

Pendampingan Ibu Hamil dan Implementasi Pemanfaatan Herbal sebagai Upaya Perlindungan dari Covid 19

Alfiah Rahmawati, Atika Zahria Arisanti

Email: alfiaqramawati@unissula.ac.id, atika.zahria@unissula.ac.id

Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan,
Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia
Jl. Raya Kaligawe KM 4 Semarang

Abstrak

Kehamilan merupakan masa yang sangat ditunggu karena masa ini sangat menentukan kualitas sumber daya manusia dan masa depan janin dalam kandungan sangat menentukan tumbuh kembang anak dimasa mendatang. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu dan janin adalah gizi yang diperoleh selama kehamilan. Selama masa kehamilan gangguan kesehatan yang terjadi selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan janin dalam kandungan hingga kelahiran dan pertumbuhan bayi selanjutnya salah satu penyebabnya adalah factor gizi dalam kehamilan yang dapat mempengaruhi imunitas/kekebalan tubuh pada ibu hamil. Pada era pandemi covid-19 ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum yang dapat berakibat janin berupa persalinan preterm dan gawat janin pada ibu hamil yang terinfeksi covid-19 sehingga harus dilahirkan secara sesar. Salah satu upaya dalam mewujudkan kesehatan ibu hamil dalam mencegah masalah kehamilan yang paling banyak terjadi adalah anemia dengan pengobatan non farmakologi dengan mengkonsumsi buah bit dan kurma serta peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang pemeriksaan kehamilan pada masa pandemi covid-19 sebagai upaya untuk pemantauan kesejahteraan ibu dan janin. Pelaksanaan kegiatan dengan penerapan IPTEK yang dilakukan dua kali dalam satu bulan dengan sasaran ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal. Bentuk transfer IPTEK diawali dengan pretest dan diakhiri dengan post test, kemudian demonstrasi pembuatan jus buah bit, dan pembagian kurma sebanyak 7 butir dan edukasi tentang covid-19 pada ibu hamil serta ada sesi Tanya jawab. Hal terpenting pada kegiatan ini adalah ibu hamil mampu membuat jus buah beat dan konsumsi kurma serta pemahaman tentang pemeriksaan ANC pada masa pandemi.

Kata kunci: pemanfaatan herbal; kehamilan; perlindungan covid-19.

Abstract

Pregnancy is a period that is eagerly awaited because this period greatly determines the quality of human resources and the future of the fetus in the womb will greatly determine the development of the child in the future. One of the factors that affect the health of the mother and the fetus is the nutrition obtained during pregnancy. During pregnancy, health problems that occur during pregnancy can affect the health of the fetus in the womb until the birth and growth of the baby. One of the causes is nutritional factors in pregnancy which can affect immunity / immunity in pregnant women. In the era of the Covid-19 pandemi, pregnant women have a higher risk of developing serious disease morbidity and mortality compared to the general population which can result in fetuses in the form of preterm labor and fetal distress in pregnant women who are infected with Covid-19 so that they must be delivered by cesarean delivery. One of the efforts to realize the health of pregnant women in preventing the most common pregnancy problems is anemia with non-pharmacological treatment by consuming beets and dates as well as increasing knowledge of pregnant women about pregnancy examinations during the Covid-19 pandemi as an effort to monitor maternal welfare and fetus. The implementation of activities with the application of science and technology which is carried out twice a month with the target of pregnant women at Limbangan Public Health Center, Kendal Regency. The form of science and technology transfer

begins with a pretest and ends with a post test, then a demonstration of making beat fruit juice, and distributing 7 dates of dates and education about Covid-19 in pregnant women and a question and answer session. The most important thing in this activity is that pregnant women are able to make beat fruit juice and consume dates as well as an understanding of ANC examinations during a pandemi.

Keywords: *implementation of herbal; pregnancy; protection of covid-19.*

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa yang sangat ditunggu karena masa ini sangat menentukan kualitas sumber daya manusia dan masa depan janin dalam kandungan sangat menentukan tumbuh kembang anak dimasa mendatang. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu dan janin adalah gizi yang diperoleh selama kehamilan.(1)

Upaya dalam mewujudkan kesehatan anak sedini mungkin sejak dalam kandungan merupakan salah satu program pembangunan dibidang kesehatan. Gangguan kesehatan yang terjadi selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan janin dalam kandungan hingga kelahiran dan pertumbuhan bayi selanjutnya (2)

