

# **PROSIDING**

## **SEMINAR NASIONAL KESEHATAN 2019**

### **OPTIMALISASI PELAYANAN KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN BIDAN DALAM KESEHATAN IBU & ANAK**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2019**



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
**HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : [info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id](mailto:info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id) Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : [www.hangtuahpekanbaru.ac.id](http://www.hangtuahpekanbaru.ac.id)

Pekanbaru, 11 November 2020

Nomor : 0069/S1-Bid/STIKes-HTP/XI/2020  
Lampiran : 1 Berkas  
Perihal : Pemohonan ISBN

Kepada Yth,

Perpustakaan Nasional RI  
Jl. Salemba Raya 28 A Jakarta Pusat

Atas Nama STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Bersama ini kami mengajukan permohonan nomor ISBN untuk Prosiding yang akan diterbitkan dengan tema :  
“Optimalisasi Pelayanan Kebidanan dan Pendidikan Bidan dalam Kesehatan Ibu & Anak”

Bersama ini pula kami lampirkan dokumen dalam bentuk PDF atau JPG untuk dapat diproses lebih lanjut

- Halaman Judul
- Balik Halaman Judul
- Kata Pengantar

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes  
NIDN. 10306114265

**PROSIDING  
SEMINAR NASIONAL KESEHATAN 2019**

**“OPTIMALISASI PELAYANAN KEBIDANAN DAN  
PENDIDIKAN BIDAN DALAM KESEHATAN IBU  
& ANAK”**

Aula STIKes Hang Tuah Pekanbaru, 03 Desember 2019

**PENYELENGGARA :  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2019**

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KESEHATAN 2019**  
**“OPTIMALISASI PELAYANAN KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN BIDAN DALAM**  
**KESEHATAN IBU & ANAK”**

Aula STIKes Hang Tuah Pekanbaru, 03 Desember 2019

Kepanitian :	
Ketua Panitia	: Ani Triana, SST, M. Kes
Wakil Ketua Panitia	: Darmiati, SST., M. Kes
Secretary	: Cecen Suci Hakameri, STr.Keb., M. Keb
Bendahara	: Ayu Sarasawati, S. Kom
IT dan Website	: Yulanda, S. Kom., M. Kom Ade Cahya, S. Kom
Publikasi	: Rizer Pahlevi, ST., M. Kom Asep Marzuki, S. Kom Mardeni, ST., M. Kom
Sponsor	: Rina Yulviana, SKM., M. Kes
Divisi Sekretariat	: Nur Israyati, SST., M. Keb Riza Febrianti, SsiT., M. Keb Intan Windya Sari, SST., M. Keb
Steering Committe	: Dr. Aldiga Rienarti Abidin, MKM Yessica Devis, S. Ikom., M. Kes
Reviewer	: Yessi Harnani, SKM., M. Kes Ns. Siska Mayang Sari, M. Kep
Editor Board	: Een Husanah, SKM., M. Kes Widya Julairti, SKM., M. Kes
Editor	: Risa Pitriani, SST., M. Kes
Settinnng/Layout	: Rian Ordila, S. Kom., M. Kom Al Fikri Syahputra, SKM
Publisher	: STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Editorial Staff	: Jl. Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan, Bukit Raya, Pekanbaru-Riau Telepon : (0761) 33815Fax (0761) 863646 Email: info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Alhamdulillah rabbil'alamin. Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga prosiding ini dapat terselesaikan dengan baik. Prosiding ini berisi kumpulan hasil pengabdian masyarakat dari berbagai daerah di Indonesia yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Kesehatan 2019 yang diadakan oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi pada Hari Selasa, 03 Desember 2019. Seminar ini mengangkat tema "Optimalisasi Pelayanan Kebidanan dan Pendidikan Kebidanan Dalam Kesehatan Ibu & Anak".

Prosiding ini disusun untuk memberikan gagasan dan hasil pengabdian masyarakat terkait dengan bidang kesehatan masyarakat dan bidang kesehatan ibu dan anak. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan prosiding ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini panitia menyampaikan ucapan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada narasumber, peserta seminar, panitia dan redaksi penyusunan prosiding yang telah bekerja sama sehingga prosiding ini dapat diterbitkan. Semoga penerbitan prosiding ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian-penelitian kesehatan.

Kami menyadari bahwa prosiding ini tentu saja tidak luput dari kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan prosiding pada terbitan tahun yang akan datang. Akhirnya kami ucapkan terima kasih dan kami berharap prosiding ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca yang budiman.

Wassalamualaikum wr. wb.

Pekanbaru, 03 Desember 2019

Panitia

## **SINOPSIS**

Prosiding ini berisi kumpulan hasil pengabdian masyarakat dari berbagai daerah di Indonesia yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Kesehatan 2019 yang diadakan oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi pada Hari Selasa, 03 Desember 2019. Seminar ini mengangkat tema “Optimalisasi Pelayanan Kebidanan dan Pendidikan Kebidanan Dalam Kesehatan Ibu & Anak ” yang disusun oleh para dosen kebidanan. Prosiding ini disusun untuk memberikan gagasan dan hasil pengabdian masyarakat terkait dengan bidang kesehatan masyarakat dan bidang kesehatan ibu dan anak.

## DAFTAR ISI

<b>Sosialisasi <i>Unmet Need</i> Pasangan Usia Subur (PUS) Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru .....</b>	<b>1</b>
Octa Dwienda Ristica, Nelly Karlinah	
<b>Implementasi Pelatihan Senam Hati Sehat Di Lans Di Pantai Puskesmas Rumbai Pekanbaru .....</b>	<b>7</b>
Rina Yulviana, Syukaisih	
<b>Sosialisasi Pentingnya Penggunaan KB Dalam Kesehatan Reproduksi Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru .....</b>	<b>15</b>
Intan Widya Sari, Riza Febrianti	
<b>Penyuluhan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dan Kanker Serviks Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsung Tahun 2018 .....</b>	<b>21</b>
Eka Maya Saputri, Juli Selvi Yanti, Lilian Yulita	
<b>Sosialisasi Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Sungai Sarik Tahun 2017 .....</b>	<b>25</b>
Ani Triana	
<b>Pelaksanaan cuci tangan pakai sabun dalam menggalakkan GERMAS di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai .....</b>	<b>29</b>
Kiki Megasari, Eka Maya Saputri	
<b>Sosialisasi Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019 .....</b>	<b>35</b>
Een Husanah, Andrilla Putri	
<b>Penyuluhan Tentang Stunting (Kerdil) Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2019 .....</b>	<b>40</b>
Riza Febrianti, Intan Widya Sari	
<b>Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Menu Isi Piringku Kepada Masyarakat RT.002 RW.003 Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai .....</b>	<b>43</b>
Widya Juliarti, Miratu Megasari, Risa Pitriani	
<b>Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukajadi Tahun 2014 .....</b>	<b>49</b>
Nur Israyati, Yulrina Ardhiyanti, Rina Anjelina	

---

## **SOSIALISASI UNMET NEED PASANGAN USIA SUBUR (PUS) DI KELURAHAN MAHARANI KECAMATAN RUMBAI KOTA PEKANBARU**

Nelly Karlinah<sup>1)</sup> Octa Dwienda Ristica<sup>2)</sup> Novi Ambarwati<sup>3)</sup> Nursilawati<sup>4)</sup>

1) STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
[email: nellykarlinah87@gmail.com](mailto:nellykarlinah87@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Unmet need is women of childbearing age who are married who do not want to have more children or want to spacing out pregnancies but do not use contraception. The government and the community are responsible for ensuring that every mother has access to quality maternal health services, starting from the time of pregnancy, delivery assistance from trained medical personnel and postpartum maternal care, and access to family planning. Based on the results of the IDHS (2012), it shows that the number of unmet need for contraception in Indonesia is 11.4%. The number of women who want to postpone pregnancy or do not want additional children but do not have family planning increased from 8.6% (2003) to 9.1% (2007), and again increased by 11% in 2012. In 2012 the number of unmet need for KB was high. and affects the value of Total Fertility Rate (TFR) to increase so that the achievement of TFR 2.1 is not achieved. Unmet need for KB apart from being the influence of the success of the TFR is also an effect of the failure of the family planning program which will later continue to be the action of the population in Indonesia, for that it is necessary to increase knowledge through the socialization of Unmeet Need. The Unmet Need socialization was held on 24-27 October 2019 in Maharani Village, Kec. Tassel. This community service is sourced from the DIPA fund of Hang Tuah Pekanbaru, STIKes. The results of the socialization showed an increase in the knowledge of fertile age couples (PUS) about Unmet Need.*

*Keywords: Unmet Need, Socialization, Fertile Age Couples (PUS).*

### **ABSTRAK**

Unmet need adalah wanita usia subur yang berstatus kawin yang tidak ingin punya anak lagi atau ingin menjarangkan kehamilan tetapi tidak menggunakan kontrasepsi. Pemerintah bersama masyarakat bertanggung jawab untuk menjamin bahwa setiap ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, mulai dari saat hamil, pertolongan persalinan dari tenaga medis terlatih dan perawatan pasca persalinan ibu, serta akses terhadap keluarga berencana. Berdasarkan hasil SDKI(2012) menunjukkan bahwa angka unmet needkontrasepsi di Indonesia sebesar 11,4%. Jumlah PUS yang ingin menunda kehamilan atau tidak menginginkan tambahan anak tetapi tidak ber KB meningkat dari 8,6% (2003) menjadi 9,1% (2007), dan kembali meningkat 11% di tahun 2012. Pada tahun 2012 jumlah unmet needKB menjadi tinggi dan mempengaruhi nilai Total Fertility Rate(TFR) meningkat sehingga pencapaian TFR 2,1 tidak tercapai. Unmet needKB selain sebagai pengaruh keberhasilan TFR juga menjadi pengaruh kegagalan program KB yang nantinya akan berlanjut menjadi tindakan populasi di Indonesia, untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan melalui sosialisasi Unmeet Need. Sosialisasi Unmet Need ini dilaksanakan pada tanggal 24-27 Oktober 2019 di Kelurahan Maharani, Kec. Rumbai. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bersumber dari dana DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Hasil dari sosialisasi didapatkan meningkatnya pengetahuan pasangan usia subur (PUS) tentang Unmet Need.

Kata Kunci : Unmet Need, Sosialisasi, Pasangan Usia Subur (PUS).

---

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu menjadi salah satu target ke-tiga Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Sasarannya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu melahirkan hingga  $\frac{3}{4}$  dari angka pada tahun 1990, sebanyak 450/100.000 kelahiran hidup, maka target SDGs sebanyak 70 per 100.000 pada akhir tahun 2030. Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, angka tersebut masih dianggap tinggi (BPS, dkk, 2013). Sementara target pada akhir 2019 sebanyak 306 per 100.000 kelahiran hidup (Kemkes RI, 2015).

Pemerintah bersama masyarakat bertanggung jawab untuk menjamin bahwa setiap ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, mulai dari saat hamil, pertolongan persalinan dari tenaga medis terlatih dan perawatan pasca persalinan ibu, serta akses terhadap keluarga berencana. Disamping itu, pentingnya melakukan intervensi lebih ke hulu yakni kepada kelompok remaja dan dewasa muda dalam upaya percepatan penurunan

AKI (Kemkes RI, 2014). Menurut Depkes RI (2010) penyebab langsung kematian ibu di Indonesia diantaranya pendarahan, eklamsia, infeksi, partus lama dan abortus. Sedangkan penyebab tidak langsung yang berperan cukup besar dalam kematian ibu yakni ibu hamil dan melahirkan pada usia rawan (<20 tahun atau >35 tahun), terlalu banyak melahirkan anak, terlalu dini atau terlalu rapat melahirkan anak, terbatasnya frekuensi penyuluhan dan pendidikan kesehatan reproduksi juga mempengaruhi kejadian komplikasi persalinan (Enita, 2009). Kebijakan Strategi Peningkatan Kesehatan Ibu untuk mencapai indikator ke tiga target SDGs yakni meningkatkan kesehatan ibu dengan cara menurunkan angka kematian ibu mencapai 70/100.000 kelahiran hidup melalui berbagai macam kegiatan, salah satunya dengan perluasan peserta KB. Dengan KB angka kematian ibu bisa ditekan dari penyebab 4 (empat) terlalu yang ada seperti antara lain terlalu muda, terlalu tua, terlalu banyak, dan terlalu dekat jarak persalinan (Kemkes RI, 2014).

