

PENINGKATAN HB IBU HAMIL ANEMIA DENGAN KONSUMSI SUSU KEDELAI

Siti Nurhaliza¹, Een Husanah², Widya Juliarti³

Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan

^{1,2,3}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

sitinurhaliza79@gmail.com¹ eenhusanah@htp.ac.id² widyajuliarti@htp.ac.id³

Abstract

Anemia in pregnant women is defined as a hemoglobin concentration of less than 12 g/dl and less than 10 g/dl during pregnancy or the postpartum period. Approximately 51% of pregnant women suffer from anemia at twice the rate of non-pregnant women. The impact of anemia on pregnant women can be observed from the magnitude of maternal morbidity and mortality, increased fetal morbidity and mortality, and increased risk of low birth weight. In addition to consuming Fe tablets, there are many other ways to increase HB levels, one of which is by consuming soy milk. The iron in soy milk is beneficial for increasing the red blood cells of pregnant women. This study aims to determine the benefits of consuming soy milk in pregnant women in increasing maternal HB levels during pregnancy. The method used is the case method in anemic pregnant women by giving soy milk, namely Mrs. I at 25-26 weeks of gestation. The results obtained after consuming soy milk as much as 200 ml every day for 7 consecutive days showed that there was an increase in the pregnant woman's HB level of 0.6 gr / dl, at the beginning of the HB level of 10 gr / dl rose to 10.6 gr / dl. Giving soy milk regularly for 7 consecutive days as much as 200ml provides benefits in increasing the HB levels of pregnant women. in addition to consuming Fe pregnant women can consume soy milk in increasing HB levels.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Soy Milk

Abstrak

Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang kurang dari 12 g/dl dan kurang dari 10 g/dl selama kehamilan atau masa nifas. Sekitar 51% ibu hamil menderita anemia dua kali lipat dari pada wanita tidak hamil. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angkat kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah. Selain konsumsi tablet Fe, banyak cara lain untuk menaikkan kadar HB salah satunya adalah dengan mengkonsumsi susu kedelai. Zat besi dalam susu kedelai bermanfaat untuk meningkatkan sel-sel darah merah ibu hamil. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat mengkonsumsi susu kedelai pada ibu hamil dalam meningkatkan kadar HB ibu selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah metode kasus pada ibu hamil anemia dengan pemberian susu kedelai yaitu pada Ny I usia kehamilan 25-26 minggu. Hasil yang diperoleh setelah mengkonsumsi susu kedelai sebanyak 200 ml setiap hari selama 7 hari berturut turut didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kadar HB ibu hamil yaitu 0,6 gr/dl, diawal kadar HB 10 gr/dl naik menjadi 10,6 gr/dl. Pemberian susu kedelai yang secara rutin selama 7 hari berturut turut sebanyak 200ml memberikan manfaat dalam meningkat kadar HB ibu hamil. selain mengkonsumsi Fe ibu hamil dapat mengkonsumsi susu kedelai dalam meningkatkan kadar HB.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Susu Kedelai

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang kurang dari 12 g/dl dan kurang dari 10 g/dl selama kehamilan atau masa nifas. Konsentrasi hemoglobin lebih rendah pada pertengahan kehamilan, pada awal kehamilan dan kembali menjelang persalinan, kadar hemoglobin pada sebagian besar wanita sehat memiliki cadangan zat besi yaitu 11g/dl atau lebih. Atas alasan tersebut, Centers for disease control (1990) mendefinisikan anemia sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11g/dl pada trimester pertama dan ketiga dan kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua. (Irianto, K. 2014)

Dari data secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Risksedes,2018)

Anemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel darah merah dalam darah. Penyebab utama terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi. Berdasarkan data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 Angka Kematian Ibu (AKI) 305/100.000 Kelahiran Hidup (KH), dan berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, Angka Kematian Bayi (AKB) 24/1000 KH, adapun target Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030 adalah AKI mencapai 70/100.000 KH, sedangkan AKB 12/1000 KH

Kekurangan zat besi sejak sebelum kehamilan bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil dapat menderita anemia. Diperkirakan bahwa angka kejadian anemia mencapai 12,8% dari kematian ibu selama kehamilan dan persalinan di Asia. Dan prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil sebesar 50,5 % (Kemenkes RI, 2018).

Selain konsumsi tablet Fe, banyak cara lain untuk menaikkan kadar HB salah satunya adalah dengan mengkonsumsi susu kedelai. Hasil penelitian dengan diberikan susu kedelai dengan dosis 1x200 ml selama tujuh hari berturut-turut mengalami peningkatan kadar Hb sebesar 0,42 gr/dl. Hal ini dikarenakan dari 100 ml susu kedelai mengandung 0,39 mg Fe. Pemberian susu kedelai dapat memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi secara adekuat melalui makanan setiap hari. Zat besi dalam susu kedelai bermanfaat untuk meningkatkan sel-sel darah merah ibu hamil. (Novianti et al., 2019)

METODE

Metode yang digunakan adalah studi kasus pada ibu hamil yang dimulai dari anamnesa kasus sampai dengan pendokumentasian asuhan.