Ada berbagai macam cara untuk mengatasi dan mencegah masalah anemia yang terjadi pada ibu hamil yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi untuk penanganan anemia defisiensi gizi adalah pemberian suplementasi tablet besi atau tablet Fe secara oral yang diberikan 60 mg/ hari,(3) sedangkan cara non farmakologi bisa mengkonsumsi bahan kaya protein yang dapat diperoleh dari hewan maupun tanaman. Daging, hati, dan telur adalah sumber protein yang baik bagi tubuh. Hati juga banyak mengandung zat besi, vitamin A dan berbagai mineral lainnya. Kacang-kacangan, gandum, beras merah, dan vitamin B lainnya. Sayuran hijau, bayam, kangkung, daun pepaya, dan berbagai buah-buahan seperti buah kurma, buah bit, buah naga, buah nanas, buah pisang, buah delima yang kaya akan mineral baik zat besi maupun zat

membentuk sel darah merah dan hemoglobin (4)

Ibu hamil dengan hemoglobin kurang dari 10 g/dL harus segera diberikan tambahan zat besi dan asam folat (400 mcg) dalam jumlah yang besar daripada vitamin prenatal (1). Seperti yang sudah dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia yaitu dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 90 tablet selama kehamilan dengan dosis 60 mg di harapkan dapat meningkatkan 1gr⁰/bulan (2). Secara non farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia yaitu dengan cara mengkonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, hati ayam, ikan asin, buah bit, buah naga dan lainnya. 100 gram buah bit mempunyai kandungan tinggi akan kadar asam folat yaitu 108 mg dan buah bit direkomendasikan ahli neuropati sebagai pembersih usus (5). Kandungan nutrisi dalam buah bit dalam 100 gram buah bit mengandung 27,0 mg kalsium, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23,0 mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat, 1,0 mg zat besi (5)

Dalam sebutir kurma mengandung hidrat arang 6,1 gram, potasium 54,3 miligram, dan zat besi. Kurma mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti zat besi, magnesium, dan kalium. Zat besi sangat penting untuk mencegah anemia gizi besi atau lesu darah.(6) Energi dan vitamin yang ada didalam kurma mempunyai nilai sangat tinggi. Dalam kurma juga terdapat asam salisilat yang biasanya digunakan sebagai bahan baku aspirin. Asam salisilat bersifat mencegah pembekuan darah, antiinflamasi (radang), dan menghilangkan rasa ngilu maupun nyeri. Kurma dapat mengendalikan hipertensi dengan mengatur kadar

prostaglandin yang turut berperan dalam proses tekanan darah. Dalam jangka panjang, konsumsi makanan yang mengandung salisilat tinggi seperti kurma diharapkan memberikan fungsi yang kurang lebih sama dengan aspirin terhadap pencegahan stroke dan serangan jantung (7)(4)

Manfaat kurma bagi kesehatan tubuh antara lain sebagai antioksidan dalam tubuh. Serat selulosa berguna untuk membangkitkan kerja usus, sebagai obat mujarab untuk penyembuhan penyakit yang disebabkan kurang makan. Serat ini tidak dapat dicerna oleh alat pencernaan kita, sehingga dapat menjaga tubuh supaya terhindar dari kekurangan makanan dalam perut.(8) Vitamin A berguna untuk kesehatan dan ketajaman mata serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Fosfor dan kalsium diperlukan untuk membentuk tulang dan gigi yang sehat. Fosfor juga berperan penting sebagai nutrisi otak, sehingga bila dikonsumsi secara teratur dalam jangka panjang berefek mencerdaskan otak.(9) Magnesium penting bagi aktivitas kehidupan di dalam tubuh. Besi sangat penting untuk aktivitas pembentukan hemoglobin dan zat darah merah dalam sumsum tulang. Seng diperlukan untuk mengobati penyakit sensitivitas tubuh. Kurma kering mengandung aspirin (acetylsalicylic acid) alami yang dapat mengurangi rasa sakit (analgesic). Kalium (potassium) signifikan untuk mengatasi kelelahan, membuat organ jantung bekerja lebih optimal, mengaktifkan kontraksi otot, dan berperan dalam pengaturan tekanan darah (10)