Unmet need KB menurut BKKBN merupakan kebutuhan pasangan usia subur untuk ber-KB tetapi kebutuhan itu tidak terpenuhi. Kebutuhan tersebut yakni tidak menginginkan anak lagi atau menjarangkan kelahiran berikutnya tapi pasangan usia subur (PUS) tidak

---

menggunakan alat kontrasepsi (Emiherdina, 2011). Ada beberapa faktor yang diperkirakan berpengaruh terhadap masih tingginya Unmet NeedKB antara lain umur, pendidikan, pengetahuan, jumlah anak masih hidup, dukungan suami terhadap KB, pernah pakai KB, aktivitas ekonomi, indeks kesejahteraan hidup, efek samping, dan ketersediaan alat KB, serta keterjangkauannya pelayanan KB.

Unmet needKB merupakan permasalahan yang bersifat multidimensional karena dipengaruhi berbagai faktor seperti karakteristik demografi, sosial ekonomi, sikap dan akses pelayanan. Secara umum, unmet needKB banyak terjadi pada wanita yang menghadapi hambatan keuangan, pendidikan, demografis, dan sosial. Berdasarkan hasil SDKI(2012) menunjukkan bahwa angka unmet needkontrasepsi di Indonesia sebesar 11,4%. Jumlah PUS yang ingin menunda kehamilan atau tidak menginginkan tambahan anak tetapi tidak ber KB meningkat dari 8,6% (2003) menjadi 9,1% (2007), dan kembali meningkat 11% di tahun 2012. Pada tahun 2012 jumlah unmet needKB menjadi tinggi dan mempengaruhi nilai Total Fertility Rate(TFR) meningkat sehingga pencapaian TFR 2,1 tidak tercapai. Unmet needKB selain sebagai pengaruh keberhasilan TFR juga menjadi pengaruh

kegagalan program KB yang nantinya akan berlanjut menjaditindakan populasi di Indonesia (BPS, dkk, 2013).

Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu upaya dalam Program Keluarga Berencana untuk pengendalian fertilitas atau menekan pertumbuhan penduduk yang paling efektif. Di dalam pelaksanaannya diupayakan agar semua metode atau alat kontrasepsi yang disediakan dan ditawarkan kepada masyarakat memberikan manfaat optimal dengan meminimalkan efek samping maupun keluhan yang ditimbulkan. Dalam pengelolaan pelayanan kotrasepsi di masyarakat pemerintah telah menerapkan kebijakan penggunaan kontrasepsi yang rasional, efektif, dan efisien. Pasien yang mendapat konseling dengan baik akan cenderung memilih alat kontrasepsi dengan benar dan tepat. Pada akhirnya hal itu juga akan menurunkan tingkat kegagalan KB dan mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Untuk meraih keberhasilan tersebut, tentunya sangat diperlukan tenaga-tenaga konselor yang profesional. Mereka bukan hanya harus mengerti seluk beluk masalah KB, tetapi juga memiliki dedikasi tinggi pada tugasnya serta memiliki kepribadian yang baik, sabar, penuh pengertian, dan menghargai pasien (Siswanto, 2010).

---

Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan keempat dengan angka Unmet Need terendah (11%), tepat di bawah Vietnam (4%), Thailand (3%) dan Malaysia. Sementara negara dengan angka unmet need tertinggi ialah Timor Leste (32%) (Family Planning Worldwide, 2013). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia, angka kebutuhan akan KB yang belum terpenuhi (unmet need) di Indonesia sempat mengalami penurunan pada tahun 2007-2012, yaitu dari 13% menjadi 11%, namun pada tahun 2015 kembali mengalami peningkatan menjadi 12,70% (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Angka unmet need tertinggi terjadi di Papua (29,70%), Papua (23,63%), NTT (21,883%), Maluku (21,10%) dan Riau (16,88%). Beberapa faktor yang diperkirakan berpengaruh terhadap kejadian unmet need di Indonesia antara lain umur, pendidikan, jumlah anak masih hidup, dukungan suami terhadap KB, pernah pakai KB, aktivitas ekonomi dan indeks kesejahteraan hidup. Unmet need banyak terjadi berkaitan dengan ketakutan terhadap efek samping dan ketidaknyamanan pemakaian kontrasepsi (Kementerian Kesehatan, 2013). Berdasarkan data tersebut selanjutnya BKKBN akan memfokuskan penggarapan KB di 10 provinsi penyangga utama, yakni Sumatera Utara,

Sumatera Selatan, Lampung, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Timur, Nusa Tenggara Timur dan Sulawesi Selatan (BKKBN, 2014).

Hasil Susenas (2015) memperlihatkan adanya peningkatan unmet need KB, kebutuhan KB yang tidak terlayani. Data ini menunjukkan bahwa penurunan Contraceptive Prevalence Rate (CPR) yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh peningkatan unmet need KB. Artinya, pelayanan kontrasepsi dan akses PUS terhadap alat kontrasepsi semakin rendah. Peningkatan unmet need untuk membatasi jumlah anak melonjak dari 8,32% pada tahun 2014 menjadi 13,02%. Sementara unmet need KB untuk mengatur jarak kelahiran naik dari 2,66% menjadi 5,31%.

## **METODE PENERAPAN**

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan metode demonstrasi pada Pasangan Usia Subur (PUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Bukit Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Pelaksanaan**

Hasil sosialisasi ini bermanfaat bagi sosialisasi berikutnya untuk

menambah data dalam meneliti Faktor-faktor yang Berhubungan dengan terjadinya *Unmet Need* KB pada Pasangan Usia Subur (PUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Bukit kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai



Gambar 1. Penyampaian materi pelatihan SADARI



## B. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan Unmet Need pada Pasangan Usia Subur (PUS) telah dilaksanakan pada “ 24-27 Oktober 2019 ”pada masyarakat PUS di Kelurahan Maharani

Kecamatan Rumbai. Dan pengabdian ini dilakukan untuk pasangan usia subur di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman pus untuk memakai alat kontrasepsi dan menjelaskan kegunaannya. Dimana sekarang ini perempuan di Kecamatan Rumbai minim dengan pengetahuan alat kontrasepsi, Hal ini dilihat dari hasil pendataan bahwasanya ibu di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai minim dengan pengetahuan tentang alat kontrasepsi oleh karena itu kelompok dari Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai ingin memberikan sosialisasi tentang alat kontrasepsi yang bisa untuk memperluas pengetahuan ibu

## KESIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa : Pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) tentang pemakaian alat kontrasepsi meningkat dilihat dengan dapat menjawab pertanyaan

## DAFTAR PUSTAKA

- 
- Ashford, Lori. 2003. "Unmet Need for Family Planning: Recent Trends and Their Implications for Programs". [www.Measurecommunication.org](http://www.Measurecommunication.org) or [www.prb.org](http://www.prb.org) Badan Pusat Statistik. 2008b. *Laporan Pendahuluan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2007*. BKKBN, Departemen Kesehatan, Macro Calverton Mary Land.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. 2014. Indonesia: Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015-2019. Jakarta : BKKBN.
- Bhushan, Indhu. 1997. *Understanding Unmet Need*. Baltimore: The John Hopkins Schools of Public Health Center for Communication Programs
- BKKBN. 2002-2003. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: BPS, BKKBN, DepKes.
- Fadhila, Nurul hudha. "Unmet Need Keluarga Berencana Pada Pasangan Usia Subur Di Kecamatan Padang Barat Tahun 2015 " dalam jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. Vol.10, no.2.2016.
- Nanlohy, Stesia. "Determinan Kejadian Unmet Need Kelurga Berencana Di Kecamatan Panakkukang Kota Makassar" dalam jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia.2016
- Ulsafitri, Yellyta dan Fastin, Raisa Nabila. Faktor Yang Berhubungan Dengan Unmet Need KB Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Kelurahan Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2015". 2015.
- Westoff and A. Bongke. 1995. "Unmet need 1990 – 1994". *DHS Comparative Studies*. Institute for Resource Development: Macro International: Colombia.
- Westoff and Luis Hernando Ochoa. 1993. "Unmet Need and Demand for Family Planning". *DHS Comparative Studies* No. 5. Colombia.

**TRAINING IMPLEMENTATION  
HEALTHY HEART Gymnastics in LANS  
IN PUSKESMAS RUMBAI COAST OF PEKANBARU**

Rina Yulviana, SKM, M.Kes, Syukaisih, SKM, M.Kes  
Email: rinayulviana@htp.ac.id

**Abstract**

Healthy heart exercise is a sport that takes a lot of oxygen. Healthy heart exercise aims to increase blood flow throughout the body in 24 hours. Especially as you get older, your heart's performance will decrease.

Healthy heart exercise is made specifically to make a healthy heart, so the movements that are pleasing to a healthy heart stimulate the heart to take as much oxygen as possible, so that the oxygen needs in the body are met. The heart is said to be in good condition if the pulse is normal and stable, because improvement in the pulse is also one of the goals of healthy heart exercise. The method used in this community service has two stages. The first is a question and answer lecture using an infocus and a leaflet. The second stage demonstrates using a model in which the model provides a direct example of practicing healthy heart exercise to the elderly, after it is demonstrated, the elderly are evaluated to directly practice healthy heart exercise. The results of this community service activity show that the knowledge of the elderly about the importance of Healthy Heart Exercise and the elderly want carry out Healthy Heart Exercises at home which are held every day. It is suggested that the Puskesmas can carry out activities and socialize it to the elderly.

**Keywords: Healthy Heart Exercises, Elderly, Puskesmas Rumbai Pesisir**

**Abstrak**

Senam jantung sehat adalah olahraga yang banyak menghirup oksigen. Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun.

Senam jantung sehat memang dibuat khusus untuk membuat jantung sehat, maka gerakan-gerakan yang terdapat disenan jantung sehat memacu jantung untuk mengambil oksigen sebanyak-banyaknya, agar kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil, karena itu perbaikan denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan senam jantung sehat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini ada dua tahap yang pertama ceramah tanya jawab menggunakan infokus dan leaflet. Tahap kedua mendemonstrasikan menggunakan model dimana model tersebut memberikan contoh langsung mempraktekkan Senam jantung sehat kepada Lansia, setelah didemonstrasikan maka lansia dievaluasi untuk mempraktekkan langsung Senam jantung sehat.. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bahwa meningkatnya pengetahuan lansia akan pentingnya Senam Jantung Sehat dan lansia mau melaksanakan Senam Jantung Sehat di rumah yang dilaksanakan setiap harinya. Disarankan agar pihak Puskesmas dapat melaksanakan kegiatan serupa dan dapat mensosialisasikan kepada lansia.

**Kata Kunci : Senam Jantung Sehat, Lansia, Puskesmas Rumbai Pesisir**

## PENDAHULUAN

Lansia (55-65 tahun) merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia yang keberadaannya senantiasa harus diperhatikan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan menyebabkan mereka memperlakukan lansia sebagai manusia yang tidak berdaya, sehingga segala aktivitasnya sangat dibatasi (Menuh, 2007).

Penggolongan lansia menurut Depkes menjadi tiga kelompok yakni :

1. Kelompok lansia dini (55-64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia
2. Kelompok lansia (65 tahun keatas)
3. Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Senam jantung sehat sehat adalah olahraga yang banyak menghirup oksigen. Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh dalam 24 jam.

Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun.

Senam jantung sehat memang dibuat khusus untuk membuat jantung sehat, maka gerakan-gerakan yang terdapat disenan jantung sehat memacu jantung untuk mengambil oksigen sebanyak-banyaknya, agar kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil, karena itu perbaikan denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan senam jantung sehat.

Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negative, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitar. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa tua semakin banyak masalah kesehata, lanjut usia juga cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lanjut usia yang bergantung kepada kepada orang lain serta sakit-sakitan (Sidiarto, 2002).

Melihat kondisi yang telah dipaparkan diatas sangat jelas

dibutuhkan perhatian dan pelayanan kesehatan yang intensif dan berkesinambungan, yang harus diberikan kepada penduduk lanjut usia agar lansia dimasa tuanya menjadi lansia yang sehat, berguna bagi masyarakat sekitarnya, merasa bahagia dan sejahterah secara fisik. Senaman jantung sehat berpengaruh positif terhadap penderita hipertensi karna dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolic dengan intensitas senam sebanyak 3 kali seminggu dan lama latihan 20-60 menit sekali latihan (Cerika, 2008).

