

Pendampingan dan Pemberian Makanan Tambahan "Nugget Ikan Kembung" pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Depok 2, Sleman, Yogyakarta

Setyo Mahanani Nugroho^{1*}, Maratusholikhah Nurtyas², Leni Rahmania Astuti³

¹Universitas Respati Yogyakarta, setyomahanani@gmail.com

²Universitas Respati Yogyakarta, maratusholikhah88@gmail.com

³Universitas Respati Yogyakarta, lenirahmania1706@gmail.com

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses fisiologis yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang cukup, karena pemenuhan gizi digunakan untuk ibu dan perkembangan janin. Perkembangan kehamilan dan janin juga dipengaruhi oleh asupan makanan ibu. Salah satu cara untuk melihat status gizi ibu hamil adalah dengan mengukur kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi, ibu hamil membutuhkan asupan omega 3 yang penting bagi perkembangan janin. Salah satu jenis ikan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil tersebut adalah ikan kembung. Masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Untuk mengatasi masalah tersebut maka program yang dilakukan adalah pendampingan dan pemberian makanan tambahan "nugget ikan kembung" pada ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Depok 2, Sleman, Yogyakarta. Pengabdian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan ikan kembung sebagai sumber pemenuhan gizi, serta mengatasi anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemberian makanan tambahan nugget ikan kembung, dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Hasil dari pengabdian ini adalah peserta mengetahui bahwa konsumsi ikan kembung bagi kehamilan sangat penting karena banyak zat gizi yang dibutuhkan untuk kehamilannya, serta penambahan kadar hemoglobin setelah konsumsi selama 1 bulan. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ikan kembung dan peningkatan kadar hemoglobin dalam darah.

Kata Kunci: makanan tambahan; ikan kembung; omega 3; ibu hamil; anemia

ABSTRACT

Pregnancy is a very important physiological process in human life. Pregnant women need adequate nutritional intake, because nutritional fulfillment is used for the mother and fetal development. The development of pregnancy and the fetus is also influenced by the mother's food intake. One way to see the nutritional status of pregnant women is to measure the level of hemoglobin in the blood. In addition to iron, pregnant women need intake of omega 3 which are important for fetal development. One type of fish that contains the nutrients needed by pregnant women is mackerel. There are still many pregnant women who experience anemia. To overcome this problem, the program being carried out is Assistance and Providing Supplementary Feeding "Mackerel Fish Nuggets" to Anemia Pregnant Women in the Working Area of the Depok 2 Health Center, Sleman, Yogyakarta. This service aims to increase the knowledge of pregnant women about the use of mackerel as a source of nutrition, as well as overcoming anemia in pregnant women. The method used was counseling and giving additional food for mackerel nuggets, with a total of 10 participants. The result of this service is that participants know that consumption of mackerel for pregnancy is very important because many nutrients are needed for pregnancy, as well as the addition of hemoglobin levels after consumption for 1 month. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of pregnant women about the benefits of mackerel and an increase in hemoglobin levels in the blood.

Keywords: additional food; mackerel; pregnant mother; anemia

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis dan alamiah yang sangat penting dalam kehidupan manusia (1). Pada ibu hamil membutuhkan asupan gizi yang cukup, karena pemenuhan gizi digunakan untuk

ibu dan perkembangan janin (2). Perkembangan kehamilan dan janin juga dipengaruhi oleh gizi ibu. Banyak masalah yang bisa terjadi pada wanita hamil, salah satu penyebabnya adalah faktor gizi. Selama kehamilan, proses pertumbuhan tetap berlangsung yaitu pertumbuhan janin yang dikandung dan berbagai pertumbuhan organ tubuh yang mendukung proses pertumbuhannya sehingga peningkatan metabolisme pada ibu hamil berdampak pada peningkatan suplai vitamin dan mineral disamping energi, protein, dan lemak (3).

Salah satu cara untuk melihat status gizi ibu hamil adalah dengan mengukur kadar hemoglobin dalam darah. Terjadinya hemodilusi pada wanita hamil dan didukung dengan pemenuhan gizi yang kurang dapat menyebabkan anemia. Anemia disebabkan oleh banyak faktor seperti kurangnya asupan zat besi dari makanan dan tingginya aktifitas fisik seseorang. Anemia pada kehamilan dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin (4). Ibu hamil anemia akan beresiko mengalami abortus, perdarahan pasca persalinan, kelelahan, bahkan kematian. Sedangkan pada janinnya akan berisiko pertumbuhannya terhambat, prematuritas, kemungkinan bayi lahir cacat bawaan, serta kematian (5). Sehingga pada ibu hamil membutuhkan asupan zat besi yang cukup, baik dari asupan makanan maupun suplemen tambahan.