Data Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9% mengalami

peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 37,1%. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol selama masa kehamilan akan menimbulkan makrosomia, hipoglikemia dan kematian janin didalam kandungan (11)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bagian dari implementasi penelitian dari dana internal UNISSULA yang dilakukan oleh dosen kebidanan pada peminatan kehamilan dengan hasil penelitian adalah terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan pada kadar hemoglobin yang diberikan jus buah bit selama 14 hari (4), dan terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan pada kadar hemoglobin yang diberikan kurma selama 14 hari dengan peningkatan 11%.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kendal, berupa : Penyuluhan tentang pemeriksaan kehamilan pada masa pandemic covid-19, demonstrasi pembuatan jus buah beat dalam rangka mengatasi anemia sebagai upaya untuk perlindungan diri dari covid-19, pemberian PMT buah kurma. Penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal sesuai dengan protocol covid-19 yang ketat yaitu jaga jarak, mencuci tangan sebelum masuk ruang pertemuan dan diukur suhu badan.(12)

Transfer IPTEK yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang

disampaikan adalah : manfaat buah beat pada ibu hamil untuk mencegah anemia, manfaat buah kurma untuk upaya perlindungan covid-19, penyuluhan tentang pemeriksaan masa pandemic covid-19.

Untuk memudahkan transfer IPTEK kepada masyarakat alat dan bahan yang digunakan meliputi : materi powerpoint tentang pemeriksaan kehamilan masa covid, pemanfaatan herbal buah beat dan kurma, video, LCD, brosur, ceklist, timbangan, termogun, blender, buah beat dan kurma. Selain itu pengusul membuka forum diskusi dengan sesama ibu hamil sehingga terbentuklah *peer group discussion*. Setelah penyuluhan, ibu hamil akan diajarkan tentang cara pembuatan jus buah beat dan cara mengkonsumsi buah kurma dan mencoba atau mendemonstrasikan untuk membuat jus buah beat sendiri dan cara mengkonsumsi buah kurma.

Evaluasi pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah 2 kali pelaksanaan kegiatan, dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan post test dan pre test dan dilakukan pemantauan kadar Hemoglobin melalui buku KIA dan pemeriksaan jika belum dilakukan, apakah terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi buah beat dan kurma yang telah dibagikan kepada ibu hamil.

3. Hasil dan Pembahasan

Bertambahnya pengetahuan tentang pemeriksaan kehamilan masa pandemic meliputi pengetahuan tentang corona virus disease, berapa kali kunjungan dalam pemeriksaan ibu hamil, hal-hal yang

harus diperhatikan pada saat melakukan kunjungan ulang terkait protokol kesehatan masa pandemic, dll mengalami peningkatan pengetahuan dari pretest dan post test dari 20 orang ibu hamil ada 15 ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan. Untuk memudahkan dalam transfer IPTEK, setiap ibu diberikan brosur materi covid-19, pemanfaatan herbal buah beat dan kurma. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat sangatlah terbatas. Beberapa ibu ada yang datang terlambat dikarenakan tempat tinggalnya cukup jauh dari Puskesmas Limbangan, sehingga tidak mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan jus buah beat. Pentingnya ibu hamil mengetahui tentang pandemic covid-19 bagi ibu hamil adalah sebagai pedoman untuk ibu untuk kesiapsiagaan menghadapi infeksi nCov sehingga ibu hamil mengerti bagaimana tindakan pencegahan dalam menanggulangi covid-19 untuk ibu hamil diantaranya adalah dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin harus dilakukan pemeriksaan antenatal care secara teratur dengan memperhatikan protocol kesehatan, mengkonsumsi buah beat sebagai upaya pencegahan anemis dan mengkonsumsi buah kurma untuk mengontrol kadar gula darah. Karena ibu hamil dengan anemia dan diabetes berisiko untuk mengalami komplikasi apabila terinfeksi covid-19

Hasil Pre-Post Test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 3.1. Hasil Pre-Post Test

Pengetahuan Pendampingan Ibu Hamil	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	17	85	5	25
Tinggi	3	15	15	75
Jumlah	20	100	20	100



Gambar 3.1. Penyuluhan Pedoman Pemeriksaan ANC masa Pandemi Covid-19

Bertambahnya kemampuan ibu hamil dalam membuat dan menyajikan jus buah beat yang sesuai dengan selera ibu hamil juga mengalami peningkatan ditandai dengan selama kegiatan 2x dalam sebulan ibu rajin membuat jus buah beat juga mengkonsumsi kurma dan hasil pemeriksaan laboratorium hemoglobin ibu tidak ada yang mengalami anemia dan kadar gula darah normal. Pemanfaatan herbal merupakan upaya non farmakologis dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Berdasarkan hasil penelitian kurma memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebesar 11% yang mana kandungan zat besi dalam kurma yaitu 1,02 mg menunjukkan hasil yang nyata kenaikan Fe setelah pemberian kurma.



