

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 3	Edition: Juni 2024 – September 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 23 Juni 2024	Revised: 24 Juni 2024	Accepted: 28 Juni 2024

PENGARUH PEMBERIAN SAYUR KELAKAI (STENOCHLAENA PALUSTRIS) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI KLINIK CITRA MARINDAL TAHUN 2024

Erlina Hayati¹, Husna Sari²

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : erlinahayati41@gmail.com, husnasarisitorus@gmail.com

Abstrak

Kelakai ialah salah satu jenis tanaman pakis, dan kelakai adalah tanaman yg mudah tumbuh di daerah yang tanahnya gambut, seperti Kalimantan Tengah. sesuai hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Departemen Pertanian dan Peternakan Universitas Lambung Makurat Banjar Baru Hayinah dan rekan, kandungan zat besi di kelakai merupakan 291,32 mg/100 g. anemia atau kurang darah adalah suatu syarat rendahnya hemoglobin yang dapat mengakibatkan rendahnya jumlah sel darah merah, mudah lelah, mengantuk, wajah pucat, pusing, penurunan stamina, dan detak jantung yg lebih cepat. Adanya zat besi di kelakai bisa meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh sehingga membantu mengurangi gejala anemia. Cara mengatasi anemia dengan ramuan kelakai.

Kata Kunci : Sayur kelakai, ibu hamil, hemoglobin.

Abstract

Kelakai is a type of fern plant, and kelakai is a plant that is easy to grow in areas with peat soil, such as Central Kalimantan. According to the results of a study conducted in 2021 by the Department of Agriculture and Animal Husbandry, Lambung Makurat University, Banjar Baru Hayinah and colleagues, the iron content in kelakai is 291.32 mg/100 g. Anemia or lack of blood is a condition for low hemoglobin which can result in a low number of red blood cells, fatigue, drowsiness, paleness, dizziness, decreased stamina, and a faster heart rate. The presence of iron in the body can increase hemoglobin levels in the body so that it helps reduce the symptoms of anemia. How to deal with anemia with kelakai herbs

Keywords : Vegetables, pregnant women, hemoglobin.

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil tergolong masalah kesehatan global dengan angka kejadian sebesar 29,6% pada tahun 2018, sedangkan menurut WHO (Organisasi Kesehatan dunia), pada tahun 2017 sampai 2019, angka kejadian anemia pada mak hamil mengalami peningkatan dari 43,2% menjadi 44. %2. Sedangkan menurut data Survei Kesehatan Esensial (Rikesdas) tahun 2013 hingga 2018, angka anemia pada ibu hamil juga meningkat dari 37,1% sebagai 48,9% (Sulung 2022). Pemerintah tengah berupaya menerapkan acara obat penambah darah atau biasa dikenal dengan TTD. Rendahnya kesadaran ibu hamil tentang penggunaan TTD menyebabkan sulitnya menurunkan angka kejadian anemia. Melihat data tahun 2018, sebanyak 61,9% ibu hamil mengonsumsi kurang dari 90 pil penambah darah (Kementerian Kesehatan, 2018).

Alasan ibu hamil tidak menggunakan suplemen darah adalah karena setelah meminumnya bisa terjadi masalah seperti pusing, mual, serta feses berwarna hitam. Mengingat hal tersebut, selain program anugerah TTd, diharapkan pula program pendukung khususnya melalui program penyediaan pangan (Fahreza dkk. 2021)

di Indonesia, anemia merupakan salah satu masalah gizi yg dapat meningkatkan angka kematian ibu serta anak. 28% kematian ibu disebabkan oleh pendarahan. Penyebab perdarahan waktu persalinan angka satu adalah anemia di ibu hamil. Kemungkinan terjadinya hal ini lebih tinggi di ibu dan bayi baru lahir, anak yang lahir sebelum 37 minggu, dan penyakit menular akibat anemia (Deswati dan Al 2019). Dari hasil penelitian Nurul Qomariyah dan Rini Yanti, kandungan zat besi di daun segar pohon kelakai adalah 3,285% atau setara dengan 3,285 mg/10 g daun, lebih rendah dibandingkan rata-rata kadar pada batangnya yaitu 219,7 mg/100. ml. dan 264 mg. mg/100ml. Vitamin C dan asam askorbat membantu penyerapan zat besi pada tubuh (Qamariah, 2018). Jadi dari dasar masalahnya. Peneliti tertarik dengan topik “pengaruh Sayuran Kelakai (*Stenochlaena Palutris*) pada meningkatkan Kadar Hemoglobin di ibu Hamil” di Klinik citra Marindal.

II. METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Jln Sari, Desa Marindal, Pasar V, Kec. Kabupaten Patumbak Deli Serdang, mulai tanggal 3 November 2023 kegiatan ini dilaksanakan sang tim pengabdian masyarakat. Departemen Kebidanan mempunyai 1 orang dosen dan 6 orang mahasiswa penunjang kegiatan di bidang teknis. Cara ini berupa penerbitan pengetahuan dan keterampilan langsung melalui ceramah atau petunjuk yg dimaksudkan untuk mewujudkan atau melaksanakan tindakan manusia, baik dalam masyarakat, kelompok, atau perseorangan. dapat lebih mandiri untuk mencapai tujuan perluasan.

hasil observasi lapangan dijadikan dasar untuk memantapkan konsep konsultasi yg diberikan berupa pelatihan pemanfaatan Ampas tahu dan Kolang Kaling di Jl Sari, Desa Marindal, Pasar V, Kecm Patumbak:

1. Undang 30 orang untuk berpartisipasi dalam konsultasi. Staf Farmasi yg bekerja di Puskesmas Talun Kenas
2. Setiap peserta berhak membawa alat tulis serta perlengkapan lain yang dianggap perlu buat kegiatan pelatihan.
3. Usai pemaparan pemateri (dosen mengabdikan pada masyarakat), dilanjutkan dengan pre-test dengan lingkungan Power Point Present (PPT) yang mencakup 11 slide cara penanganan, 5 slide kegunaan serta kandungan buah alpukat. dan manfaat.
4. Diskusi umum

HASIL PENELITIAN

Saat hamil, ibu perlu lebih memperhatikan kondisi tubuhnya. ibu dapat mengikuti kelas kehamilan untuk menjaga kadar HB tetap normal atau berkonsultasi dengan ahli gizi buat memastikan ibu mendapatkan nutrisi yg dibutuhkan. Untuk menjaga HB normal pada ibu hamil, yg utama adalah mengatur nutrisi dengan memperbanyak konsumsi zat besi. ibu hamil sebaiknya banyak mengonsumsi sayuran hijau seperti bayam, sereal atau roti yg mengandung zat besi dan daging buah kering seperti kismis, kurma, anggur, serta hazelnut. Hal terpenting buat mengatasi HB rendah waktu hamil adalah dengan memeriksakan diri ke dokter terlebih dahulu buat memeriksa kadar hemoglobin. Bila penyebab rendahnya Hb ditemukan, dokter akan menyarankan pengobatan yg tepat. Jika penyebab rendahnya hemoglobin merupakan kekurangan zat besi, dokter akan meminta ibu hamil buat mengubah pola makannya serta mengonsumsi lebih banyak zat besi terlebih dahulu.

Jika cara ini tidak berhasil, dokter mungkin akan meresepkan suplemen zat besi khusus buat membakar zat besi yg hilang dalam tubuh. buat membantu tubuh mudah menyerap ramuan obatnya, ibu hamil bisa meminum jus buah bit.

KESIMPULAN

Penggunaan Kelakai dengan berbagai olahan mirip sirup serta sayuran rebus mempunyai efek meningkatkan kadar hemoglobin: Kelakai mempunyai signifikansi statistik dalam meningkatkan kadar hemoglobin di ibu hamil, sehingga merupakan suplemen makanan buat membantu mencegah kurang darah di ibu hamil. Risiko BBL berkurang pada perempuan .

