



THE BENEFITS OF HONEY IN THE REPRODUCTIVE HEALTH OF PRECONCEPTION WOMEN AT MEGAREZKY UNIVERSITY

Manfaat Madu Dalam Kesehatan Reproduksi Wanita Prakonsepsi di Universitas Megarezky

Nurul Fitri Sugiarti Syam, Marlina Azis, Rahmawati

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email: nfssagy.gy@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

Abstract

Nutritional status during preconception significantly impacts pregnancy outcomes and the well-being of the baby. Honey contains various bioactive components such as flavonoid acids, phenolics, α -tocopherol, carbohydrates (glucose, fructose, sucrose, raffinose), enzymes, minerals (potassium, magnesium, potassium, chlorine, sodium, sulfur, phosphate, iron), organic acids, proteins, amino acids, and a variety of vitamins (E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9). The antioxidant content in honey can help reduce oxidative stress, which may affect the female reproductive system, including the maturation and development of oocytes. Therefore, honey can be considered as a complementary therapeutic supplement for the reproductive health of preconception women. This service aims to provide knowledge and understanding to preconception women about the benefits of honey as a supplement, with the hope of enhancing their preparation for achieving a healthy pregnancy.

Keywords : *Honey, Reproductive Health, Antioxidants, Preconception*

Abstrak

Prakonsepsi merupakan masa yang rawan akan status gizi. Status gizi prakonsepsi dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang penanganannya akan lebih baik jika dilakukan saat sebelum kehamilan. Madu mengandung komponen bioaktif seperti asam flavonoid, fenolik, dan α -tokoferol. Selain itu, mereka juga mengandung karbohidrat seperti glukosa, fruktosa, sukrosa dan rafinosa, enzim, mineral seperti kalium, magnesium, kalium, klorin, natrium, sulfur, fosfat, dan zat besi, asam organik, protein, asam amino, dan vitamin seperti seperti vitamin E, vitamin C, vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B8 dan B9. Hal tersebut berguna dalam mempertahankan reaksi fisiologis normal, mendorong metabolisme, sistem peredaran darah dan mempengaruhi sistem reproduksi. Kandungan antioksidan dalam madu dapat mengurangi stres oksidatif yang dapat memengaruhi sistem tubuh termasuk organ reproduksi wanita dalam hal pematangan dan perkembangan oosit. Dengan demikian madu memiliki kandungan antioksidan yang dapat digunakan sebagai suplemen terapi pelengkap untuk kesehatan reproduksi wanita prakonsepsi. Adapun tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk Memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada Wanita Prakonsepsi tentang manfaat Madu Sebagai Suplemen Wanita Prakonsepsi.

Kata Kunci: Madu, Kesehatan Reproduksi, Antioksidan, Prakonsepsi



Pendahuluan

Kesehatan reproduksi menjadi titik awal perkembangan ibu dan anak yang harusnya dipersiapkan semenjak dini terutama pada saat remaja. Masa remaja adalah masa dimana fisik dan mental berkembang secara pesat. Remaja sendiri merupakan generasi penerus bangsa yang harusnya mendapatkan perhatian yang besar terutama dari pemerintah. Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 mengatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10- 18 tahun. Adapun menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan beberapa definisi tersebut menunjukkan bahwa belum ada kesepakatan secara universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Akan tetapi, masa remaja diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang mana masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan dalam hidup.

Remaja memegang peranan penting dalam memajukan bangsa terutama remaja wanita. Terlebih lagi pada tahun 2045 Indonesia akan memasuki bonus demografi yang artinya usia produktif akan lebih banyak dibanding usia non-sehat dan kuat untuk menghadapinya. Hal ini tentu akan menjadi tantangan tersendiri bagi bangsa Indonesia dalam mempersiapkan perkembangan para remaja menuju dewasa untuk mampu melahirkan generasi yang berkualitas, atau yang biasa disebut dengan kesehatan reproduksi prakonsepsi

Kesehatan reproduksi prakonsepsi remaja wanita akan mempengaruhi kesehatan ibu dan anak pada proses persalinan. Di dunia terdapat 830 ibu meninggal akibat penyakit / komplikasi terkait kehamilan dan persalinan setiap hari (Sumber: Key facts. Maternal mortality. 16 February 2018). Adapun Menurut Ketua Komite Ilmiah International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health (ICIFPRH), Meiwita Budhiansari, hingga tahun 2019 AKI Indonesia masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup

Angka Kematian Ibu (AKI) sendiri merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan dan menjadi salah satu komponen indeks pembangunan maupun indeks kualitas hidup (Sumarmi, 2017). Untuk itu kesehatan reproduksi ini harus dipersiapkan semenjak dini terutama remaja, masa dimana perempuan rentan terkena berbagai masalah reproduksi karena banyaknya pengaruh dari lingkungan

Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian dari kesehatan secara keseluruhan selama masa reproduksi yang berguna untuk mengurangi risiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat dan meningkatkan kemungkinan memiliki bayi yang sehat (B et al., 2017). Perawatan kesehatan prakonsepsi sendiri mengacu pada intervensi biomedis, perilaku, dan preventif sosial (WHO, 2013).

