

## Sosialisasi Peduli Mengenai Pengaturan Menu Makan Dan Pemberian Tablet Darah Pada Ibu Nifas Di Wilayah Desa Namo Gajah

Hilda Yani Karo Karo<sup>1</sup>, Sri Yunita Perangin angin<sup>2</sup>, Chainny Rhamawan<sup>3</sup>, Chandra Juita Pasaribu<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Audi Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

\*penulis korespondensi : [hildayanie3542@gmail.com](mailto:hildayanie3542@gmail.com)

Abstrak. Anemia pada periode postpartum mungkin berhubungan dengan peningkatan prevalensi sesak napas, kelelahan, palpitasi dan infeksi maternal, terutama pada saluran kemih. Pengaruh anemia pada masa nifas adalah terjadinya subvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan post partum, memudahkan infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang dan mudah terjadi infeksi mammae. Pengukuran kadar hemoglobin, pengukuran pengetahuan, pemberian materi, pelatihan pengaturan menu makan, monitoring dan evaluasi. Khalayak dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ibu nifas dengan postpartum > 1 minggu dari PMB R, Bidan Y, Bidan H, dan Bidan K di Wilayah Desa Namo Gajah dan sekitarnya, yang mengalami anemia dan bersedia dilatih mengenai pengaturan menu makanan berjumlah sekitar 40 orang. Dari 52 ibu nifas yang diukur kadar hemoglobinnya, 40 ibu mengalami anemia dan mengikuti kegiatan pelatihan pengaturan menu makan dan pemberian tablet tambah darah. Ibu nifas yang mengikuti kegiatan pengabdian terdiri dari primipara 14 orang, dan multipara 26 orang. Pengukuran kadar Hb diperoleh hasil pengukuran awal 9,2 gr% -10,8 gr%, dengan kategori anemia ringan. Wawancara pada beberapa responden ibu nifas, ada yang rutin minum teh 1-2/ hari. Kesimpulan: Perlu informasi yang tepat tentang cara konsumsi ferrum, berkaitan dengan budaya minum teh dan diharapkan ibu nifas yang telah mengikuti pelatihan menjadi agent bagi ibu nifas lainnya

*Abstract. Anemia in the postpartum period may be associated with an increased prevalence of shortness of breath, fatigue, palpitations and maternal infections, especially of the urinary tract. The effect of anemia during the postpartum period is uterine subvolution which can cause post-partum bleeding, facilitate puerperium infection, reduced milk production and easier mammary infections. Measurement of hemoglobin levels, measurement of knowledge, provision of materials, training in food menu management, monitoring and evaluation. The audience for this community service are postpartum mothers with postpartum > 1 week from PMB R, Midwife Y, Midwife H, and Midwife K in the Namo Gajah Village area and surrounding areas, who experience anemia and are willing to be trained in managing food menus totaling around 40 people. Of the 52 postpartum mothers who had their hemoglobin levels measured, 40 mothers experienced anemia and took part in training activities in regulating the diet and administering blood supplement tablets. Postpartum mothers who took part in community service activities consisted of 14 primiparas and 26 multiparas. Measurement of Hb levels obtained initial measurement results of 9.2 gr% -10.8 gr%, with mild anemia category. Interviews with several postpartum mothers, some of them routinely drink tea 1-2 times a day. Conclusion: Correct information is needed about how to consume ferrum, related to the culture of drinking tea and it is hoped that postpartum mothers who have attended training will become agents for other postpartum mothers.*

### Historis Artikel:

Diterima : 19 Juli 2024

Direvisi : 30 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

### Kata Kunci:

Pengaturan, Menu Makan, Anemia, Tablet Darah, Ibu Nifas

## PENDAHULUAN

Anemia sering dikaitkan dengan penanda lain pada tes darah dari simpanan zat besi yang rendah dalam tubuh. Pada perempuan yang kehamilan, kebanyakan menunjukkan penurunan konsentrasi hemoglobin sebagai bagian dari respon normal selama kehamilan, di mana ada peningkatan plasma dan volume darah yang beredar, yang melindungi wanita dari kehilangan darah yang berhubungan dengan kelahiran. Nilai batas yang berlaku umum untuk anemia pada perempuan tidak hamil adalah konsentrasi hemoglobin kurang dari 12 g/dL (WHO 2018)

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO,2015). National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq & Veretamala, 2017). Anemia pada ibu postpartum didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 10 g/dl, hal ini merupakan masalah yang

umum dalam bidang obstetrik. Meskipun wanita hamil dengan kadar besi yang terjamin, konsentrasi hemoglobin biasanya berkisar 11-12 g/dl sebelum melahirkan. Hal ini diperburuk dengan kehilangan darah saat melahirkan dan pada saat masa nifas. Penelitian Bread, et al, 2005, mendapatkan ada hubungan yang kuat antara status besi, tingkat depresi, dan pengetahuan ibu post partum.