Penduduk antar sensus (Supas) yang dialukan badan pusat statistic (BPS),lansia di propinsi riau pada tahun 2005 berjumlah sekitar 173.606 jiwa atau 3,8 persen dari jumlah penduduk 4.563.406.Pada tahun 2010 jumlah lansia di Riau bertambah menjadi 225.353 jiwa atau 4,1 persen dari total penduduk riau,5.538.367.dari jumlah tersebut terdapat 80.602 jiwa lansia tinggal di perkotaan dan 144.751 jiwa lansia tinggal dipedesaan.dari kedua daerah tersebut lansia perempuan lebih banyak disbanding lansia laki-laki (Sensus Penduduk 2010). Data lansia yang berkunjung ke Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru dari

bulan juli-oktober adalah sebanyak 50 orang lansia

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang Lansia yang ada di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru maka diperoleh ada lansia yang memiliki pengetahuan Kurang tentang Senam jantung sehat, 10 orang Lansia yang memiliki pengetahuan Baik tentang Senam jantung sehat.

Berdasar dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan Pelatihan Pelaksanaan Senam jantung sehat Pada Lansia di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru ini untuk mengetahui apakah ada hubungannya pengetahuan lansia dengan pelaksanaan Senam jantung sehat tersebut.

## **METODE PENERAPAN**

### **1. Demonstrasi**

Metoda yang demonstrasi yang digunakan dalam pengabdian ini dengan menggunakan model dimana model tersebut memberikan contoh langsung mempraktekkan Senam jantung sehat kepada Lansia, setelah didemonstrasikan maka

lansia dievaluasi untuk mempraktekkan langsung Senam jantung sehat.

## 2. Ceramah interaktif

Bentuk kegiatan dilakukan berupa penyuluhan dengan menggunakan alat bantu infocus dan leaflet serta brosur diberikan kepada lansia. Setelah diberikan pengetahuan tentang Senam jantung sehat maka akan dibuka forum diskusi tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan senam jantung sehat pada lansia, dilakukan kunjungan pertama pada tanggal 6 Agustus 2018 untuk melakukan pelatihan pada instruktur senam jantung sehat pada lansia. Dari hasil pelatihan, didapatkan instruktur mengerti dan mampu melakukan senam jantung sehat. Kemudian pada hari selasa tanggal 7 Agustus 2018, dilakukan kegiatan senam jantung sehat di Puskesmas Rumbai Pesisir, dengan di pandu oleh instruktur senam yang telah ditunjuk untuk melatih para lansia dalam melakukan senam jantung

sehat. Kegiatan senam jantung sehat ini diikuti sebanyak 43 orang lansia wanita. Sebelum melakukan senam jantung sehat terlebih dahulu dilakukan penghitungan denyutnadi serta pengukuran tensi pada lansia, dan didapatkan hasil yaitu denyut nadi normal sedangkan tekanan darah sebagian lansia mengalami hipertensi sedang dan berat. Denyut nadi merupakan irama dari detak jantung yang dapat diraba pada bagian-bagian tubuh tertentu. Pada lansia denyut nadi normal waktu istirahat, berkisar 60- 80 kali per menit. Hipertensi didefinisikan dimana kondisi tekanan darah sistolik sama atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg (Padila, 2013).

Setelah melakukan senam jantung sehat lansia dapat mekasanakan kembali senam jantung sehat sampai berhasil, lansia dapat merelaksasi tubuh setelah senam jantung sehat, lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional setelah senam jantung sehat, lansia *merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar.*

Selanjutnya dilakukan kembali pengecekan denyut nadi dan pengukuran tensi. Didapatkan hasil bahwa seluruh denyut nadi lansia lebih cepat dari denyut nadi saat istirahat. Dan tidak terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan, hal ini disebabkan bahwa lansia tidak rutin dalam melaksanakan senam jantung sehat. Menurut Suhardo (2001), prinsip senam jantung sehat yaitu minimal 3 kali dan optimal 5 kali seminggu. Pada saat pelaksanaan senam jantung sehat, tampak keantusiasan lansia dalam

mengikuti kegiatan senam jantung sehat. Sekitar 90% peserta senam dapat mengikuti gerakan kegiatan senam jantung sehat.

Selain melakukan senam jantung sehat, dilakukan juga penyuluhan tentang senam jantung sehat dan manfaat senam jantung sehat bagi lansia. Didapatkan hasil bahwa setelah diberikan materi melalui diskusi dan tanya jawab, para lansia mengerti dan mampu menjawab pertanyaan tentang senam jantung sehat serta manfaatnya.





## B. PEMBAHASAN

Salah satu usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah dengan mengadakan senam jantung sehat. Senam jantung sehat merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini tidak membutuhkan alat, tenaga dan waktu yang banyak sehingga cocok sebagai pengisi waktu luang.

Senam jantung sehat pada lansia dapat dilaksanakan kembali oleh lansia sampai berhasil, sehingga lansia dapat merelaksasi tubuh setelah senam jantung sehat, lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional setelah senam jantung sehat, serta lansia *merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar*

Dalam pelaksanaan senam jantung sehat yang telah dilakukan, semua pesertanya adalah ibu-ibu (lansia wanita). Sedangkan bapak-bapaknya (lansiapria) tidak ada satupun yang mengikuti senam jantung sehat. Hal ini dikarenakan kurangnya minat serta pengetahuan masyarakat tentang pentingnya senam jantung sehat untuk para lanjut usia. Padahal sesungguhnya dengan mengikuti senam jantung sehat, efek minimalnya adalah menjaga kondisi fisik dan metabolisme pun menjadi baik. Senam Jantung Sehat ini juga dapat melenturkan otot dan sendi, dapat menghilangkan kekakuan otot serta menambah kekuatan otot tangan dan kaki. Selain itu, senam jantung sehat dapat menyehatkan jantung yaitu melancarkan aliran darah. Fungsi ini sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung sebab bisa mencegah terjadinya penyakit stroke, jantung koroner, membantu mengurangi penyumbatan pembuluh darah yang diakibatkan oleh timbunan lemak dan kolesterol yang kini sudah menjadi momok karena gaya hidup yang tidak sehat.

#### **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Lansia dapat melaksanakan senam jantung sehat sampai berhasil.
2. Lansia dapat merelaksasikan tubuh setelah melakukan senam jantung sehat.
3. Lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional setelah senam jantung sehat.
4. Lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bias tidur nyenyak, pikiran tetap segar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI, 2008. *Petunjuk Menyusun Menu Bagi Usia Lanjut*. Departemen Kesehatan, Jakarta
3. Hartono, Andry. 2008. *Gizi Bagi Manula*, Kompas, 18 Agustus.
4. Kartari DS, 2009. *Manusia usia lanjut*. Disampaikan dalam Diskusi Ilmiah Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta, 30 Januari.
5. Kusmana, Dede. 2011. *Olahraga pada usia Lanjut*. Simposium menuju hidup sehat pada usia Lanjut. Bogor, 7 November.
6. Nugroho, Wahjudi, *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

7. Soekidjo, Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
8. [https:// Yuliakusumadewi.wordpress.com/2012/03/12/Pengertian lansia](https://yuliakusumadewi.wordpress.com/2012/03/12/Pengertian-lansia)
9. Machfoedz, I. 2010. *Metode Penelitian Kuantatif & Kualitatif Bidang Kesehatan Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya.
10. Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Tri Widiyanti, A & Proverawati, A. 2010. *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
12. Widfyantoro, Putra. 2012. *Hubungan antara Senam lansia dan Range Of Motion (ROM) Lutut Pada Lansia*, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung: Semarang
13. Paryanti, yani. 2011. *Hubungan Antara Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam dengan Keaktifan Dalam Mengikuti Senam*, Fakultas Ilmu Kesehatan Unuversitas Muhammadiyah: Sukarta

# **SOSIALISASI PENTINGNYA PENGGUNAAN KB DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI KELURAHAN MAHARANI KECAMATAN RUMBAI KOTA PEKANBARU**

Intan Widya Sari<sup>1)</sup> Riza Febrianti<sup>2)</sup>  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Email : intanwidya@htp.ac.id

## **ABSTRACT**

The right to reproductive health is a human right that should be obtained by the community, especially family planning (KB) acceptors through quality family planning services which are a government program. From the data obtained, the problems found in RT 002 Maharani Village, Rumbai District, Pekanbaru City. The majority of the population in RT 002 does not use family planning. Of the 48 PUS, only 10 PUS used contraception, 38 PUS did not use contraception. The purpose of this activity is to help mothers who do not have family planning to use contraceptives. The method used in this community service is a question and answer lecture using leaflets. After the socialization, it is hoped that it can increase the knowledge and enthusiasm of the residents about family planning.

**Keywords:** *Family Planning, PUS, Reproductive Health*

## **ABSTRAK**

Hak kesehatan reproduksi adalah hak asasi manusia yang seharusnya diperoleh masyarakat khususnya akseptor Keluarga Berencana (KB) melalui pelayanan KB berkualitas yang menjadi program pemerintah. Dari data yang didapatkan bahwa permasalahan yang terdapat di RT 002 Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. Mayoritas penduduk di RT 002 tidak menggunakan KB. Dari 48 PUS hanya 10 PUS yang menggunakan alat kontrasepsi, 38 PUS yang tidak menggunakan alat kontrasepsi. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu membantu para ibu yang tidak ber-KB untuk dapat menggunakan alat kontrasepsi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah tanya jawab dengan menggunakan leaflet. Setelah sosialisasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan antusias warga terhadap KB.

**Kata Kunci :** Keluarga Berencana, PUS, Kesehatan Reproduksi

## PENDAHULUAN

Hak kesehatan reproduksi adalah hak asasi manusia yang seharusnya diperoleh masyarakat khususnya akseptor Keluarga Berencana (KB) melalui pelayanan KB berkualitas yang menjadi program pemerintah. Pelayanan berkualitas termasuk kualitas medik, artinya menawarkan metode kontrasepsi yang cocok dengan pelayanan yang tersedia, ditunjang dengan konseling yang tepat, dan tenaga penyelenggaranya (provider) yang berkompeten secara teknis. Pelayanan juga harus mengakomodasi harapan perempuan yang membutuhkan hubungan interpersonal agar dapat diketahui pandangan dan pendapat perempuan tersebut (POGI, 2003).

Program KB bertujuan mengendalikan fertilitas yang membutuhkan metode kontrasepsi yang berkualitas agar dapat meningkatkan kesehatan reproduksi dan kesehatan seksual. Pelaksanaannya dipengaruhi sumberdaya pelaksanaan program KB, cara pandang masyarakat sendiri terhadap kesehatan reproduksi dan pelayanan KB, serta pemakaian alat kontrasepsi. Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) merupakan badan yang diberi tanggung jawab dalam

pengaturan laju pertumbuhan penduduk. BKKBN memiliki visi “Seluruh Keluarga Ikut KB” dan misi baru BKKBN yaitu “Mewujudkan Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera”. Kementerian Kesehatan memiliki kewajiban menindaklanjuti tugas BKKBN dengan memberikan pelayanan KB kepada masyarakat yang membutuhkan (BKKBN, 2010).

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi dan prosesnya (WHO).

Kesehatan Reproduksi adalah suatu keadaan sehat mental, fisik dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta proses reproduksi dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit dan kecacatan serta dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah, mampu memenuhi kebutuhan spiritual dan material yang layak, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, spiritual yang memiliki hubungan yang serasi, selaras dan seimbang antara anggota keluarga dan antara keluarga dengan masyarakat dan lingkungan (BKKBN, 1996).

Keluarga Berencana merupakan suatu tindakan yang membantu seseorang

maupun pasangan suami isteri untuk menghindari kelahiran yang tidak diharapkan, mendapatkan kelahiran yang diinginkan pasutri, mengatur interval atau jarak diantara kelahiran, mengontrol waktu pada saat kelahiran yang berhubungan dengan umur suami dan istri, menentukan jumlah anak. Sumber ; WHO (World Health Organisation).

Dari data yang didapatkan bahwa permasalahan yang terdapat di RT 002 Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. Mayoritas penduduk di RT 002 tidak menggunakan KB. Dari 48 PUS hanya 10 PUS yang menggunakan KB , 38 PUS yang tidak menggunakan KB. Dimana hal ini dapat menimbulkan peningkatan angka kelahiran, sehingga dapat menimbulkan efek negative dari berbagai sisi, seperti mengancam kesehatan reproduksi ibu, meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi, dan mengganggu perekonomian masyarakat.

Dukungan yang menunjang wanita untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan proses reproduksi, berupa pengadaan informasi dan pelayanan yang dapat memenuhi kebutuhan untuk mencapai kesehatan reproduksi secara optimal.

