi Muntamah Sruweng Kabupaten Kebumen. Proses penerapan ini dilakukan kepada 5 partisipan.

Pemberian asuhan inovasi jus kacang hijau dan jambu biji dengan cara meminum jus kacang hijau di sore hari dan jus jambu biji pada malam hari bersamaan mengkonsumsi tablet Fe. Selama 14 hari dan pengecekan Hb setiap 7

hari setelah mengkonsumsi jus kacang hijau dan jambu biji.

3. HASIL

3.1 Penerapan inovasi jus kacang hijau dan jambu biji Untuk Meningkatkan Kadar Hb pada Ibu Hamil Dengan Anemia Trimester III.

Penerapan Pemberian jus kacang hijau dan jambu biji sudah diberikan dan dilakukan oleh kelima partisipan selama 14 hari berturut-turut. Partisipan Ny. R, Ny. N dan Ny. A berlangsung dari tanggal 7 Maret

2019 – 21 Maret 2019. Partisipan Ny. O dan Ny. S berlangsung dari tanggal 8 Maret 2019 – 22 Maret 2019.

Intruksi penerapan yang dilakukan kepada partisipan dengan mengonsumsi jus kacang hijau pada sore jam 16.00 dan jus jambu biji dikonsumsi sebagai pendamping minum tablet Fe pada malam hari. Catat waktu pemberian pada lembar observasi, cek hb setelah mengonsumsi jus kacang hijau dan jambu biji.

3.2 Karakteristik pada Ibu hamil Anemia Trimester III

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Golongan	Jumlah Responden
Umur	Usia 25-30 th	2
	Usia 31-35 th	3

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari segi umur mayoritas responden berusia diatas usia

30-35 tahun sebanyak 3 responden dan usia minoritas berusia 25-30 tahun sebanyak 2 responden.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik	Golongan	Jumlah Responden
Pendidikan	SMP	3
	SMA	2

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan data diatas dari segi pendidikan mayoritas pendidikan sekolah

menengah yaitu SMP 3 responden dan SMA 2 responden.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik	Golongan	Jumlah Responden
Pekerjaan	IRT	1
	Buruh	4

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan data diatas dari segi pekerjaan bahwa semua responden bekerja sebagai buruh dengan jumlah 4 responden

dan yang sebagai ibu rumah tangga 1 responden.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Karakteristik	Golongan	Jumlah Responden
Paritas	Primipara	4
	Multipara	1

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan data diatas dari segi paritas bahwa terdapat paritas nulipara sebanyak 2

responden, paritas primipara 2 responden, dan paritas multipara 1 responden.

3.3 Hasil kadar Hb ibu Hamil Sebelum diberikan penerapan.

Tabel 5. Kadar Hb Sebelum Diberikan Penerapan.

No	Nama	Hasil cek lab (gr)	Kriteria
1	P 1	10,3	Anemia ringan
2	P 2	8,5	Anemia ringan
3	P 3	9,6	Anemia ringan
4	P 4	8,6	Anemia ringan
5	P 5	9,7	Anemia ringan

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan inovasi jus kacang hijau dan jambu biji

didapatkan hasil bahwa semua ibu hamil yang mengalami anemia ringan.

3.4 Hasil kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia Trimester III setelah Di Berikan Inovasi Jus Kacang Hijau Dan Jambu Biji

Tabel 6. Perubahan Kadar Hb Setelah Diberikan Penerapan

No	Nama	Kadar hb hari ke 7	Kriteria	Kadar hb hari ke 14	Kriteria
1	P 1	11,7	Tidak anemia	13	Tidak anemia
2	P 2	9,6	Anemia ringan	12,2	Tidak anemia
3	P 3	11,7	Tidak anemia	12,1	Tidak anemia
4	P 4	10,3	Anemia ringan	11,7	Tidak anemia
5	P 5	10,7	Anemia ringan	12,2	Tidak anemia

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukan pada tiap-tiap partisipan setelah diberikan penerapan jus kacang

hijau dan jambu biji selama 14 hari mengalami perubahan kadar Hb.

4. PEMBAHASAN

4.1 Penerapan Inovasi Jus Kacang Hijau Dan Jambu Biji Terhadap Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia Trimester III.

Pemberian konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi itu sangat penting untuk meningkatkan kadar Hb seperti telur, susu, hati, ikan, daging, kacang-kacangan (tahu, oncom, kedelai, kacang hijau, sayuran berwarna hijau tua (kangkung, bayam, daun ubi jalar) dan buah buahan (jeruk, jambu biji dan pisang).

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (2018), yang menyatakan bahwa konsumsi buah kacang hijau dan jambu biji sebanyak 250 ml/hari sebagai sumber zat besi dan sumber vitamin C dapat membantu meningkatkan zat besi serta penyerapan zat besi, akan tetapi jika asupan vitamin C rendah, dapat memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil.