Anemia pada wanita masa nifas (pasca persalinan) juga umum terjadi, sekitar 10% dan 22% terjadi pada wanita post partum dari keluarga miskin (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2018). Pengaruh anemia pada masa nifas adalah terjadinya subvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan post partum, memudahkan infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang dan mudah terjadi infeksi mammae (Prawirohardjo, 2017).

Situasi di negara berkembang, meskipun pemberian suplemen besi juga mengandung asam folat namun defisiensi vitamin seperti vitamin A, riboflavin, asam folat dan vitamin B 12 dapat menyebabkan anemia (Ramakrishnan, 2017). Asam folat dan vitamin B12 diperlukan dalam pembentukan sel darah merah. Asam folat dan vitamin B12 penting dalam pematangan akhir sel darah merah. Keduanya penting untuk sintesis DNA (*Deoksiribo Nukleat Acid*) karena masing-masing vitamin dengan cara yang berbeda dibutuhkan untuk pembentukan timidin trifosfat, yaitu salah satu zat pembangun esensial DNA kekurangan vitamin B12 atau asam folat dapat menyebabkan abnormalitas dan pengurangan DNA dan akibatnya adalah kegagalan pematangan inti dan pembelahan sel (Guyton, dan Hall, 2018).

Kondisi anemia dapat meningkatkan risiko kematian ibu pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran, dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur (Kemenkes, 2015). Di Afrika dan Asia, anemia diperkirakan berkontribusi lebih dari 115 000 kematian ibu dan 591.000 kematian perinatal.

Tujuan pengabdian ini adalah dengan memberikan informasi cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas di Desa Namo Gajah dan diharapkan ibu mampu menghadapi masa nifas dan cara pengaturan menu makan dan tablet darah dalam pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang gizi dan menu makan dievaluasi dengan pre dan post test, ibu dapat mengatur menu makan, ibu bersedia mengkonsumsi tablet tambah darah dan mengurangi angka kejadian anemia pada ibu nifas.

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Permasalahan yang terjadi di Indonesia sangat beragam salah satunya mengenai rendahnya memberikan informasi cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas di Desa Namo Gajah dan diharapkan ibu mampu menghadapi masa nifas dan cara pengaturan menu makan dan tablet darah dalam pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang gizi dan menu makan dalam kehidupan bermasyarakat dan lingkungan, melalui program kemitraan masyarakat Pengertian pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas yang berlaku, hal ini bertujuan agar setiap masyarakat khususnya Ibu Nifas dapat merasakan sehat dalam tubuhnya, tidak mudah pusing, lelah dan anemia.

. Tujuan solusi tersebut untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi harus terkait betul dengan permasalahan mitra. suatu permasalahan sebagai berikut : Seberapa besar pemberian informasi cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas dan tenaga kesehatan/para Bidan memiliki peran yang sangat penting di kalangan Masyarakat, karena Masyarakat menjadi salah satu bagian dari komunitas yang mempunyai peran besar dalam mewujudkan Indonesia yang tertib dan patuh terhadap menjaga kesehatan, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian Ibu. Maka program sosialisasi dan penyuluhan yang salah satunya dilakukan dalam lingkungan kampus adalah cara paling efektif untuk menumbuhkan sifat kesadaran dan peduli dalam menjaga kesehatan khususnya memberikan informasi cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas. Kegunaan pengabdian kepada masyarakat ke desa Namo Gajah yaitu sosialisasi dan penyuluhan bagi ibu nifas yang mengalami anemia. Oleh karena itu mitra kesehatan sangat diperlukan di desa Sidomulyo untuk memotivasi dan memantau masyarakat terkhusus ibu nifas agar tahu, mengerti dan

melakukan pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas supaya tidak terjadi bendungan anemia.

## **METODE**

Program Kemitraan Masyarakat cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas selama 3 bulan dari bulan Maret-Mei 2024 di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Mitra kegiatan PKM ini adalah Ibu Nifas, ibu-ibu PKK Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan dilakukan dengan metode sosialisasi dan penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan serta pendampingan.