## **METODE PENERAPAN**

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah dalam

bentuk penyuluhan berupa sosialisasi dan metode demonstrasi dengan menggunakan leaflet, lembar balik dan phantom. Materi yang diberikan dalam sosialisasi adalah tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya untuk ber-KB. Pelaksanaan sosialisasi di lakukan sesuai dengan materi kesehatan reproduksi dan KB.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Pelaksanaan**

Kegiatan sosialisasi pentingnya penggunaan KB ini telah di laksanakan pada tanggal 26 November 2019 pada 25 orang PUS yang di berikan penjelasan tentang KB.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pegabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman PUS mengenai pentingnya ber-KB bagi kesehatan reproduksi, dan PUS memahami bahwa dengan ber-KB memiliki banyak manfaat seperti dapat mengatur jarak kehamilan , menjaga kesehatan reproduksi ibu, serta menurunkan angka kematian ibu dan bayi . Hal ini dilihat dari kemampuan dan semangat

PUS dalam menjawab pemateri.  
pertanyaan yang diajukan oleh

2. Meningkatnya Rasa ingin ber-KB PUS setelah dilaksanakannya sosialisasi ini.



## B. Pembahasan

Keluarga berencana adalah tindakan yang membantu individu untuk mendapatkan objek-objek tertentu, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan mendapatkan kehamilan yang diinginkan, mengatur interval kehamilan, menentukan jumlah anak dalam keluarga, mengontrol saat kelahiran dalam hubungan dengan umur

suami istri. Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan, alat yang digunakan untuk menunda kehamilan dan menjarangkan jarak kelahiran.

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didapatkan mayoritas penduduk tidak menggunakan KB, minimnya pengetahuan dan pemahaman warga tentang KB dan diharapkan

sosialisasi ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya

KB dalam Kesehatan Reproduksi.



## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas penduduk tidak menggunakan Kb
2. Minimnya pengetahuan dan pemahaman warga tentang KB
3. Sosialisasi ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya KB dalam Kesehatan Reproduksi

## DAFTAR PUSTAKA

[https://www.academia.edu/10524863/SATUAN\\_ACARA\\_PENYULUHAN\\_SAP\\_TENTANG\\_KB\\_KELUARGA\\_BERENCANA?auto=download](https://www.academia.edu/10524863/SATUAN_ACARA_PENYULUHAN_SAP_TENTANG_KB_KELUARGA_BERENCANA?auto=download)

BKKBN,1999.Kependudukan KB dan KIA. Bandung, Balai Litbang

Hartanto, Hanafi. 2004. Keluarga  
Berencana dan  
Kontrasepsi.

Kontrasepsi. Jakarta: Yayasan  
an Bina Pustaka

Prawirohardjo, Sarwono. 2006.  
Buku Panduan Praktis  
Pelayanan

[http://rizanurzaman.blogspot.com/2012/11/sejarah-keluarga -  
berencana.html](http://rizanurzaman.blogspot.com/2012/11/sejarah-keluarga-berencana.html)

<http://nurelfata.blogspot.com>

**Penyuluhan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dan Kanker Serviks  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsung Tahun 2018**

Eka Maya Saputri, SST, M.Kes<sup>(1)</sup>, Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes<sup>(2)</sup>

Lilian Yulita<sup>(3)</sup>

Email : [ekamaya@htp.ac.id](mailto:ekamaya@htp.ac.id)

**ABSTRAK**

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit menakutkan bagi kaum wanita. Walaupun kini sudah ada pengobatan terbaik, tetapi perjuangan melawan kanker payudara tidak selalu berhasil. Hal itu karena masih kurangnya atensi dari kaum wanita dalam memahami kanker payudara guna menghindarkan diri dari serangan kanker payudara serta cara melakukan deteksi sejak dini. Kanker Leher Rahim (Kanker Serviks) adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam leher rahim/serviks (bagian terendah dari rahim yang menempel pada puncak vagina. Hingga saat ini kanker serviks merupakan penyebab kematian terbanyak akibat penyakit kanker di negara berkembang. Sesungguhnya penyakit ini dapat dicegah bila program skrining sitologi dan pelayanan kesehatan diperbaiki. Kegiatan penyuluhan tentang pemeriksaan sadari dan kanker serviks telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal September 2018 bertempat di Puskesmas Langsung yang dihadiri warga dan kader setempat. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan, handout, slide gambar dan video yang menarik serta tanya jawab tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang manfaat pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks serta menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit.

**Kata Kunci : Kanker Payudara, Kanker Serviks**

**PENDAHULUAN**

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit menakutkan bagi kaum wanita. Walaupun kini sudah ada pengobatan terbaik, tetapi perjuangan melawan kanker payudara tidak selalu berhasil. Hal itu karena masih kurangnya atensi dari kaum wanita dalam memahami kanker payudara guna menghindarkan diri dari serangan kanker payudara serta cara

melakukan deteksi sejak dini ( Setiati, 2009).

Kesadaran akan pentingnya memahami apa dan bagaimana penyakit kanker tersebut menjadi sangat penting, sebab pengenalan dan pemahaman sejak dini akan mampu mendeteksi dini setiap gejala penyakit ini, sehingga penyakit kanker ini bisa ditangani sejak dini. karena jika sudah terdeteksi sejak dini, penanganannya pun efektif dan efisien, sehingga tidak terlalu

membahayakan dan bahkan bisa ditangani secara tuntas (Diananda, 2009).

Di seluruh dunia, diperkirakan 7,6 juta orang meninggal akibat kanker pada tahun 2005 (WHO, 2005) dan 84 juta orang akan meninggal hingga 10 tahun ke depan (Diananda, 2009). Untuk menemukan gejala awal kanker payudara dapat di deteksi sendiri oleh kaum wanita, jadi tidak perlu seorang ahli untuk menemukan awal kanker payudara. Secara rutin wanita dapat melakukan metode SADARI dengan cara memijat dan meraba seputar payudaranya untuk mengetahui ada atau tidaknya benjolan disekitar payudara.

Kanker Leher Rahim (Kanker Serviks) adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam leher rahim/serviks (bagian terendah dari rahim yang menempel pada puncak vagina). Kanker serviks biasanya menyerang wanita berusia 35-55 tahun. Hingga saat ini kanker serviks merupakan penyebab kematian terbanyak akibat penyakit kanker di negara berkembang. Sesungguhnya penyakit ini dapat dicegah bila program skrining sitologi dan pelayanan kesehatan diperbaiki.

Sebelum tahun 1930, kanker servik merupakan penyebab utama kematian wanita dan kasusnya turun secara drastis semenjak diperkenalkannya teknik skrining pap smear oleh Papanikolau.

Namun, sayang hingga kini program skrining belum lagi memasyarakat di negara berkembang, hingga mudah dimengerti mengapa insiden kanker serviks masih tetap tinggi. Hal terpenting menghadapi penderita kanker serviks adalah menegakkan diagnosis sedini mungkin dan memberikan terapi yang efektif sekaligus prediksi prognosisnya.

#### **METODE KEGIATAN**

Metode yang dilakukan dengan memberikan ceramah langsung dengan handout, slide gambar dan video yang menarik serta tanya jawab tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan tentang pemeriksaan sadari dan kanker serviks telah dilaksanakan pada hari selasa tanggal September 2018 bertempat di Puskesmas Langsat. Kegiatan yang diajarkan kepada peserta atau ibu-ibu ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks.
2. Meningkatkan pengetahuan kader dalam manfaat pemeriksaan

payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks.

3. Meningkatkan kader untuk menjaga pola hidup sehat tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan kanker serviks, sehingga terhindar dari berbagai penyakit.
4. Meningkatkan pengetahuan kader dalam indikator pemeriksaan sadari dan kanker serviks, sehingga kader dapat terus memberikan pelatihan kepada masyarakat yang lain tentang pemeriksaan sadari dan kanker serviks.

## **PEMBAHASAN**

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengenali benjolan pada payudara. Umumnya benjolan yang ditemukan dengan sadari secara teratur berukuran 1,5-2cm, sedangkan benjolan yang tidak sengaja teraba biasanya telah berukuran diatas 3cm. Bila benjolan tersebut adalah kanker, maka ukuran dua atau tiga cm berarti telah memasuki stadium I dan II. Tujuan dilakukan SADARI untuk mendeteksi adanya kelainan-kelainan pada payudara baik struktur, bentuk ataupun tekstur, mengetahui adanya kelainan pada payudara sejak dini, sehingga diharapkan kelainan-

kelainan tersebut tidak ditemukan pada stadium lanjut yang pada akhirnya akan membutuhkan pengobatan rumit dengan biaya mahal. Selain itu adanya perubahan yang diakibatkan gangguan pada payudara dapat mempengaruhi gambaran diripenderita. Pentingnya pemeriksaan payudara sendiri tiap bulan untuk merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara sehingga jika terjadi perubahan dapat segera diketahui. Dengan demikian bila benjolan ini ternyata ganas dapat diobati dalam stadium dini. Dan kemungkinan sembuh juga lebih besar.

Kanker serviks merupakan penyakit yang menyerang leher rahim yang merupakan bagian reproduksi wanita. Kanker serviks terjadi ketika sel-sel pada serviks berubah dan tumbuh tidak terkendali. Sel-sel ini dapat berubah dari normal menjadi pra-kanker dan kemudian menjadi kanker Human Papilloma Virus (HPV) merupakan virus penyebab utama dari kanker serviks, khususnya virus HPV tipe 16 dan 18. Virus ini sangat mudah berpindah dan menyebar, tidak hanya melalui cairan, tetapi juga dapat berpindah melalui sentuhan kulit. Selain itu, penggunaan toilet umum yang sudah terkena virus HPV dapat menjangkit seseorang yang

menggunakannya jika tidak membersihkannya dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang hubungan pengetahuan kankerpayudara dengan perilaku SADARI peneliti menyimpulkan bahwa 54% mempunyai pengetahuan baik. Faktor penunjang yang melatarbelakangi pengetahuan baik antara lain adanya fasilitas internet, perpustakaan, kegiatan program studi, seminar, diskusi, dll. Selain itu responden juga peduli akan kesehatan. Sedangkan 57% memiliki perilaku cukup, hal ini dikarenakan responden tidak mengetahui waktu pemeriksaan payudara sendiri yang tepat, kurang tepat dalam melakukan langkah-langkah dan teknik pemeriksaan payudara sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antarpengertian kanker payudara dengan perilaku SADARI. Pentingnya institusi pelayanan keperawatan memberikan pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan khususnya kesehatan sistem reproduksi wanita kepada masyarakat wilayah kerja puskesmas langsung.

Kanker serviks merupakan kanker peringkat pertama di Indonesia dan peringkat kedua di dunia yang

diderita oleh wanita. Di seluruh dunia setiap dua menit atau setiap satu jam di Indonesia seorang perempuan meninggal akibat kanker serviks. Dari data diatas maka sangat penting bagi perempuan untuk mengetahui dengan baik apa itu kanker serviks, sehingga dapat mengambil langkah pencegahan yang tepat. Serviks adalah bagian bawah dan menyempit dari uterus atau rahim. Serviks membentuk saluran yang berujung pada vagina, dan bagian luar tubuh. Kanker serviks adalah kelainan yang terjadi pada sel-sel tubuh, dalam hal ini sel-sel serviks, yang berkembang dengan cepat dan tidak terkontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipto
- Proverawati, atikah dan Eni rahmawati.2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha
- DepKes RI. 2007. *Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS, Pusat Promosi Kesehatan*. Jakarta: DepKes RI
- Mukono. 2000. *Prinsip Dasar Kesehatan Lingkungan*. Surabaya
- Soemirat. 2004. *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Pres

# SOSIALISASI ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DESA SUNGAI SARIK TAHUN 2017

Ani Triana  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

## ABSTRACT

*Anemia occurs due to low hemoglobin content in the body during pregnancy. This pregnancy anemia can be simply defined by the lack of red blood cells in the blood than usually less than 11 g%. Sungai Sarik village with a very isolated location and minimal health facilities is very difficult to obtain information and treatment of anemia. They are forced to go to a dukun when they experience complaints. There are 10 pregnant women in the area, out of 10 pregnant women they do not know about anemia in pregnant women. To increase knowledge and information about anemia in pregnant women in Sungai Sarik Village. The method of activity carried out is to provide counseling and examination of anemia in pregnant women. Before counseling about anemia socialization to pregnant women, questions were asked to pregnant women about anemia, 7 out of 10 pregnant women did not know about anemia. Then after counseling and examinations, it was found that the mother's knowledge had increased, from 10 pregnant women 8 people understood anemia and its treatment. Then from the examination obtained from 10 pregnant women, there were 7 people who had mild anemia. The need for synergy coordination between Puskesmas and Health Workers in the Sarik River area.*

**Keyword** : Anemiia in Pregnant Women, Sungai Sarik

## ABSTRAK

Anemia terjadi akibat rendahnya kandungan hemoglobin dalam tubuh semasa mengandung. Anemia kehamilan ini secara sederhana dapat kita artikan dengan kurangnya sel-sel darah merah di dalam darah daripada biasanya kurang dari 11 gr%. Desa Sungai Sarik dengan lokasi yang sangat terisolir dan minim fasilitas kesehatan sangat sulit mendapatkan informasi dan penanganan anemia. Mereka terpaksa ke dukun apabila mengalami keluhan. Terdapat 10 ibu hamil berada di wilayah tersebut, dari 10 ibu hamil mereka tidak mengetahui tentang anemia pada ibu hamil. Untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang anemia pada ibu hamil di Desa Sungai Sarik. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan anemia pada ibu hamil. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang Sosialisasi Anemia pada Ibu Hamil, dilakukan pertanyaan kepada ibu hamil tentang anemia, dari 7 dari 10 ibu hamil tidak mengetahui tentang anemia. Lalu setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan didapatkan pengetahuan ibu meningkat, dari 10 orang ibu hamil 8 orang mengerti tentang anemia dan penanganannya. Lalu dari pemeriksaan didapatkan dari 10 orang ibu hamil terdapat 7 orang yang mengalami anemia ringan. Perlunya koordinasi yang sinergi antara Puskesmas dan Tenaga Kesehatan yang berada di wilayah Sungai Sarik.