Kesehatan reproduksi ini banyak kita temukan berbagai ramuan maupun obat-obatan. Namun, masih banyak masyarakat yang belum tahu bahwa madu memiliki banyak manfaat dalam membantu kesehatan prakonsepsi pada wanita. Madu merupakan cairan bertekstur kental seperti sirup yang bewarna coklat kuning muda sampai coklat merah.

Rasa manis pada madu disebabkan oleh saribunga tanaman (floral nektar) atau bagian lain dari tanaman (ekstra floral nektar) (Samarghandian, Afshari and I, 2011). Kandungan madu dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi karena madu mengandung karbohidrat, flavonoid, antioksidan, asam organik, asam fenolat (Mosavat, Ooi and Mohamed, 2014 et al., 2014), serta mengandung enzim (Putra, Astuti and Kartika, 2018). Kandungan tersebut bermanfaat dalam mempertahankan reaksi fisiologi normal, menginduksi metabolisme, sistem peredaran darah serta mempengaruhi sistem reproduksi (Alqarni et al., 2014).

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk mensosialisasikan pemanfaatan madu terhadap Kesehatan Reproduksi Wanita Prakonsepsi maka Program Studi Sarjana Kebidanan dan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Manfaat Madu Dalam Kesehatan Reproduksi Wanita Prakonsepsi”.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada wanita usia subur di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada ketua prodi DIII Kebidanan Universitas Megarezky Makassar sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Seluruh mahasiswi DIII Kebidanan yang berada di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar diarahkan ke Aula Universitas Megarezky Makassar untuk mengedukasi tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan

Hasil dan Pembahasan

Selama pemaparan materi dengan metode ceramah dan diskusi nampak peserta sangat antusias dengan penyuluhan yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi tanya jawab pemateri mempersilahkan peserta yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya tentang penggunaan herbal medicine, apakah sudah pernah mendapat penyuluhan mengenai pemanfaatan madu sebagai suplemen program hamil. Setelah peserta selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi tanya jawab, dimana peserta menunjukkan respon yang positif dengan mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul, narasumber langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Untuk mengevaluasi pemahaman peserta, Narasumber mengajukan beberapa pertanyaan dan dijawab dengan baik oleh para peserta. Hal ini menandakan bahwa kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Tim yang terdiri dari Ketua panitia, sekretaris, bendahara, anggota panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang pemanfaatan madu sebagai suplemen wanita prakonsepsi. Karena masih ada sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang khasiat madu, apa efek sampingnya, bagaimana cara penggunaan, pengolahan dan dosis/takarannya. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan kebidanan bagaimana dalam memanfaatkan madu dengan cara yang tepat. Mengingat akan kandungan dari madu yang

sangat bermanfaat untuk untuk wanita yang sedang melakukan program hamil.

Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah wanita usia subur peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana pemanfaatan madu sebagai suplemen wanita prakonsepsi. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

Dalam proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta antara satu dengan yang lainnya berbeda – beda, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan dimana mayoritas berusia 19-25 tahun. Pendidikan mayoritas SMA dan Pekerjaan.



Gambar 1 Pemberian informasi manfaat madu

Memberikan penyuluhan mengenai manfaat madu bagi kesehatan reproduksi wanita prakonsepsi



Gambar 2. Tanya Jawab dengan peserta

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua mahasiswi DIII kebidanan telah mengerti tentang manfaat madu untuk kesehatan reproduksi wanita prakonsepsi. Semua mahasiswi DIII Kebidanan sangat antusias pada saat pemaparan materi dengan mengajukan beberapa

Hal ini sangat membantu para mahasiswi dalam memperoleh informasi yang jelas dan tepat tentang manfaat madu kesehatan reproduksi wanita prakonsepsi, yang kadang

kala ada beberapa informasi yang tidak jelas sumbernya

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada mahasiswi DIII Kebidanan di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang Manfaat Madu Dalam Kesehatan Reproduksi Wanita Prakonsepsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh mahasiswi yang telah dikunjungi. Hal ini terbukti dengan antusiasme mahasiswi pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan.

Daftar Pustaka

- Frase, Diane, Cooper, & Margaret. (2011). Myles Buku Ajar Bidan. Jakarta: EGC. 13.
- Megasari, M., Triana, A., Andriyani, R., Yulrina , A., & Damayanti, I. P. (2014). Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Yogyakarta: Deepublish.
- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Reeder, Martin, & Griffin, K. (2011). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, Dan Keluarga. Jakarta: EGC.
- Reviana, R. (1967). Analisis Uji Kualitas Produk Ginger Honey Dan Cocktail Honey Sebagai Suplemen Wanita Prakonsepsi; Uji Aktivitas Antioksidan Dan Total Fenol. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Sarwono, P.2007. Ilmu Kebidanan Ed. 4, Cet. 2.Jakarta : PT Bina Pustaka, Hal. 774-780.
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2011). Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. Yogyakarta: ARCAN.