Selain zat besi, ibu hamil membutuhkan asupan asam lemak omega 3 yang penting bagi perkembangan janin. Asam lemak omega 3 tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh manusia, sehingga sepenuhnya harus diperoleh dari sumber luar yaitu makanan atau suplemen. Omega 3 dan Omega 6 termasuk dalam asam lemak tak jenuh jamak esensial yang berguna untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak, menurunkan kadar trigliserida dan mencegah penggumpalan darah. Omega 3 baik untuk perkembangan janin. Peningkatan asupan EPA dan DHA telah terbukti dapat mencegah kelahiran prematur, menurunkan resiko preeklampsia, serta dapat meningkatkan berat lahir dan berat kehamilan (6).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Depok 2, banyak ibu hamil anemia yang sudah rutin mengkonsumsi tablet Fe tetapi belum menjaga pola makan yang baik. Selain itu ibu hamil anemia juga belum mengetahui tingginya kandungan gizi pada ikan kembung. Hal ini dikarenakan masyarakat lebih terbiasa mengkonsumsi ikan lain seperti lele, nila, kakap, dan gurame. Padahal ikan kembung (*Rastrelliger*) merupakan salah satu jenis ikan yang banyak mengandung zat gizi yang baik bagi pencegahan penyakit dan kecerdasan otak (7). Ikan kembung (*Rastrelliger*) merupakan salah satu jenis ikan yang banyak mengandung zat gizi diantaranya kalori, protein, lemak, kalsium, besi, fosfor, vitamin, air, serta Omega 3 dan Omega 6 yang baik bagi pencegahan penyakit dan kecerdasan otak (8).

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan studi pendahuluan pada ibu hamil anemia di Puskesmas Depok 2 didapatkan hasil bahwa masih terdapat 2 ibu hamil anemia yang belum teratur mengkonsumsi tablet Fe, 3 ibu hamil pola konsumsi kurang variatif (nasi, tahu/ tempe, sayur), dan semua ibu hamil belum mengetahui manfaat dari ikan kembung.

Kegiatan pemantauan anemia ibu hamil merupakan program kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan anemia pada ibu hamil yang dilakukan dengan cara pemeriksaan Hb (Hemoglobin) darah pada kunjungan trimester 1 maupun trimester 3. Jumlah anemia ibu hamil K1 Kabupaten Sleman sebesar 10,46%, proporsi ini mengalami kenaikan sebesar 1,56% kalau dibandingkan tahun 2018 yaitu dari 8,90% menjadi 10,46%. Angka ini lebih tinggi dari renstra Kabupaten Sleman yaitu 8,50%. Oleh karena itu diupayakan untuk memberikan tablet tambah darah kepada remaja putri atau sejak sebelum hamil. Puskesmas Depok II adalah salah satu tempat dimana

angka kejadian anemia ibu hamil masih cukup tinggi yaitu 9,84% (9).

Anemia disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah kurang gizi (malnutrisi), kurang zat besi dalam diet, malabsorpsi, kehilangan darah yang banyak (persalinan yang lalu, haid, dll), adanya penyakit-penyakit kronis (10). Anemia di trimester (TM) I dan II tidak berhubungan dengan kejadian BBLR dan lahir preterm, sedangkan anemia di TM III mempunyai pengaruh terhadap kejadian BBLR dan lahir preterm (11). Selain itu anemia juga disebabkan oleh ketidak teraturan ibu hamil dalam konsumsi tablet Fe. Berdasarkan hasil penelitian lain didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 30 orang (69,8%) dan mengalami risiko anemia yaitu sebanyak 31 orang (72,1%) (12).