Selain rasanya yang lezat, sayur ini jua memiliki banyak manfaat buat ibu hamil. banyak orang yang masih belum mengetahui hal ini bahkan takut buat menggunakannya. Bahkan Jika diolah sebagai bentuk bongkahan rasanya sama lezatnya dengan tumis kol, sehingga sayur pakis ini memiliki banyak manfaat karena kandungan nutrisinya berupa vitamin A serta vitamin C.

di masa kehamilan, kebutuhan janin dalam masa pertumbuhan meningkat untuk memenuhi perubahan-perubahan yg terjadi pada ibu setelah mengonsumsi obat.

Metabolisme terjadi secara kuantitas dan intensitas, namun ibu hamil seringkali mengalami status gizi buruk dampak kekurangan gizi dan makanan yang dapat menyebabkan anemia pada masa kehamilan. anemia juga bisa ditimbulkan oleh kurang darah, penurunan produksi sel darah merah, peningkatan penghancuran sel darah merah, atau kombinasi ketiga penyebab anemia.

Kelakai (*Stenochlaena Palustris*) tinggi zat besi, vitamin C beta-karoten serta relatif tinggi kalsium. Kandungan kalsium serta vitamin C berperan sangat krusial dalam proses pembentukan tulang dan janin selama kehamilan. Pohon daun kelakai memiliki kandungan Ca pada daunnya yg tinggi dibandingkan dengan batangnya, yaitu 182,07 mg/100 g, serta mempunyai kandungan Fe tertinggi yaitu 291,32 mg/100 mg. Sedangkan jumlah vitamin C tertinggi terdapat di batangnya yaitu 264 mg/10 mg. Vitamin C berperan sebagai reduktor, mereduksi Fe³⁺ menjadi Fe²⁺ sehingga molekulnya simpel diserap. Selain itu, molekul besi yg tidak mengandung heme akan lebih mudah diserap empat kali lipat. Vitamin C juga berperan dalam pembentukan kolagen yg berperan pada pembentukan matriks selama perkembangan janin pada wilayah basah serta tergenang air. tumbuhan ini relatif mudah tumbuh serta akan menutupi area yg cukup luas jika dibiarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, MR. serta Hardianti, R. (2021). Pengaruh metode bowling terhadap kadar vitamin C.
- Aminah, S.M. (2021). Kamus Seri buku pintar Baby Corner untuk anak usia 0-12 bulan. Luksima.
- Andarmoyo, S. (2013). Konsep dan prosedur keperawatan nyeri (R.KR, Ed.). Komunikasi Ar-Ruzz.
- Andarmoyo, S. serta Seuharti. (dua ribu tiga belas). Melahirkan tanpa rasa sakit yang hiperbola (R.K. Ratri, Ed.). berasal Ruzz Media.
- Aprina, A. dan Puri, A. (2020). Faktor yg bekerjasama dengan operasi caesar Dr. RSUD H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kedokteran*, 7, 90. <https://doi.org/10.26630/Jk.V7i1.124>
- Astuti, A. dan Merdekawati, D. (2016). dampak terapi musik klasik pada menurunkan taraf nyeri di pasien pasca operasi. *Jurnal Sains serta Teknologi Terapan*, No.10(tiga). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i3.526>
- Bernatzky, G., Presch, M., Anderson, M., dan Panksepp, J. (2011). Dasar emosional musik sebagai indera non-farmakologis pada manajemen nyeri dalam pengobatan modern. *Tinjauan Ilmu Saraf dan Biobehavioral*, 35, 1989-1999. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.06.005>
- Campbell, D., serta Doman, A. (2011). Penyembuhan dengan kecepatan suara: Bagaimana apa yang kita dengar mengubah otak dan hidup kita. grup Penerbitan Penguin. <https://books.google.co.id/books?id=5KsEMtCe8egC>
- Cunningham, GF, dkk. (dua ribu 3 belas). *Obstetri dan Ginekologi*.

