

OPTIMALISASI DAUN KELAKAI UNTUK ANEMIA PADA IBU HAMIL

Optimization of Kelakai Leaves For Anemia in Pregnant Women

Susilawati¹, Novalia Widya Ningrum¹, Ida Fitriyani², Fitri Yuliana¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

²Puskesmas Lampihong

*Korespondensi: susilawati.brb01@gmail.com

Diterima: 29 Mei 2025

Dipublikasikan: 31 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan adalah kondisi di mana seorang wanita mengandung embrio yang berasal dari penyatuan spermatozoa dan ovum. Selama kehamilan, tubuh wanita memerlukan lebih banyak oksigen, yang meningkatkan produksi eritropoietin dan sel darah merah. Namun, peningkatan volume plasma yang lebih besar menyebabkan pengenceran darah, yang bisa mengakibatkan anemia. Pengetahuan tentang fisiologi awal kehamilan dan anemia sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin.

Tujuan: Tujuan diadakan penyuluhan ini agar dapat memberikan edukasi terkait anemia pada ibu hamil di Puskesmas Lampihong agar ibu hamil mengerti cara mengatasi anemia.

Metode: Metode yang digunakan bentuk penyuluhan dan diskusi tanya jawab.

Hasil: Hasil semua ibu memiliki respon positif, semua ibu aktif dalam mengikuti kegiatan ini, semua ibu antusias mendengarkan, mengamati serta bertanya terkait tema yang diberikan. Ibu hamil berpendapat, dengan adanya kegiatan ini, ibu banyak mengetahui mengenai berbagai macam resep makanan berbahan dasar kelakai sehingga ibu dapat mengaplikasikannya di rumah agar mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Simpulan: Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepedulian ibu hamil terhadap anemia.

Kata kunci: Anemia, kelakai, ibu hamil

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a condition in which a woman carries an embryo derived from the union of spermatozoa and ovum. During pregnancy, a woman's body requires more oxygen, which increases the production of erythropoietin and red blood cells. However, a greater increase in plasma volume causes blood thinning, which can result in anemia. Early pregnancy physiology and anemia are essential for maternal and fetal health.

Objectives: The purpose of this counseling is to provide education related to anemia to pregnant women at the Lampihong Health Center so that pregnant women understand how to overcome anemia.

Methods: The method used is counseling and question-and-answer discussion.

Results: The results of all mothers gave a positive response, all mothers were active in participating in this activity, all mothers were enthusiastic about listening, observing and asking questions related to the theme given. Pregnant women think that with this activity, mothers know a lot about various recipes for food made from kelakai so that mothers can apply them at home to prevent anemia in pregnant women.

Conclusion: Through counseling activities, it can increase the knowledge and concern of pregnant women about anemia.

Keywords: Anemia, kelakai, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan suatu kondisi yang dimana seorang wanita di dalam rahimnya terdapat embrio yang berasal dari penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Untuk menentukan kehamilan dapat dilakukan dengan mengenali tanda dan gejala,

seperti adanya tanda kemungkinan kehamilan, tanda tidak pasti kehamilan (Hasnidar, 2020).

Penentuan dan dugaan terhadap kehamilan sangat berkaitan dengan pengetahuan tentang fisiologi awal kehamilan. Anemia suatu keadaan dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin berkurang sehingga jumlah pengangkutan oksigen tidak cukup atau sel darah merah yang abnormal untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia secara global (Who, 2018). Meskipun ada beberapa hal bisa menyebabkan seseorang yang terdeteksi anemia seperti kekurangan folat, vitamin B12, penyakit kronik, penyakit infeksi dan kelainan bawaan (Aisyah, 2017).

Anemia kehamilan kondisi kadar sel darah merah kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama. Anemia pada kehamilan adalah anemia yang ditandai dengan kadar hemoglobin $<11,0$ g/dl atau $< 10,0$ g/dl pada trimester kedua. Anemia pada kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu anemia ringan (hemoglobin 8- 9,9 g/dL), anemia sedang (hemoglobin 6,0 – 7,9 g/dL), dan anemia berat (hemoglobin $< 6,0$ g/dL) (Chotimah, 2017).

World Health Organization (WHO) tahun 2021 secara global menyatakan, kasus anemia terjadi pada 1,62 miliar orang atau 24,8% dari populasi yang sebagian besar di antaranya tinggal di daerah tropis. Anemia merupakan keadaan massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia adalah suatu kondisi medis yang jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal yang memiliki cut-off point berbeda-beda sesuai kelompok umur (Faiqah et al., 2018).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2021, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya yaitu 24,5% pada tahun 2010, 37,1% pada tahun 2017 dan 48,9% pada tahun 2021. Penyebab utama anemia selama kehamilan adalah kekurangan zat besi. Selama masa kehamilan tubuh akan membutuhkan lebih banyak oksigen. Hal ini menyebabkan meningkatnya produksi eritropoitin di ginjal (Faiqah et al., 2018)..