Gambar 3.2. Demonstrasi Pemanfaatan Herbal Pembuatan Jus Buah Beat



Gambar 3.3. Pembagian Minuman Jus buah beat dan kurma kepada Ibu hamil

Sedangkan manfaat pada buah beat untuk mengatasi anemia berdasarkan hasil penelitian terbukti meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia dibandingkan dengan yang hanya diberikan tablet Fe saja. Buah bit juga bermanfaat untuk mencegah penyakit stroke, menurunkan kolesterol, mencegah penyakit jantung, memperkuat daya tahan tubuh, mengeluarkan racun dari dalam tubuh, mengobati infeksi

dan radang sebagai penghasil energi bagi tubuh serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Buah bit sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan buah bit dalam daftar kandungan bahan makanan antara lain adalah 108 mg asam folat, 27,0 mg kalsium, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23 mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat, 1,0 mg zat besi.(5)(13)

4. Ucapan Terimakasih

Kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Drs Bedjo Santoso MT PhD selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat ini, Dr., dr. Setyo Trisnadi, SH., Sp. KF. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Unissula, dr. Suryanto Setyo Priyadi selaku Kepala Puskesmas Limbangan Kota Semarang, Bidan Siti Fathonah, Am. Keb. selaku bidan koordinator di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal, Rekan dosen dan mahasiswa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Serta semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

5. Kesimpulan

Pemanfaatan herbal dan pendampingan ibu hamil dalam upaya perlindungan covid-19 merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pedoman pemeriksaan ibu hamil pada era pandemic covid-19, mendemonstrasikan cara memanfaatkan buah beat dengan cara dibuat jus dan menawarkan kepada ibu hamil untuk mencicipi serta mengaplikasikannya dirumah, kemudian memberikan buah kurma

untuk dikonsumsi ibu hamil dirumah.

Keberlanjutan transfer IPTEK sangat diharapkan agar tetap berjalan sehingga pengusul meminta kepada para ibu hamil untuk menyampaikan materi-materi dan mengajarkan membuat jus buah beat yang telah diajarkan kepada para ibu hamil yang lainnya yang berada di Wilayah Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal serta ibu hamil lainnya yang mereka kenal disekitaran tempat tinggal ibu hamil. Saran yang dapat diberikan bagi Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal adalah bidan mampu memberikan penyuluhan kepada ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limbangan tentang pemanfaatan herbal khususnya buah beat dan kurma sebagai upaya perlindungan dari covid-19 karena telah diketahui berdasarkan hasil penelitian bahwa pengaruh dari buah beat dan kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin sehingga bisa mencegah terjadinya anemia sehingga kesejahteraan ibu dan janin menjadi optimal.

6. Daftar Pustaka

- [1] Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta: EGC (Manuaba, 2010).; 2009.
- [2] Kemenkes RI. Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang anak. Ber Negara Republik Indones Tahun 2014 Nomor 1524. 2014;15.
- [3] Lestari IP, Lipoeto NI, Almurdi A. Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. J Kesehat Andalas. 2018;6(3):507.

- [4] Setiowati W. Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III (The Influence of Palm Extract (*Phoenix Dactylifera*) To Increase of Hemoglobin Level To Trimester III Pragnant Woman). *J Darul Azhar*. 2018;6(1):85–91.
- [5] Gustina I, Yuria M, Dita PS. Manfaat Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Jatinegara Dan Puskesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019. *J Ilm Bidan*. 2020;V(1):36–44.
- [6] Putra, Adriansyah L PMW, Wungouw HIS. Jurnal e-Biomedik (eBm). Gambaran kadar gula darah sewaktu pada Mhs angkatan 2015 Fak Kedokt Univ Sam Ratulangi Manad. 2015;3.
- [7] Rostita I. Khasiat Dan Keajaiban Kurma. Cetakan I. Bandung: Qanita PT Mizan Pustaka; 2009.
- [8] Satuhu S. Kurma Khasiat dan Olahannya. Jakarta: Penebar Swadaya; 2010.
- [9] Rahmawati, Alfiah dan Meiranny A. Pengaruh Konsumsi Kurma terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. 2019.
- [10] Ide P. Health Secret of Dates. Cetakan I. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2011.
- [11] Riskerdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS). *J Phys A Math Theor*. 2018;8(44):1–200.
- [12] POGI. Rekomendasi penanganan infeksi virus corona (covid-19) pada maternal (hamil, bersalin dan nifas). 2020.
- [13] Hidayati N, Ilmu F, Dan K, Semarang UM. repository.unimus.ac.id. 2018;