**Kata Kunci** : Anemia pada Ibu Hamil, Sungai Sarik

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh sangat membutuhkan asupan makan yang maksimal baik untuk jasmani maupun rohani (selalu rileks dan tidak stress). Di masa-masa ini pula,

wanita hamil sangat rentan terhadap menurunnya kemampuan tubuh untuk bekerja secara maksimal. Wanita hamil biasanya sering mengeluh sering letih, kepala pusing, sesak nafas, wajah pucat dan berbagai macam keluhan lainnya.

Semua keluhan tersebut merupakan indikasi bahwa wanita hamil tersebut sedang menderita anemia pada masa kehamilan.

Penyakit ini terjadi akibat rendahnya kandungan hemoglobin dalam tubuh semasa mengandung. Anemia kehamilan ini secara sederhana dapat kita artikan dengan kurangnya sel-sel darah merah di dalam darah daripada biasanya kurang dari 11 gr%.

Anemia pada kehamilan di Indonesia masih tinggi, dengan angka nasional 65% yang setiap daerah mempunyai variasi berbeda. Anemia gangguan medis yang paling umum ditemui pada masa hamil, mempengaruhi sekurang – kurangnya 20% wanita hamil. Wanita ini memiliki insiden komplikasi puerperal yang lebih tinggi, seperti infeksi, daripada wanita hamil dengan nilai hematologi normal.

Anemia menyebabkan penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen. Jantung berupaya mengkompensasi kondisi ini dengan meningkatkan curah jantung. Upaya ini meningkatkan kebebasan kerja jantung dan menekan fungsi ventricular. Dengan demikian, anemia yang menyertai komplikasi lain (misalnya, preeklampsia) dapat mengakibatkan jantung kongestif.

## **PERUMUSAN MASALAH**

Desa Sungai Sarik dengan lokasi yang sangat terisolir dan minim fasilitas kesehatan sangat sulit mendapatkan informasi dan penanganan anemia. Mereka terpaksa ke dukun apabila mengalami keluhan. Terdapat 10 ibu hamil berada di wilayah tersebut, dari 10 ibu hamil mereka tidak mengetahui tentang anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “**Sosialisasi Anemia Pada Ibu Hamil di Desa Sungai Sarik Tahun 2017**”

## **TUJUAN KEGIATAN**

Untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang anemia pada ibu hamil di Desa Sungai Sarik.

## **METODE**

Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan anemia pada ibu hamil.

## **HASIL**

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang Sosialisasi Anemia pada Ibu Hamil, dilakukan pertanyaan kepada ibu hamil tentang anemia, dari 7 dari 10 ibu hamil tidak mengetahui tentang anemia dan semua ibu hamil tidak tahu bagaimana penanganan anemia atau adanya pemberian tablet Fe sebanyak 90

tablet selama masa kehamilan. Lalu setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan didapatkan pengetahuan ibu meningkat, dari 10 orang ibu hamil 8 orang mengerti tentang anemia dan penanganannya. Lalu dari pemeriksaan didapatkan dari 10 orang ibu hamil terdapat 7 orang yang mengalami anemia ringan.

## **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar. Dihadiri sebanyak 10 orang Ibu hamil, didapatkan dari 10 orang ibu hamil, 7 diantaranya mengalami anemia ringan pada kehamilan.

Susunan acara sebagai berikut: Pembukaan 5 menit oleh moderator Ade Irma Suryani, SEI. Kegiatan Penyuluhan pada pendahuluan pertama yaitu menyampaikan salam, kedua menjelaskan tujuan kemudian kontrak waktu. Kegiatan Ibu Membalas, Mendengarkan dan Memberi respon. kemudian acara inti 15 menit materi penyuluhan disampaikan oleh Ani Triana, SST, M.Kes sebagai pemateri, isi materi Pengertian anemia pada ibu hamil, Ciri-ciri anemia pada ibu hamil, Macam –macam anemia, Akibat anemia pada ibu hamil, Penatalaksanaan dan pengobatan anemia dan Cara minum tablet zat besi yang benar. Kegiatan ibu

Menanyakan yang belum jelas. Aktif bersama menyimpulkan, membalas salam dan terakhir penutup 10 menit. Kegiatan selanjutnya yaitu tanya jawab, tes akhir, menyimpulkan hasil penyuluhan dan memberi salam. Penutup. Kegiatan ibu menanyakan yang belum jelas, aktif bersama menyimpulkan dan memberikan dorprize pada ibu yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan moderator.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut yang dihadiri 10 orang Ibu hamil, didapatkan dari 10 orang ibu hamil, 7 diantaranya mengalami anemia ringan pada kehamilan.

## **SARAN**

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk selalu berada di Desa untuk melakukan kegiatan rutin seperti pemeriksaan ibu hamil, konseling, dan pelayanan lain yang berkaitan dengan Kesehatan Ibu dan Anak. Perlunya koordinasi yang sinergi antara Puskesmas dan Tenaga Kesehatan yang berada di wilayah Sungai Sarik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Morgan Geri, dkk. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Loowdermilk, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Taber Ben-zion, M, D. 1994. *Kapita Selekta Kedaruratan Obstet dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Meternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Doenges, Marilyn E, dkk. 2000. *Rencana Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Nanda. 2009. *Diagnosa Keperawatan 2009-2011*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC

# **PELAKSANAAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN DALAM MENGGALAKKAN GERAKAN MASYARAKAT SEHAT (GERMAS) DI KELURAHAN MAHARANI KECAMATAN RUMBAI**

Kiki Megasari, Eka Maya Saputri  
**STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

## ***ABSTRACT***

Hand washing is the most important basic technique in the prevention and control of infection (Potter & Perry, 2005). Hand washing is the process of removing dirt and dust mechanically from both hands using soap and water. The purpose of hand washing is to mechanically remove dirt and grime from the surface of the skin and reduce the number of microorganisms. Washing hands can also eliminate a large number of viruses that cause various diseases, especially diseases that attack the gastrointestinal tract, such as diarrhea and respiratory tract such as influenza. Almost everyone understands the importance of washing hands with soap, but there are still many who do not get in the habit of getting it right at important times. These problems arise due to a lack of knowledge and awareness of the importance of health, especially hand washing habits. Washing hands is an inexpensive and effective way to prevent infectious diseases. However, until now this habit is often underestimated. By providing counseling on hand washing, it is hoped that these infectious diseases can reduce the risk of disease transmission through hands by washing hands. Food and drinks cooked with dirty hands can transmit disease, try to wash your hands with running water and soap when you are going to prepare and eat food and after defecating. The purpose of this community service is to increase awareness of the community on the importance of washing hands with soap with running water so that health is maintained. The method of activities carried out is to provide health education and practice to all activity participants how to wash their hands with soap properly and correctly. The results of the implementation of the activity: the activity participants know, understand and understand the importance of washing hands with soap for personal health. It is recommended that health workers and schools always remind the public and students about the importance of washing their hands with soap so that the behavior of people who rarely wash their hands after carrying out various activities will not be repeated in order to improve the community's health status.

**Keywords:** Wash your hands with soap

## **ABSTRAK**

Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi (Potter & Perry, 2005). Mencuci tangan merupakan proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Mencuci tangan juga dapat menghilangkan sejumlah besar virus yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare dan saluran nafas seperti influenza. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukan dengan benar pada saat yang penting. Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran

akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan. Cuci tangan merupakan cara murah dan efektif dalam pencegahan penyakit menular. Namun hingga saat ini kebiasaan tersebut seringkali dianggap remeh. Dengan memberikan penyuluhan tentang cuci tangan diharapkan penyakit menular tersebut bisa mengurangi resiko terjadinya penularan penyakit melalui tangan dengan mencuci bersih tangan. Makanan dan minuman yang dimasak dengan tangan kotor itu dapat menularkan penyakit, cobalah mencuci tangan anda dengan air mengalir dan sabun pada saat anda akan mempersiapkan dan memakan makanan serta sesudah berak. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kepedulian kepada masyarakat arti pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir agar tetap kesehatan tetap terjaga. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah melakukan penyuluhan kesehatan dan mempraktikkan kepada seluruh peserta kegiatan bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Hasil pelaksanaan kegiatan: para peserta kegiatan mengetahui, mengerti dan memahami akan pentingnya mencuci tangan pakai sabun bagi kesehatan diri. Disarankan kepada tenaga kesehatan dan pihak sekolah untuk dapat selalu mengingatkan masyarakat dan peserta didik tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun agar perilaku masyarakat yang jarang mencuci tangan setelah melakukan berbagai kegiatan tidak terulang lagi demi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

#### **Kata Kunci : Mencuci Tangan Pakai Sabun**

### **PENDAHULUAN**

Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi (Potter & Perry, 2005). Mencuci tangan merupakan proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme.

Mencuci tangan juga dapat menghilangkan sejumlah besar virus yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare

dan saluran nafas seperti influenza. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukan dengan benar pada saat yang penting.

Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan. Cuci tangan merupakan cara murah dan efektif dalam pencegahan penyakit menular. Namun hingga saat ini kebiasaan tersebut seringkali dianggap remeh.

Dengan memberikan penyuluhan tentang cuci tangan diharapkan penyakit

menular tersebut bisa mengurangi resiko terjadinya penularan penyakit melalui tangan dengan mencuci bersih tangan. Makanan dan minuman yang dimasak dengan tangan kotor itu dapat menularkan penyakit, cobalah mencuci tangan anda dengan air mengalir dan sabun pada saat anda akan mempersiapkan dan memakan makanan serta sesudah berak.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Masih banyaknya masyarakat di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai yang tidak mengetahui tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun sehingga rentan diantara mereka menginap penyakit yang disebabkan oleh kuman atau bakteri yang masuk ke dalam mulut akibat dari tidak mencuci tangan pakai sabun saat setelah melakukan berbagai kegiatan dan yang terpenting adalah saat sebelum makan.

### **TUJUAN KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberi pengetahuan kepada masyarakat Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun dan bahayanya jika tidak mencuci tangan pakai sabun sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan kesehatan masyarakat akan pentingnya mencuci

tangan pakai sabun dengan harapan nantinya mereka terbiasa untuk selalu mencuci tangan pakai sabun baik setelah melakukan kegiatan ataupun sebelum makan.

### **METODE KEGIATAN**

#### **1. Kerangka Pemecahan Masalah**

Masih banyak ditemukannya masyarakat di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai yang belum mengetahui tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun. Kebanyakan mereka mencuci tangan hanya sekedar basah saja. Padahal jika mereka menyadari bahwa masih banyak kuman dan bakteri yang menempel pada tangan apabila tangan tersebut tidak dicuci dengan sabun dan air yang mengalir. Untuk merubah perilaku mereka agar sadar betapa pentingnya mencuci tangan pakai sabun dan juga merupakan salah satu langkah upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukanlah penyuluhan kesehatan kepada masyarakat Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai dan juga dilakukan praktik mencuci tangan bersama masyarakat yang datang dalam pelaksanaan keguatan pengabdian kepada masyarakat.