Untuk mengatasi masalah tersebut maka program yang dilakukan untuk adalah pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Depok 2 sebelum memberikan pendampingan. Kegiatan setelah pemeriksaan adalah memberitahukan hasil pemeriksaan hemoglobin dan penyuluhan singkat tentang anemia serta dilakukan pendampingan dan pemberian makanan tambahan "Nugget Ikan Kembung" selama 1 bulan. Setelah pendampingan selesai, dilakukan cek kadar hemoglobin dan memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang manfaat ikan kembung bagi kehamilan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Puskesmas Depok 2, Sleman, Yogyakarta. Pelaksanaan pengabdian selama 2 bulan yaitu bulan Oktober – November 2022, dengan lama pendampingan 1 bulan. Jumlah ibu hamil anemia dalam kegiatan ini adalah 10 orang. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan darah untuk mengetahui kadar hemoglobin ibu hamil, kemudian hasil disampaikan ke ibu hamil. Bagi ibu hamil dengan hasil pemeriksaan anemia dilakukan pendampingan dengan penyuluhan tentang anemia dan pemberian makanan tambahan berupa nugget ikan kembung sebanyak 50 gram/hari selama 1 bulan. Nugget diberikan pada ibu hamil dalam bentuk *frozen food* dan dilakukan pemantauan konsumsi via WhatsApp/ telepon. Setelah 1 bulan pendampingan dilakukan pengecekan kadar hemoglobin kembali.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat pendampingan dan pemberian makanan tambahan "nugget ikan kembung" pada ibu hamil anemia telah terlaksana dengan baik. Dalam kegiatan ini dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) untuk menentukan diagnosa anemia pada ibu hamil. Pemeriksaan hemoglobin dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu sebelum pendampingan dan setelah pendampingan. Data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pendampingan dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari ke 10 responden setelah diberikan makanan tambahan nugget ikan kembung terdapat kenaikan kadar hemoglobin, tetapi kenaikan belum maksimal dikarenakan pendampingan hanya dilakukan selama 1 bulan, selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin, diantaranya pola konsumsi sehari-hari yaitu beberapa ibu hamil masih mengkonsumsi teh dan masih jarang mengkonsumsi sayur.

Tabel 1. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan

No	Nama Ibu Hamil	Umur (Th)	Hb Sebelum Pendampingan	Hb Setelah Pendampingan
1.	Ny. NMA	21	10,5	11,0
2.	Ny. SW	39	11,3	12,0
3.	Ny. RFS	24	11,0	12,8
4.	Ny. DWP	34	9,7	11,5
5.	Ny. M	42	11,5	12,0
6.	Ny. S	40	9	9,6
7.	Ny. NPJ	28	8	9,2
8.	Ny. SS	27	10,1	10,5
9.	Ny. E	28	11,0	11,6
10.	Ny. I	35	10,2	10,6

Selain peningkatan kadar hemoglobin, pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya ikan kembung juga meningkat. Sebelum dilakukan pendampingan dan penyuluhan dilakukan wawancara dan didapatkan 10 ibu hamil belum mengetahui manfaat ikan kembung. Setelah dilakukan pendampingan dan penyuluhan tentang manfaat ikan kembung dilakukan evaluasi dengan wawancara. Sebanyak 8 ibu hamil dapat menyebutkan kembali manfaat tentang ikan kembung karena mengandung banyak zat gizi yang dibutuhkan dalam kehamilannya. Sebanyak 2 ibu hamil sudah mengetahui ikan kembung tapi masih belum bisa menyebutkan secara lengkap manfaat dari ikan kembung tersebut. Ikan kembung masih sangat jarang dikonsumsi oleh masyarakat terutama oleh ibu hamil. Selama ini ibu hamil lebih mengonsumsi ikan lain seperti lele, nila, kakap, dan mujaer.

Ikan merupakan salah satu potensi sumber daya alam yang sangat melimpah di Indonesia sebagai negara kepulauan dan negara maritim. Salah satu hasil laut yang memiliki banyak manfaat adalah ikan kembung. Selain memiliki daging yang lembut, ikan kembung juga kaya kandungan nutrisi. Dalam setiap 100 gram ikan kembung mengandung protein 21,3 gram, lemak 3,4 gram, karbohidrat 2,2 gram, kalsium 136 mg, fosfor 69 mg, besi 0,8 mg, natrium, 214 mg, kalium 245 mg, tembaga 0,20 mg, seng 1,2 mg, thiamin 0,26 mg, riboflavin 0,03 mg dan niasin 0,2 mg (13). Faktor utama yang mempengaruhi pembentukan sel darah merah yaitu zat besi dan protein, namun zat gizi mikro (mikronutrien) juga ikut berperan seperti vitamin B12, folat, vitamin A, vitamin E, seng dan lainnya (14).