Peningkatan tersebut menyebabkan jumlah sel darah merah meningkat sekitar 20-30%. Peningkatan yang terjadi ini tidak sebanding dengan penambahan volume plasma sebesar 40-50% sehingga menyebabkan terjadinya proses pengenceran darah (hemodilusi) yang mengakibatkan penurunan konsentrasi hemoglobin (Faiqah et al., 2018). Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, dan kegagalan dalam mempertahankan jumlah zat besi yang dibutuhkan tubuh dapat menyebabkan gangguan pada ibu dan janin. Anemia defisiensi besi selama kehamilan harus ditangani secara adekuat dan aman untuk mencegah komplikasi selama kehamilan (Khasanah, 2019).

Berdasarkan data yang ada di Puskesmas Lampihong data ibu hamil bulan Januari 2025 sebanyak 23 orang. Tujuan diadakan penyuluhan ini agar dapat memberikan edukasi terkait anemia pada ibu hamil di Puskesmas Lampihong agar ibu hamil mengerti cara mengatasi anemia.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin 03 Februari 2025. Peserta adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lampihong sebanyak 5 orang. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah di Puskesmas Lampihong, yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi terkait cara pemberian makanan yang banyak mengandung zat besi untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yang akan bekerjasama dengan Pihak Puskesmas, bidan desa dan bidan pemegang program. Kemudian ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara offline yang kemudian dilakukan evaluasi Setelah kegiatan telah dilaksanakan. Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan Buku saku yang berisi tentang resep makanan berbahan dasar daun kelakai untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan di Puskesmas Lampihong dengan sasaran ibu hamil didapatkan dengan dibagikannya buku saku tentang resep makanan berbahan dasar daun kelakai maka hasil semua ibu memiliki respon positif, semua ibu aktif dalam mengikuti kegiatan ini, semua ibu antusias mendengarkan, mengamati serta bertanya terkait tema yang diberikan. Ibu hamil berpendapat, dengan adanya kegiatan ini, ibu banyak mengetahui mengenai berbagai macam resep makanan berbahan dasar kelakai sehingga ibu dapat mengaplikasikannya di rumah agar mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Anemia pada kehamilan terjadi karena peningkatan jumlah sel darah merah sebanyak 20-30%, tetapi volume plasma meningkat 40-50%, menyebabkan pengenceran darah dan penurunan konsentrasi hemoglobin (Faiqah et al., 2018). Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, dan kekurangan zat besi dapat menyebabkan gangguan pada ibu dan janin. Anemia defisiensi besi harus ditangani dengan baik untuk mencegah komplikasi selama kehamilan (Khasanah, 2019).

Kelakai merupakan jenis pakis yang memiliki khasiat sebagai obat penambah darah, memperbanyak ASI, serta menyembuhkan luka dan penyakit kulit (Kurdiansyah et al, 2024). Kelakai mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar

hemoglobin dalam tubuh, sehingga membantu mengurangi gejala pada penderita anemia. Pucuk dan daun muda pakis ini sering digunakan sebagai sayuran dalam berbagai hidangan.

SIMPULAN

Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya kegiatan ini, mampu menambah pengetahuan ibu hamil dalam hal pengolahan makanan sehingga ibu dapat menerapkan pengolahan makanan sendiri di rumah.

REFERENSI

- Aisyah. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130.
- Chotimah, C., & Mukarromah, S. B. (2017). Predisposisi Perilaku Ibu Hamil Anemia Yang Mempengaruhi Kepatuhan Antenatal Care dan Mengonsumsi Tablet Fe. *Public Health Perspective Journal*, 2(2).
- Faiqah, S., Ristrini, & Irmayani. (2018). Dengan Kejadian Anemia Pada Balita Di Indonesia Relationships Between Age , Sex and Birth Weight with the Incidence of Anemia among Children in Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4), 281–289.
- Hasnidar. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil di Kelurahan Mancanang Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Watampone. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 34–39.
- Khasanah, N. A., Syalfina, A. D., & Sulistyawati, W. (2019, December). Keterlibatan Suami dalam Melaksanakan Peran Domestik Ibu Hamil dengan Anemia Kehamilan. In *Prosiding Seminar Nasional INAHCO 2019* (Vol. 1).
- Kurdiansyah, Forestryana, D., Ramadhan, H., Andy Chandra, M. ., & Vebruati. (2024). Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Memanfaatkan Kelakai Sebagai Obat Tradisional Lokal Di Kelurahan Landasan Ulin Utara, Kalimantan Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 1(2), 50–61. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v1i2.423>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.