## **2. Rancangan Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan cara mengulas kembali materi melalui diskusi dan tanya jawab dengan indikator pencapaian masyarakat yang telah diberi penyuluhan kesehatan mengetahui dan memahami dengan benar tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh kuman dan bakteri yang bersumber dari tidak bersihnya tangan saat makan.

## **3. Metode Kegiatan**

Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah melakukan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun, kemudian melakukan demonstrasi mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dan sabun cair. Masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga diberikan kesempatan untuk mencuci tangan pakai sabun menggunakan air yang mengalir agar dapat mempraktikkan secara langsung bagaimana teknik mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman

yang diserap oleh para peserta penyuluhan tersebut tersebut. Evaluasi dilakukan melalui diskusi tanya jawab tentang materi pentingnya mencuci tangan pakai sabun yang sudah diberikan.

## **HASIL**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil bahwa peserta kegiatan penyuluhan ini telah mengetahui, mengerti menanggapi dan memahami tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun. Mereka juga telah mengetahui, mengerti dan memahami apa saja akibat dari tidak mencuci tangan pakai sabun sehingga berdampak pada kesehatan mereka. Dengan demikian dapat merubah perilaku mereka menjadi lebih baik untuk dapat selalu mencuci tangan pakai sabun dengan menggunakan air yang mengalir demi menghindari diri dari berbagai penyakit yang bersumber dari tangan yang kotor.

## **PEMBAHASAN**

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang sesuatu hal sehingga diharapkan seseorang tersebut bertindak kearah yang lebih baik dalam ia berperilaku membutuhkan suatu stimulus. Intensitas stimulus yang diberikan tidak dapat hanya sesekali saja jika ingin hasil perilaku yang maksimal.

Semakin sering stimulus diberikan dengan berbagai variasi cara diterimanya, maka semakin lengkap pemahaman yang diterimanya sehingga dapat bertindak semakin terarah atau tepat (Notoatmodjo, 2010).

Demikian pula halnya dengan upaya yang dilakukan untuk merubah perilaku masyarakat agar dapat melakukan cuci tangan pakai sabun setiap hari setelah melakukan kegiatan apapun dan sebelum makan. Perlu upaya yang kreatif untuk dapat menstimulus perilaku masyarakat tersebut sehingga pada akhirnya diharapkan tercapainya program pemerintah. Bukan hanya penyuluhan saja yang disajikan kepada mereka dalam upaya merubah perilaku mereka, namun melakukan demonstrasi atas materi yang disampaikan dan memohon bantuan pihak terkait seperti tenaga kesehatan di Puskesmas, para guru di sekolah, para kader di lingkungan masyarakat dan para orang tua diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakatnya atau anak-anaknya terkait tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun. Disamping itu juga, memberikan cendera mata yang bermanfaat bagi mereka merupakan salah satu upaya memberikan stimulus kepada mereka.

## **KESIMPULAN**

Pengetahuan peserta penyuluhan kesehatan menjadi lebih meningkat tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun. Dan mereka juga berjanji dan memahami serta meyakini akan selalu menjaga kebersihan diri mereka salah satunya menjaga kebersihan tangan agar terhindar dari berbagai penyakit yang bersumber dari tangan yang kotor

## **SARAN**

Perlu adanya peningkatan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) secara terus menerus dengan melibatkan masyarakat dalam setiap pertemuan Posyandu dalam rangka meningkatkan perilaku cuci tangan pakai sabun. Perlu adanya sosialisasi perilaku cuci tangan pakai sabun dengan menggunakan media-media informasi yang diletakkan di tempat-tempat strategis sehingga informasinya mudah diakses oleh masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Rifky, Muhammad. Selasa, 16 April 2013. *Bahaya Tidak Mencuci Tangan Sebelum Makan* <http://dokumenrifky.blogspot.co.id/2013/04/bahaya-tidak-mencucitangan-sebelum.html>.  
Jumat, 8 Januari 2016/ 16:24

Unilever PLC/Unilever NV  
2015. *Asyiknya Mengajak Si Kecil Cuci Tangan.* <http://www.lifebuoy.co.id/healthmap/health-news/asyiknya-mengajak-si-kecil-cuci-tangan>.

Jumat, 8 Januari 2016/ 15:18

*Cara Membuat Kebiasaan Mencuci*

*Tangan Jadi Hal Seru*

*Dirumah.* <http://www.wafertango.com/index.php?page=readshare-detail&id=3072>. Jumat, 8 Januari 2016/ 15:26

Basri, Hasan .Sabtu, 15 Juni 2013.7

*LANGKAH CARA MENCUCI*

*TANGAN YANG BENAR MENURUT*

*WHO.* <http://aciilsem.blogspot.co.id/2013/06/7-langkah-cara-mencuci-tangan-yang.html>. Rabu, 6 Januari 2015/ 18:29

Yana, Yuli.7 Maret 2015. *Manfaat Mencuci Tangan Dengan Air Bersih dan Sabun.* <http://manfaat.co.id/manfaat-mencuci-tangan-dengan-air-bersih-dan-sabun>. Rabu, 6 Januari 2015/ 18:21

# SOSIALISASI PEMBERIAN SARI KURMA PADA IBU HAMIL ANEMIA DI KLINIK PRATAMA AFIYAH PEKANBARU TAHUN 2019

Een Husanah , Andrilla Putri  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

## ABSTRACT

Anemia is a situation where the body has the number of red blood cells ( erythrocytes ), too little which red blood cells that contains hemoglobin that serves to carry oxygen to the whole body tissues. Anemia pregnancy is defined as a condition when pregnant women levels of hemoglobin in less than 11,0 gr / dl on trimester I and III or levels of hemoglobin in less than 10,5 gr / dl. trimester on the dl The difference the value of the limit pertaining to hemodilusi. Based on the national demographic health survey ( sdk ) years 2013, the level of anemia for pregnant women by 40,1 % this condition menunjukkan bahwa anemia high enough in indonesia. When estimated from years 2007 - 2013 prevalence anemia still 40 %, there will be as much as another death 18 thousand per year caused bleeding after giving birth. The mortality rate ( aki ) in indonesia is very high namely 30 per 100.000, per live births the high number was caused among other things by the state of health

**Keywords:** *Prenatal, Anemia, Sari Kurma*

## ABSTRAK

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia kehamilan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika ibu hamil kadar hemoglobin kurang dari 11,0 gr/dl pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr/dL pada trimester II. Perbedaan nilai batas tersebut berkaitan dengan hemodilusi. Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Nasional (SDKI) tahun 2013, angka *anemia* pada ibu hamil sebesar 40,1% kondisi ini menunjukkan bahwa *anemia* cukup tinggi Di Indonesia. Bila diperkirakan dari tahun 2007 - 2013 prevalence *anemia* masih tetap 40%, maka akan terjadi kematian ibu sebanyak 18 ribu per tahun yang disebabkan perdarahan setelah melahirkan. Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia sangat tinggi yaitu 30 per 100.000 kelahiran hidup, tingginya angka tersebut disebabkan antara lain oleh keadaan kesehatan dan gizi ibu yang rendah selama masa hamil. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini mengatasi masalah anemia pada ibu hamil dengan mengkonsumsi sari kurma. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan, tanya jawab tentang materi yang disampaikan. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat mengatasi masalah anemia pada ibu hamil. Diharapkan untuk asuhan pada ibu hamil anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sari kurma sehingga bidan praktik mandiri dapat memberikan asuhan pemberian sari kurma pada ibu hamil yang anemia pada setiap kunjungan antenatal care.

**Kata Kunci:** *Ibu hamil, Anemia*

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah

merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk

membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astria, 2017). Anemia kehamilan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika ibu hamil kadar hemoglobin kurang dari 11,0 gr/dl pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr/dL pada trimester II. Perbedaan nilai batas tersebut berkaitan dengan hemodilusi (Pratami, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian *anemia* pada ibu hamil berkisar antara 20% - 89% dengan menetapkan kadar Hb 11 gr% sebagai dasarnya. Menurut laporan pembangunan tahun 2013 tercatat angka kematian ibu di beberapa Negara ASEAN (*Assosiation South East Asia Nations*) seperti Di Vietnam 18 per 100.000 kelahiran hidup, Malaysia 55 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 26 per 100.000 kelahiran hidup dan Singapura 3 per 100.000 kelahiran hidup. Di Negara ASEAN pada tahun 2013 angka kejadian *anemia* bervariasi, Di Indonesia berkisar 70%, Filipina berkisar 55%, Thailand 45%, Malaysia 30%, dan Singapura 7% yang menderita *anemia* (Setiowati, 2019).

Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Nasional (SDKI) tahun 2013, angka *anemia* pada ibu hamil sebesar 40,1% kondisi ini menunjukkan bahwa *anemia* cukup tinggi Di Indonesia. Bila diperkirakan dari tahun 2007 - 2013 prevalensi *anemia* masih tetap 40%, maka

akan terjadi kematian ibu sebanyak 18 ribu per tahun yang disebabkan perdarahan setelah melahirkan. Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia sangat tinggi yaitu 30 per 100.000 kelahiran hidup, tingginya angka tersebut disebabkan antara lain oleh keadaan kesehatan dan gizi ibu yang rendah selama masa hamil (Wiulin 2019)

Kurma (*phoenix dactylifera*) termasuk family palme & sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat berfungsi sebagai obat. Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energy tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, *triptofan*, *omega-3*, vitamin C, vitamin B6, Ca<sup>2+</sup>, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi. Kandungan zat besinya bisa meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Sehingga bagi wanita usia reproduksi dan ibu hamil sangat disarankan, khasiat tumbuhan herbal belum mendapatkan perhatian dan hal ini perlu dikembangkan. Sari kurma merupakan hasil olahan buah kurma yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah (Suyanti, 2010).

Sari kurma dapat meningkatkan jumlah trombosit, sehingga dengan

mengonsumsi sari kurma akan membantu meningkatkan kembali trombosit. Kandungan zat gula dalam sari kurma kurang lebih 80 %, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Sari kurma yang diberikan pada ibu hamil akan mengalami peningkatan kadar hemoglobin yaitu hampir seluruhnya (93,75%) dengan kadar hemoglobin normal dan sebagian kecil (6,25%) masih mengalami kadar hemoglobin tidak normal (Maydianasari, 2017).

## **METODE**

### **Kerangka Pemecahan Masalah**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan, tanya jawab tentang materi yang disampaikan serta pemberian sari kurma pada ibu hamil anemia untuk meningkatkan kadar HB. Materi yang disampaikan tentang masalah anemia pada kehamilan, dan manfaat buah kurma pada kehamilan. Setelah penyampaian informasi tentang anemia pada kehamilan kemudian dilanjutkan dengan informasi cara mengonsumsi sari kurma. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia di klinik Pratama Afiah Pekanbaru. Dalam pengabdian ini juga dilakukan evaluasi, input, proses dan output.

## **Rancangan Evaluasi**

Evaluasi adalah penilaian terhadap pemahaman materi yang telah disampaikan kepada ibu hamil anemia. Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk mengulas kembali materi melalui proses tanya jawab.

Adapun indikator pencapaian dari hasil evaluasi yaitu;

1. Ibu hamil memahami apa yang dijelaskan oleh penyuluh;
2. Ibu hamil aktif dalam kegiatan tanya jawab.
3. Ibu hamil dapat melakukan cara mengonsumsi Sari Kurma.

## **Metode Kegiatan**

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan dengan tema Sosialisasi Pemberian sari kurma pada ibu hamil anemia. Metode yang dilakukan dengan memberikan ceramah langsung dan leaflet berisi materi dan gambar yang menarik serta tanya jawab seputar anemia pada kehamilan dan sosialisasi cara mengonsumsi sari kurma.

## **HASIL**

Kegiatan yang dilakukan dalam penyuluhan ini dilaksanakan dalam beberapa tahap yang diawali dengan penyampaian materi terlebih dahulu,

kemudian setelah diberikan materi melakukan sesi tanya jawab.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 08 Juli 2019 bertempat di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru. Kegiatan ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Ibu hamil mengerti tentang Anemia pada kehamilan meliputi definisi penyebab, akibat bagi ibu dan bayi, cara mencegah dan meningkatkan kadar HB.
2. Ibu hamil mengerti cara mengkonsumsi dapat melakukannya dirumah.