Kegiatan pendampingan ini diberikan pada ibu hamil anemia dengan tujuan untuk meningkatkan status gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan terdapat pengaruh pemberian otak-otak ikan kembung jantan substitusi rumput laut terhadap Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan rata-rata penambahan 0,07 cm pada ibu hamil kekurangan energi kronik di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa Kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa ikan kembung dapat meningkatkan status gizi pada kehamilan (15).

Selain itu kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Hal ini dikarenakan banyaknya resiko dari anemia pada ibu hamil. Studi lain menjelaskan bahwa ibu hamil usia remaja dengan penambahan berat badan yang kurang selama kehamilan, KEK dan rendahnya asupan energi, protein, asam folat dan zat besi berisiko melahirkan bayi dengan BBLR (16).

5. KESIMPULAN

Pendampingan dan pemberian makanan tambahan "nugget ikan kembung" pada ibu hamil anemia terlaksana dengan baik dan lancar. Adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia setelah dilakukan intervensi. Adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat ikan kembung bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (2) Kuswanti. 2014. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (3) Fitriah, Arsinah Habibah, dkk. 2018. *Buku Praktis Gizi Ibu Hamil*. Malang : Media Nusa Creative.
- (4) Aryanti Wardiyah, dkk. 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013*. Bandarlampung : PSIK Universitas Malahayati. Diakses 10 September 2022.
- (5) Prawiroharjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
- (6) Almatsier, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- (7) Sahena, F., I.S.M. Zaidul, S. Jinap, A.M. Yazid, A. Khatib, N.A.N. Norulaini. 2011. *Fatty acid compositions of fish oil extracted from different parts of Indian mackerel (*Rastrelliger kanagurta*) using various techniques of supercritical CO₂ extraction*. Food Chemistry. 120:879-885. Diakses 20 Juli 2022.
- (8) Rajagukguk, Merlin Ervina Rotua. *Pengaruh Kombinasi Tepung Tempe Kedelai (*Glycine Max*) Dan Tepung Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta L.*) Jantan Terhadap Kualitas Cookies*. e-journal Universitas Atma Jaya Yogyakarta. 2011. Diakses 5 Mei 2022.
- (9) Dinkes Sleman. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020*. <https://dinkes.slemankab.go.id/wp-content/uploads/2020/09/Profil-Kesehatan-Sleman-2020>. Diakses 20 Juli 2022.
- (10) Marmi, Suryaningsih Retno Murti, Fatmawaty Ery. 2014. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (11) Huang LL Gowreesunkur P, Su MW, Lin LZ, Hui T (2015). *The iron deficiency Anemia during the pregnancy of preterm Birth and Birth weight in South China*. Journal of Food Nutrition Research 3(9): 570-574
- (12) Kusumasari, Rizka Adnes. 2021. *Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet FE dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Sleman Yogyakarta*. Jurnal Permata Indonesia Halaman 49-55 Volume 12, Nomor 2, November 2021. Diakses 15 November 2022.
- (13) Erwatiningsih, Eni, dkk. 2022. *Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Melalui Inovasi Pembuatan Nugget Sayur Ikan Kembung di Desa Jatirejo*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol.1, No.3, September 2022, Pp: 379-386. Diakses 7 November 2022. <https://jurnal.unair.ac.id>
- (14) Ardiaria, Martha. 2017. *Asupan Mukronutrien dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kota Semarang*. Journal of Nutrition and Health, 5(1):12-17. Diakses 11 Oktober 2022.
- (15) Syarfaini, Sitti Raodhah, Sukarni. 2015. *Pengaruh Pemberian Otak-Otak Ikan Kembung Jantan (*Rastrelliger kanagurta*) Substitusi Rumput Laut (*Eucheuma spi-nosum*) Terhadap Ibu Hamil KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa Upa Kota Makassar Tahun 2015*. Al-Sihah : Public Health Science Journal. Diakses 10 Juni 2022. <https://journal.uin-alauddin.ac.id>

- (16) Retni, Ani Margawati, Bagoes Widjanarko. 2017. *Pengaruh Status Gizi Dan Asupan Gizi Ibu Terhadap Berat Bayi Lahir Rendah Pada Kehamilan Usia Remaja*. Jurnal Gizi Indonesia. Diakses 5 Juni 2022. <https://ejournal.undip.ac.id>