4.2 Karakteristik penerapan inovasi jus kacang hijau dan jambu biji untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia

a. Umur

Berdasarkan anamnesa, kelima partisipan merupakan usia reproduksi sehat. Umur reproduktif ini, organ reproduktifnya sudah matang dan sempurna. Hormon-hormon yang berhubungan dengan kehamilan juga sudah berfungsi dengan baik untuk proses kehamilan [8]

b. Pendidikan responden

Berdasarkan teori yang dilakukan oleh Notoatmojo (2010) pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuannya. Dan secara umum orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang semakin luas. Tingkat pendidikan seseorang juga akan mempengaruhi kemampuan untuk berpikir sehingga mampu untuk menangkap informasi baru [5]

c. Usia kehamilan

Pada usia kehammilian tua atau biasanya pada trimester III Pertambahan kebutuhan asupan gizi, peningkatan kebutuhan zat besi. Perubahan volume darah atau hemodolusi, gangguan penyerapan zat besi, kebutuhan Vitamin C 85 mg perhari [16]

d. Paritas

Menurut Nurwanti (2011) menyatakan bahwa paritas dipengaruhi karena faktor salah satunya adalah pengalaman yang dimiliki seorang ibu tentang persalinan yang akan berdampak terhadap psikologi ibu yakni timbulnya kecemasan pada ibu hamil khususnya ibu hamil primigravida yang dalam konteks ini belum memiliki pengalaman

yang baik tentang kehamilan dan persalinan.

4.3 Kadar Hemoglobin pada ibu hamil Trimeter III dengan anemia sebelum diberikan jus kacang hijau dan jambu biji

Penerapan jus kacang hijau dan jambu biji diberikan pada ibu anemia. Berdasarkan data objektif yang didapatkan dengan hasil partisipan pertama 10,3 gr (anemia ringan), partisipan kedua 8,5 gr (anemia ringan), partisipan ketiga 9,6 gr (anemia ringan), partisipan keempat 8,6 gr (anemia ringan), dan partisipan kelima 9,7 gr (anemia ringan). Kelima pertisipan mengalami anemia ringan.

Anemia pada ibu hamil didefinisikan bila kadar Hb dibawah 11 gr. Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar Hb berada dibawa normal. Selanjutnya mereka akan menjadi anemia pada saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr selama trimester III [8, 12].

Pada pemeriksaan penunjang adalah cara untuk mengetahui apakah seseorang mengalami anemia atau tidak. Pemeriksaan penunjang bisa menggunakan dua cara yaitu dengan cara manual (Hb sahli) dan dengan cara digital (menggunakan *Easy Touch GCHb*).

Pemeriksaan Hb yang dipakai oleh peneliti disini menggunakan cara *Easy Touch GCHb* yang dilakukan setiap hari ke-7 dan ke 14.

4.4 Kadar Hemoglobin pada ibu hamil Trimeter III dengan anemia setelah diberikan jus kacang hijau dan jambu biji

Setelah diberikan jus kacang hijau dan jambu biji selama 14 hari pada lima partisipan terjadi

peningkatan kadar Hb pada masing-masing partisipan yaitu partisipan pertama 13 gr, partisipan kedua 12,2 gr, partisipan ketiga 12,1 gr, partisipan keempat 11.7 gr dan partisipan kelima 12,2 gr.

5. KESIMPULAN

Ada perubahan kadar Hb setelah Mengkonsumsi jus kacang hijau dan jambu biji merah sehingga ibu hamil dengan anemia menjadi tidak anemia.

REFERENSI

- [1] International journal of Health Sciences & Research. (2016, May 5). *International journal of Health Sciences & Research*, p. Vol 6.
- [2] Arisma. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [3] Dinkes kesehatan kabupaten Kebumen. (2015). *Profil Kesehatan kabupaten Kebumen 2015*. http://depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2015/3305_Jateng_Kab_Kab_Kebumen_2015.Pdf
- [4] Dinkes Prop Jateng. (2010). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinkes Jateng.
- [5] Hawari, & dkk. (2016). *Resesain Interior Ballroom Multifungsi Edelwism untuk Meningkatkan Kualitas Akustik (Studi Kasus: Ballroom Edelweiss idjen Suites Malang Jawa Timur)*. Surabaya: Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- [6] Kemenkes, R. (2011). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- [7] Manuaba. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- [8] Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- [9] Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- [10] Nurwanti, S. (2011). *Pendidikan Karakter, Pengintergrasian 18 Nilai Pembentuk Karakter dalam Mata pelajaran*. Yogyakarta: Famila (Grup Relasi Inti Media).
- [11] Purwaningrum, Y. (2018). *Effect Of Mixed Green Beans Essences And Red Guava Of Haemoglobin Levels In Young Women Ages 13-16 Years Old . Effect Of Mixed Green Beans Essences And Red Guava Of Haemoglobin Levels In Young Women Ages 13-16 Years Old*, 7.
- [12] Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- [13] Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- [14] Susistyowati. (2015). *Pengaruh Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hb Saat Mentruiasi Pada Mahasiswa D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pengaruh Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hb Saat Mentruiasi Pada Mahasiswa D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan*, 135-142.
- [15] Tyastuti, Siti, & Yuni Kusmiyati. (2011). *Komunikasi & Kensingling Dalam kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- [16] Verney, H. (2010). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- [17] WHO. (2009). *Guidelines On hand Hygiene In Health Care*. Library Cataloguing-in-Publication Data..
- [18] Yusnaini. (2014). *Pengaruh Konsumsi Jambu Biji (Psidium Guajava.L) Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Yang Mendapt Suplementasi Tablet Fe. Eating for Two Body image among Frist Time Pregnant women (Dissertation)*.