### **1) Sosialisasi dan Penyuluhan**

Sosialisasi dan penyuluhan dilakukan di ruang pertemuan Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dengan materi sosialisasi dan penyuluhan meliputi menu makan sehat dan seimbang, asupan gizi pada ibu nifas, dan pemberian tablet darah pada ibu nifas. Masyarakat khususnya ibu nifas diajak untuk peduli terhadap cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas, sehingga diharapkan sosialisasi dan penyuluhan ini mampu meningkatkan perilaku peduli informasi cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas.

### **2) Demonstrasi dan Pelatihan**

Demonstrasi dan pelatihan diberikan kepada mitra berupa demonstrasi sosialisasi mengenai pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas dimulai dengan melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Ibu Nifas, ibu-ibu PKK dan Kader di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang merupakan Desa yang subur, mata pencaharian masyarakat terutama dari pertanian, penduduknya kebanyakan merupakan keturunan Karo melalui program transmigrasi pada era orde baru, kehidupan masyarakat sangat rukun dan penuh toleransi. Setelah dilakukan koordinasi dengan mitra kemudian dilakukan penentuan jadwal yang menyesuaikan dengan kesibukan masyarakat Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dalam kegiatan sehari-harinya.

Langkah awal untuk mengetahui keberhasilan kegiatan ini Tim PKM Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Audi Indonesia melakukan survei melalui pemberian kuisioner kepada mitra mengenai tingkat cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas. Kuisioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang bersifat kualitatif dan kuantitatif.

Hasil pertanyaan-pertanyaan kualitatif diinterpretasikan dalam bentuk deskripsi sedangkan pertanyaan-pertanyaan kuantitatif diinterpretasikan dalam bentuk range angka sehingga dapat diketahui kondisi perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan PKM Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas.



**Gambar 1. Sosialisasi Penyuluhan mengenai cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas**







**Gambar 3. Demonstrasi dan pelatihan diberikan kepada mitra berupa demonstrasi sosialisasi mengenai pengaturan menu makanan**

Berdasarkan kegiatan PKM Peduli Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia yang telah dilaksanakan di Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara selama 3 bulan dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Mitra PKM Peduli Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia yaitu para Ibu Nifas, ibu-ibu PKK dan Kader Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang antusias mengikuti kegiatan ini dengan menyempatkan waktunya di sela-sela pekerjaannya sehari-hari.

- 2) Mitra PKM Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia mengalami peningkatan pengetahuan hukum dan lingkungan sebesar 25% dari sebelum kegiatan sebesar 70% menjadi 95% setelah kegiatan PKM ini.
- 3) Mitra PKM Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia mengalami peningkatan perilaku menjaga kesehatan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi, pola hidup sehat, cara mengkonsumsi tablet zat besi/tablet darah pada ibu nifas dengan parameter berkurangnya ibu nifas yang mengalami anemia dan ibu nifas yang beresiko perdarahan juga mengurangi angka kesakitan dan kematian Ibu.
- 4) Mitra PKM Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas Universitas Audi Indonesia mengalami peningkatan keterampilan memanfaatkan tumbuhan/tanaman sayur-sayuran, buah dll sebagai bahan pangan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Secara umum, pada bagian penutup penulis menguraikan jawaban atas masalah pengabdian yang dikaji serta implikasi teoritis dari hasil/temuan pelaksana PKM tersebut. Penekanan perlu dilakukan pada temuan yang dipandang memiliki nilai kebaruan dari pelaksanaan tersebut, misalnya kontribusi hasil pelaksana pengabdian ini terhadap teori yang terkait.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Audi Indonesia yang telah mendukung PKM Peduli cara pengaturan menu makan dan pemberian tablet darah pada ibu nifas, Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Pimpinan, Aparat Dan perangkat Desa Namo Gajah Kabupaten Deli Serdang dan Staff Dosen Universitas Audi Indonesia yang selalu mendukung dan terlibat dalam terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Anggraini, Y.,2016. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama. Yogyakarta..
- [2] Mardalena, 2017. Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan. Pustaka Baru Press.Yogyakarta.
- [3] Pradanti dkk, 2015, Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes, Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang, Volume 4, Nomor 1..
- [4] Retno T.Y,2017. Pengaruh Pemberian Suplementasi Besi Dan Vitamin A Terhadap Kadar Feritin Serum Pada Ibu Nifas Anemia Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin.
- [5] Departemen Gizi & Kesehatan Masyarakat, 2015. Anemia Gizi Dan TabletTambah Darah Untuk Wanita Usia Subur. Jakarta.