## **PEMBAHASAN**

Ibu hamil Sebagian besar mengetahui tentang anemia pada kehamilan dan sejauh ini ibu hamil hanya megkonsumsi tablet tambah darah untuk dapat meningkatkan kadar HB nya sesuai dengan yang disaran dari klinik. Ibu hamil anemia belum pernah mengetahui mengkonsumsi sari kurma secara rutin dan teratur dapat meningkatkan kadar Hb pada masa kehamilan.

Maka dilakukan kegiatan sosialisasi pemberian sari kurma pada ibu hamil anemia. rangkaian acara berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Hal ini terbukti antusiasme ibu bhamil saat mengikuti jalannya kegiatan dan aktifnya ibu ibu hamil untuk bertanya tentang masalah-masalah kehamilan yang berkaitan dengan anemia hal ini

dikarenakan informasi baru yang mereka dapat tentang manfaat sari kurma bagi ibu hamil.

## **KESIMPULAN**

Anemia pada kemilan memberikan dampak buruk tidak hanya untuk ibu tetapi juga bayi. Untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil dapat dilakukan tidak hanya dengan mengkonsumsi tablet tambah darah saja, terbukti sari kurma mempunyai manfaat yang besar buat ibu hamil pada saat hamil dan nifas nanti jika diminum secara rutin dan teratur. Selain ranya yang enak sari kurma tidak memberikan efek samping jika diminum dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu daya serap ibu hamil terhadap materi kegiatan cukup baik, sikap antusias dan rasa ingin tahu ibu hamil sangat baik, dan terjalannya keakraban dan suasanaan kekeluargaan dengan para pemberi materi nara sumber).

## **SARAN**

Memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil bahwa untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah ibu hamil selain mengkonsumsi tablet tambah darah dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi sari kurma secara rutin

dan teratur sesuai dengan anjuran yang sudah ditetapkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, W. (2017). *Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia*. 2(2), 123–130.
- Cholifah, N., & Amalia, E. (2017). Aplikasi Pemberian Kurma Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *University Research Colloquium Proceeding*, (February), 381–387.
- Pratami, E. (2014). evidence-based dalam kebidanan. In *evidence-based dalam kebidanan* (pp. 77–86).yogyakarta : muha medika
- Sari, Dactylifera, Nugroho, S., & Maydianasari, L. (2017). *Nutrisi untuk menambah kadar hemoglobin pada tilus betina (Ratusnorvegicus)*. 12(April), 62–67.
- Suyanti, S. (2010). kurma khasiat dan olahannya. In annisa r shinta k (Ed.), *kurma khasiat dan olahannya* (pertama, pp. 5–46). jakarta: penebar swadaya.
- Wiulin Setiowati, S. N. (2019). *Pengaruh gkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III (The Influence of Palm Extract (Phoenix Dactylifera) To Increase of Hemoglobin Level To Trimester III Pragnant Woman)*. 6(1), 85–91.

# PENYULUHAN TENTANG STUNTING (KERDIL) PUSKESMAS HARAPAN RAYA PEKANBARU

Riza Febrianti<sup>1)</sup> Intan Widya Sari<sup>2)</sup>  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru<sup>1)</sup>  
Email : rizafebrianti77@yahoo.com

## ABSTRACT

*In general, malnutrition is caused by insufficient food intake and infectious diseases. There are two main groups of nutrients, namely macro nutrients and micro nutrients (Admin, 2008). Macro nutrients are nutrients that provide energy for the body and are needed for growth, including in These include carbohydrates, proteins, and fats. Meanwhile, micronutrients are nutrients needed to carry out other body functions, for example in producing red blood cells, the body needs iron, including vitamins and minerals.*

Keywords : Stunting, Malnutrition

## ABSTRAK

Gizi buruk disebabkan karena asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit infeksi. Terdapat dua kelompok utama zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro (Admin, 2008).

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang menyediakan energi bagi tubuh dan diperlukandalam pertumbuhan, termasuk di dalamnya adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro merupakan zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh lainnya, misalnya dalam memproduksi sel darah merah, tubuh memerlukan zat besi. Termasuk di dalamnya adalah vitamin dan mineral.

Kata Kunci : Stunting, Gizi Buruk

## PENDAHULUAN

Di negara berkembang, kesakitan dan kematian pada anak balita banyak dipengaruhi oleh status gizi (Supariasa, 2001). Status gizi balita perlu dipertahankan dalam status gizi baik, dengan cara memberikan makanan bergizi seimbang yang sangat penting untuk pertumbuhan (Paath, 2004).

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini, salah satunya yaitu mengenai persoalan Balita Pendek (*stunting*). *Stunting* dapat di diagnosis melalui indeks antropometri tinggi badan menurut umur yang mencerminkan pertumbuhan linier yang dicapai pada pra dan pasca persalinan dengan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai.

*Stunting* merupakan pertumbuhan linear yang gagal untuk mencapai potensi genetik sebagai akibat dari pola makan yang buruk dan penyakit infeksi (ACC/SCN, 2000).

Secara umum gizi buruk disebabkan karena asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit infeksi. Terdapat dua kelompok utama zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro (Admin, 2008). Zat gizi makro merupakan zat gizi yang menyediakan energi bagi tubuh dan diperlukan dalam pertumbuhan, termasuk di dalamnya adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro merupakan zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh lainnya, misalnya dalam memproduksi sel darah merah, tubuh memerlukan zat besi. Termasuk di dalamnya adalah vitamin dan mineral.

Di Indonesia, diperkirakan 7,8 juta anak mengalami *stunting*, data ini berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF dan memposisikan Indonesia masuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah anak yang mengalami *stunting* tinggi (UNICEF, 2007). Hasil Riskesdas 2010, secara nasional prevalensi kependekan pada anak umur 2-5 tahun di Indonesia adalah 35,6 % yang terdiri dari 15,1 % sangat pendek dan 20 % pendek.

## **METODE PENERAPAN**

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Penyuluhan dan Metode demonstrasi dengan menerapkan langsung setelah diberikan penyuluhan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL PELAKSANAAN**

KeStunting (Kerdil) telah dilaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan pada tanggal 16 Januari 2020 sebanyak 20 orang di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil berikut:

#### 1. Tenaga kesehatan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan Stunting di Puskesmas Harapan Raya

#### 2. Peserta/ibu-ibu

- a. ibu-ibu memahami teknik penyuluhan
- b. ibu-ibu memahami tentang materi penyuluhan Stunting yang disampaikan oleh pemateri.

### **B. Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan stunting yang dilaksanakan di Puskesmas Harapan Raya berjalan dengan baik dan sesuai

rencana. Hal ini terbukti antusiasme para peserta saat mengikuti jalanya kegiatan. Para peserta penyuluhan benar-benar memperhatikan dan mendengarkan dengan baik penyuluhan yang disampaikan



## **KESIMPULAN**

Indonesia memiliki berbagai macam masalah dalam perkembangangizi seperti *Stunting* atau balita pendek, pemberian ASI, dan berbagai kendala lainnya yang mengancam keselamatan dan kesehatan anak usia bayi dan balita. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya upaya pencegahan dari pemerintah maupun masyarakat seperti pemberian penyuluhan akan pentingnya gizi dan sosialisasi mengenai dampak negative kurang gizi bagi masyarakat

## **DAFTAR PUSTAKA**

<http://repository.unimus.ac.id/2000/3/bab%202.pdf>  
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.%20Chapter%202.pdf>

# **SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MENU ISI PIRINGKU KEPADA MASYARAKAT RT.002 RW.003 KELURAHAN MAHARANI KECAMATAN RUMBAI**

Widya Juliarti, Miratu Megasari, Risa Pitriani  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

## **ABSTRACT**

*Nutrition is one of the important factors that determine the level of health and harmony between physical development and mental development. The level of a normal nutritional state if optimal nutritional needs are met. Factors affecting nutritional status are food intake and infectious diseases. The variety of food in one plate is something that cannot be negotiated, including protein, carbohydrates, vitamins and minerals in balance. Consumption of various foods is very important, another thing because no single type of food contains all the types of nutrients the body needs. In one serving portion, vegetables and fruits, based on the request, are half of the plate. The other half of the plate can be filled with carbohydrates and protein. The rules for the distribution of food in "Isi Piringku" are: there are 2/3 plate of carbohydrates, 1/2 plate of vegetables, 1/3 plate of side dishes and 1/3 of fruit. The aim of community service is to know balanced nutrition and fulfill balanced nutrition by making the "Isi Piringku" menu in Maharani Village RT 002 RW.03. The methods used in this service activity are socialization and training. The result is that the knowledge and understanding of the community about the importance of the portion and type of food consumed in fulfilling balanced nutrition by compiling the "Isi Piringku" menu. It is advisable for parents to teach and get used to eating four healthy five perfect or eating with the "Isi Piringku" menu pattern in order to fulfill balanced nutrition, because school-age children really need equal nutrition, especially for their rapidly developing intelligence.*

**Keywords: training, Socialization, Isi Piringku**

## **ABSTRAK**

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Konsumsi pangan beragam sangat penting, tak lain karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Dalam satu porsi sajian, sayur-sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein. Aturan pembagian makanan dalam 'Isi Piringku' adalah: terdapat 2/3 piring karbohidrat, 1/2 piring sayur-sayuran, 1/3 piring lauk-pauk dan 1/3 porsi buah-buahan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini mengetahui tentang pengetahuan gizi seimbang dan cara memenuhi gizi seimbang yaitu dengan pembuatan menu "Isi Piringku" di Kelurahan Maharani RT 002 RW.03. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengatur porsi dan jenis makanan yang di konsumsi dalam pemenuhan gizi seimbang yaitu dengan cara menyusun menu "Isi

Piringku”. Disarankan bagi para orang tua untuk mengajarkan dan membiaskan untuk makan empat sehat lima sempurna atau makan dengan pola menu “Isi Piringku” guna memenuhi gizi seimbang, karena anak usia sekolah sangat membutuhkan gizi seimbang terutama bagi kecerdasannya yang berkembang pesat.

**Kata Kunci: Sosialisai, Pelatihan, Isi Piringku**

## **PENDAHULUAN**

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai factor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut diantaranya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi (Suhardjo, 2003).

Saat ini diperkirakan sekitar 50 persen penduduk Indonesia atau lebih dari 100 juta penduduk mengalami banyak masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang (Bapenas, 2006). Masalah gizi harusnya ditangani sejak dini, dalam jangka panjang masalah kurang gizi akan mengakibatkan hambatan pertumbuhan, akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan mental-intelektual individu. Salah satu hal yang menyebabkan terjadinya masalah gizi

adalah kurangnya informasi mengenai gizi dan kesehatan (Khomsan, 2004).

Masalah gizi hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Pendekatan dan penanggulangannya harus dari berbagai factor. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua, motivasi, partisipasi, tingkat pendidikan pada anak akan mempengaruhi pengetahuan anak sehingga anak kurang mengerti masalah gizi. Besarnya dorongan orang tua untuk mengetahui besarnya peranan gizi bagi kesehatan anak-anaknya dan keikutsertaan para orang tua untuk berperan penting menjaga kesehatan anak-anaknya agar terpenuhinya gizi yang seimbang (Christon, 2010). Penyuluhan gizi merupakan suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu yang diperlukan dalam peningkatan gizi baik (Suhardjo, 1996).

Pemahaman masyarakat mengenai nutrisi sangat penting sebab Indonesia tengah menghadapi beban ganda masalah gizi. Di satu sisi, Indonesia masih

menghadapi masalah gizi kurang, stunting, dan kurus. Namun, di sisi lain juga dihadapkan pada masalah obesitas dan berbagai penyakit tidak menular (PTM) berbahaya, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 40%. Itu menjadi beban tersendiri bagi negara sebab penderita hipertensi harus minum obat setiap hari. Selain itu, hipertensi juga menjadi faktor risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Kelurahan maharani merupakan salah satu kelurahan yang ada di Pekanbaru, jarak antara kelurahan dengan pusat kota berkisar antara 17 km dan akses masyarakat ke fasilitas kesehatan berkisar antara  $\pm$  5 km. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada kelurahan ini terdapat 166 bayi dan balita, dan ditemukan 1 bayi dengan status gizi kurang dan 1 dengan gizi buruk. Dari survey awal masih banyak masyarakat RT 002 RW 003 Kelurahan Maharani ini belum pernah mendapatkan sosialisasi ataupun pelatihan terkait cara memenuhi gizi seimbang sehingga masalah diatas dapat dicegah secara dini. Melihat temuan dimasyarakat saat ini, masih banyak orang tua yang belum mengerti bagaimana cara pemenuhan gizi, cara menyusun menu yaang seimbang

sehingga anak-anak terhindar masalah tersebut. Melihat masalah ini kami merasa perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan memenuhi gizi seimbang setiap hari yaitu salah satunya dengan cara makan sesuai dengan “Isi Piringku”.

Didalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman 4 sehat 5 sempurna berubah menjadi “Isi Piringku” yaitu terdapat 10 pesan tentang menjaga gizi. Dari 10 pesan tersebut, dikelompokkan lagi menjadi empat pesan pokok yakni pola makan gizi simbang, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh. Komposisi isi piringku ialah makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Dalam isi piringku masing masing komposisi memiliki takarannya sendiri, untuk makanan pokok sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, lauk pauk  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring, sayuran  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring dan sisa nya adalah buah-buahan.

## **METODE**

### **Permasalahan dan solusi**

Berdasarkan uraian permasalahan yang ditemukan, maka solusi yang dapat ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang,

melakukan sosialisasi kepada Ibu yang memiliki anak sekolah tentang pemberian gizi seimbang untuk pembuatan menu “isi piringku”, melakukan demonstrasi pembuatan menu gizi seimbang dan menyusun daftar menu isi piringku, melaksanakan praktik menyusun menu “isi piringku” oleh ibu-ibu peserta pengabdian dan membagikan leaflet tentang “isi piringku”.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan. Metode pelaksanaan menjelaskan tahapan langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ditawarkan memuat hal-hal seperti memberikan penyuluhan tentang makanan gizi seimbang melalui penyusunan menu isi piringku, sosialisasi tentang gizi seimbang dan menu isi piringku, melakukan praktik penyusunan menu isi piringku kemudian melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dua tahap. Tahap 1 adalah pada saat melakukan penyuluhan kemudian pada tahap 2 yaitu 1 (satu) bulan setelah sosialisasi dan dan pelatihan menu “ isi piringku”.

### **HASIL**

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan Menu isi piringku ini telah dilaksanakan pada bulan November 2019 pada lebih dari 38 orang ibu dan anak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Halaman Kanto Camat Rumbai Bukit. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pegabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengatur porsi dan jenis makanan yang di konsumsi. Dimana makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tumbuh kembang. Tumbuh kembang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan, kemudian masyarakat mengetahui manfaat makanan pada menu isi piringku dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan masyarakat dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.
- b. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang menu isi piringku. Menu isi piring terdapat 2/3 piring karbohidrat, 1/2 piring sayur-sayuran, 1/3 piring lauk-pauk dan 1/3 porsi buah-buahan.

c. Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menyusun menu gizi seimbang menu “isi piringku”

## **PEMBAHASAN**

Sebagian besar masyarakat khususnya orang tua kurang memahami tentang gizi seimbang dan bagaimana cara memenuhi gizi seimbang yaitu dengan menyusun makanan dengan menu “ISI Piringku”. Keadaan ini tentu di pengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan yang masih rendah tentang gizi seimbang dan sehingga perlu diupayakan suatu program agar pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hal dapat meningkat. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua, motivasi, partisipasi, tingkat pendidikan pada anak akan mempengaruhi pengetahuan anak sehingga anak kurang mengerti masalah gizi. Besarnya dorongan orang tua untuk mengetahui besarnya peranan gizi bagi kesehatan anak-anaknya dan keikut sertaan para orang tua untuk berperan penting menjaga kesehatan anak-anaknya agar terpenuhinya gizi yang seimbang (Christon, 2010).

Melihat temuan dimasyarakat saat ini, masih banyak orang tua yang belum mengerti bagaimana cara pemenuhan gizi, cara menyusun menu yaang seimbang sehingga anak-anak terhindar masalah

tersebut. Maka sosialisasi dan pelatihan memenuhi gizi seimbang setiap hari yaitu salah satunya dengan cara makan sesuai dengan “Isi Piringku”. Rangkaian acara berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Hal ini terbukti antusiasme masyarakat khususnya ibu-ibu atau orang tua saat mengikuti jalannya kegiatan dan aktifnya masyarakat untuk bertanya tentang dampak jika kekurangan gizi atau jika tidak mengkonsumsi gizi dengan seimbang serta bagaimana cara menyusun makanan sesuai dengan menu “Isi Piringku” yang benar dan mudah diterapkan setiap hari.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat sampai saat ini dapat disimpulkan bahwa peningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Anak-anak membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam, dan 2 kali makan selingan. Perlu ditekankan pentingnya sarapan supaya dapat berpikir dengan baik dan menghindari hipoglikemi. bila jajan harus diperhatikan kebersihan makanan supaya tidak tertular penyakit tifoid, disentri,dll. Faktor yang perlu diperhatikan mengenai gizi anak usia sekolah, usia Sekolah adalah usia

puncak pertumbuhan, Selalu aktif, perubahan sikap terhadap makanan, dan tidak suka makan makanan yang bergizi.

## **SARAN**

Disarankan bagi para orang tua untuk mengajarkan dan membiaskan untuk makan empat sehat lima sempurna atau makan dengan pola menu “Isi Piringku” guna memenuhi gizi seimbang, karena anak usia sekolah sangat membutuhkan gizi seimbang terutama bagi kecerdasannya yang berkembang pesat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, Sunita, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.

Agustin, Farida dkk., Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara, Ilmu Gizi Indonesia, Vol. 01, No. 02, Hal: 93-103, 2018.  
<http://ilgi.respati.ac.id/0ac569be-31ef-45f2-8821-9f12f4b1d9ac>

Damayanti, Diana (2005) *Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Wawa. 2011. *6 Kebiasaan Anak agar Mau Makan Sehat*. <http://kompas.com>.

Sediaoetama, Drs. Ahmad Djaeni (2006.) "Ilmu Gizi". Dian Rakyat. Jakarta.

Kartasapoetra (2003). "Ilmu Gizi". Rineka Cipta. Jakarta

Dhian F, Yunita., 2009. Skripsi. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. [Online]. <http://lib.unnes.ac.id/1388/>. [diakses tanggal 20 September 2018].

Aswatini, et.al., 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).

Kemenkes RI, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kemenkes RI, 2014. <http://www.gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf> [1 Januari 2019]

**PENYULUHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SUKAJADI  
TAHUN 2014**

Nur Israyati <sup>(1)</sup>, Yulrina Ardhiyanti <sup>(2)</sup>, Rina Anjelina <sup>(3)</sup>  
Email : [nurisrayati@nurisrayati@gmail.com](mailto:nurisrayati@nurisrayati@gmail.com)

*ABSTRACT*

*Anemia is a decrease in hemoglobin levels found during pregnancy in healthy women who do not experience iron or folate deficiency which is caused by an increase in plasma volume that is relatively greater than the increase in hemoglobin mass and blood cell volume. Approximately 10% of live births experience postpartum bleeding complications. Approximately 10% of live births experience postpartum bleeding complications. The most frequent complication of postpartum hemorrhage is anemia. If pregnancy occurs in a mother who is already anemic, postpartum bleeding can aggravate the anemia and can result in death. Counseling activities about anemia in pregnant women was held on Thursday, November 13 2014 at the Sukajadi Community Health Center which was attended by cadres and local residents. The method used is to provide counseling, handouts, interesting picture and video slides as well as questions and answers about anemia. After this service activity is carried out, it is hoped that pregnant women will be able to understand about anemia in pregnant women, its causes, its effects and how to prevent it.*

*Keywords: Anemia, Pregnant Women*

**ABSTRAK**

Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin yang di jumpai selama kehamilan pada wanita sehat yang tidak mengalami defisiensi besi atau folat yang di sebabkan oleh penambahan volume plasma yang relatif lebih besar dari pada penambahan massa hemoglobin dan volume sel darah. Sekitar 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi perdarahan pasca persalinan. Sekitar 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi perdarahan pasca persalinan. Komplikasi yang paling sering dari perdarahan pasca persalinan adalah anemia. Jika kehamilan terjadi pada seorang ibu yang telah menderita anemia, maka perdarahan pasca persalinan dapat memperberat keadaan anemia dan dapat berakibat kematian. Kegiatan penyuluhan tentang Anemia pada ibu hamil telah dilaksanakan pada hari kamis 13 November 2014 bertempat di Puskesmas Sukajadi yang dihadiri kader dan warga setempat. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan, handout, slide gambar dan video yang menarik serta tanya jawab tentang Anemia. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan ibu hamil dapat memahami tentang anemia pada ibu hamil, penyebab, dampak yang ditimbulkan serta cara mencegahnya.

**Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil**

## **PENDAHULUAN**

Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin yang di jumpai selama kehamilan pada wanita sehat yang tidak mengalami defisiensi besi atau folat yang di sebabkan oleh penambahan volume plasma yang relatif lebih besar dari pada penambahan massa hemoglobin dan volume sel darah.

Sebagian besar perempuan mengalami anemia selama kehamilan, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa 35–75 % ibu hamil di negara berkembang dan 18% ibu hamil di negara maju mengalami anemia, diperkirakan 600.000 wanita meninggal dunia setiap tahun akibat komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas.

Kematian ibu dibagi menjadi kematian langsung dan kematian tidak langsung. Kematian ibu langsung adalah sebagai penyebab komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas, dan segala intervensi atau penanganan tidak tepat dari komplikasi tersebut.

Berdasarkan hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 menjadi

359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2013.

Sekitar 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi perdarahan pasca persalinan. Komplikasi yang paling sering dari perdarahan pasca persalinan adalah anemia. Jika kehamilan terjadi pada seorang ibu yang telah menderita anemia, maka perdarahan pasca persalinan dapat memperberat keadaan anemia dan dapat berakibat kematian. Penyakit yang merupakan penyebab tidak langsung antara lain anemia, malaria, hepatitis, dan tuberkulosis. Pada waktu persalinan, diperkirakan ibu kehilangan darah 1.000 ml tetapi tidak mengakibatkan kematian pada ibu sehat, dan apabila terjadi pada ibu anemia, kehilangan darah kurang dari itu dapat berakibat kematian.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka perlu dilakukan penyuluhan yang berjudul “Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukajadi”.

## **METODE KEGIATAN**

Metode penyuluhan adalah ceramah dan diskusi. Setelah ceramah, maka diberi waktu untuk sesi tanya jawab dan kuis secara lisan serta diskusi sebagai evaluasi pelaksanaan penyuluhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil dilaksanakan pada hari Kamis / 13 November 2014 mulai pukul 08.00–09.00 Wib Kegiatan yang diajarkan kepada peserta atau ibu-ibu ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang anemia dalam kehamilan.
2. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia penyebab, dampak yang ditimbulkan serta cara mencegahnya.
3. Meningkatkan pengetahuan kader tentang anemia dalam kehamilan sehingga kader dapat terus memberikan pelatihan kepada masyarakat yang lain tentang anemia.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Evaluasi.**

1. Standar Persiapan.
  - a. Menyiapkan materi penyuluhan.
  - b. Menyiapkan tempat.
  - c. Membagikan leaflet.
2. Standar Proses.
  - a. Memberi penyuluhan dan menjelaskan materi penyuluhan.

b. Mengevaluasi kehadiran dan keaktifan peserta dari awal sampai akhir.

### **3. Evaluasi Hasil.**

Untuk memberikan informasi tentang anemia pada ibu hamil, penyebab, dampak yang ditimbulkan serta cara mencegahnya.

### **B. Faktor Pendukung dan Penghambat.**

#### **1. Faktor Pendukung.**

Sarana dan prasarana yang disediakan serta koordinasi yang baik dengan pihak puskesmas.

#### **2. Faktor Penghambat.**

Keterbatasan waktu dalam melakukan penyuluhan yang berkaitan dengan kegiatan pelayanan puskesmas sehingga peserta penyuluhan yang hadir tidak memenuhi target.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan Anemia pada Ibu Hamil dapat berjalan dengan lancar, meskipun jumlah peserta yang hadir jauh dari target yang diharapkan. Namun, seluruh peserta yang hadir sangat antusias, hal ini dapat dilihat masing–masing peserta mengajukan pertanyaan yang menunjukkan besarnya rasa ingin tahu

berkaitan dengan materi yang disampaikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Cunningham, Gary. F. (2005). *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC

Fraser M. Diane, Cooper A. Margaret. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta : EGC

Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP

Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP

Varney, Helen. (2001). *Buku Saku Bidan*. Jakarta : EGC