HASIL

Pada kunjungan awal dari hasil anamnesa Ibu mengatakan lemes mudah pusing hasil pemeriksaan ibu keadaan umum ibu baik, tanda vital ibu dalam keadaan normal, pemeriksaan Raba presentasi kepala dan pemeriksaan HB 10 gr/dl. Penulis menanyakan tentang susu kedelai dan ibu mengatakan suka tetapi jarang mengkonsumsi susu kedelai. Hamil anemia dan untuk meningkatkan kadar Hb Pada kunjungan ini ibu diberikan informasi tentang susu kedelai, dan menganjurkan ibu untuk mengkonsumsinya selama 200 ml setiap harinya selama 7 hari berturut .

Pada kunjungan kedua setelah 7 hari dari kunjungan pertama dari hasil anamnesis ibu mengatakan lebih bersemangat dan tidak mudah lelah seperti sebelumnya. Ibu lebih bersemangat dan enak makan berbeda dengan sebelumnya. Keadaan umum ibu baik tanda vital ibu dalam batas normal. Ibu mengatakan dia mengkonsumsi susu kedelai lebih dari 200ml sehari karena suka. Hasil pemeriksaan HB diperoleh hasil HB 10,6 gr/dl. Terjadi kenaikan kadar HB ibu setelah mengkonsumsi susu kedelai.

PEMBAHASAN

Pada Kunjungan awal Anjuran mengkonsumsi susu kedelai pada Ny.I 200 ml (2 gelas kecil) perhari selama 7 hari, namun pada pelaksanaannya ibu mengkonsumsi susu kedelai lebih dari yang dianjurkan hal ini dikarenakan ibu menyukai susu kedelai. Kemudian ibu dianjurkan untuk makan makanan mengandung zat besi seperti kurma, pepaya, kangkung, bayam, daging sapi, hati ayam, dan susu, serta menjaga pola istirahat dengan istirahat malam 8 jam dan 1 jam istirahat siang. Untuk pola makan ibu tidak ada pantangan.

Pada kunjungan akhir pada tanggal ibu mengatakan bahwa tidak mudah lelah, lebih bersemangat, jarang merasa pusing, Pola makan minum ibu sangat baik dengan mengkonsumsi makanan mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat, tablet Fe tetap dikonsumsi sehingga setelah diperiksa di temukan hemoglobin ibu menjadi 10,6 gr/dl.

Sejalan dengan hasil asuhan yang diberikan, Hasil penelitian Valentina (2018) ibu hamil masing-masing diberikan susu kedelai dengan dosis 250 ml/hari selama 7 hari secara rutin mengalami peningkatan kadar Hb dengan rata-rata sebesar 0,87 gr/dl. Hal ini dikarenakan dari 100 ml susu kedelai mengandung 0,70 mg zat besi dalam tubuh hingga memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi melalui makanan setiap hari.

Hasil penelitian Sulis Faraz (2017) tentang pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kadar hb ibu hamil menunjukkan bahwa kadar hb meningkat dari 12,5 gr/dl menjadi 13 gr/dl. Didapatkan bahwa kenaikan kadar hb pada ibu hamil tersebut berbeda-beda hal tersebut dikarenakan oleh nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya. Penelitian lain dilakukan dengan menggunakan susu kedelai untuk meningkatkan kadar hb ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka rata-rata kadar hb sebelum konsumsi susu

kedelai 9,36 gr/dl meningkat menjadi 9,76 gr/dl setelah diberi susu kedelai dengan dosis 1x200 ml selama 7 hari.

SIMPULAN

Setelah dilakukan asuhan pada Ny I dengan mengkonsumsi susu kedelai sebanyak 200ml selama 7 hari berturut turut didapatkan hasil bahwa terjadi kenaikan kadar HB sebanyak 0,6 gr/dl, dikunjungan awal kadar HB ibu 10 gr/dl setelah 7 hari mengkonsumsi susu kedelai kadar HB menjadi 10,6 gr/dl. Mengkonsumsi susu kedelai secara rutin pada ibu hamil dapat memberikan manfaat dalam membantu menaikkan kadar HB ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan. (2015). Pengaruh Konsumsi Tempe Kedelai Grobogan Terhadap Profil Serum, Hematologi Dan Antioksidan Tikus. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 26(2), 155–162.
<https://doi.org/10.6066/jtip.2015.26.2.155>
- Budimarwanti, C. (2017). Komposisi dan Nutrisi pada Susu Kedelai. *Komposisi Dan Nutrisi Pada Susu Kedelai*, 1–7.
- Hidayati, D. (2010). Pola Pertumbuhan Bakteri Asam Laktat Selama Fermentasi Susu Kedelai. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 3(2), 72.
<https://doi.org/10.20961/jthp.v0i0.13630>
- Novianti, Asmariyah, & Suriyati. (2019). Pengaruh Pemberian Susu Tempe Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Tm III Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 7(1), 23–29.
<https://doi.org/10.37676/jm.v7i1.770>
- Ulfiana, E., & M.Has, E. M. (2019). Pemberdayaan Kaum Ibu Melalui Pengolahan Susu Kedelai Sebagai

- Upaya Peningkatan Gizi Keluarga.
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Dalam Kesehatan, 1(1), 21.
<https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12327>
- Yuniwati, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Tempe Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Media Kesehatan, 7(2), 169–176.
<https://doi.org/10.33088/jmk.v7i2.242>
- Sulistyoningsih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2013. In: Indonesia KKR, editor. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013
- Kemenkes RI 2018, Promosi Kesehatan Pentingnya Konsumsi Fe bagi Ibu Hamil, Kemenentrian Kesehatan, Jakarta.
- Proverawati. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika.