

KEGUNAAN JUS BAYAM MERAH UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Yellyta Ulsafitri^{1*}, Desi Andriani², Melliza Putri Mas³, Yola Aprilia⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DII Kebidanan, Universitas MohammadNatsir Bukittinggi

*Email Korespondensi: yellytaulsafitri28@gmail.com

<i>Info Artikel</i>	<i>Abstract</i>
<p>Masuk: 13 April 2022 Revisi: 30 Juli 2022 Diterima: 05 Agustus 2022</p> <p>Keywords: red spinach , anemia</p>	<p><i>During pregnancy anemia often occurs, anemia is a term that is often used for a decrease in hemoglobin (Hb) levels. In Indonesia, based on the result of Riskesdas in 2018, the prevalence of anemia in pregnant women is 48,9%. Anemia during pregnancy can increase the risk of death during childbirth, give birth to babies with low birth weight, miscarriage and increase the risk of premature birt. Health promotion activities trough the provision of red spinach juice can be used as an alternative in socializing the prevention and treatment of anemia in pregnant women. The purpose of implementing community service is to maintain the health quality of pregnant women so that they are not at risk of anemia during pregnancy. This community service was carried out one day at BPM Fifi yanti Bukittinggi. The community service method carried out is to provide health education about the usefulness of red spinach juice to prevent anemia during pregnancy, besides the folate and betaine content found in red spinach can help the process of fetal development and growth. The result of this service is that pregnant women are able to apply red spinach juice during pregnancy to prevent anemia and help the growth and development of the fetus. The conclusion from the results of this service is the knowledge of mothers who from not knowing to knowing alternatives to giving red spinach juice to prevent anemia during pregnancy.</i></p>
<p>Kata kunci: Bayam Merah, Anemia</p> <p>E-ISSN: 2775 - 2402</p>	<p>Abstrak</p> <p>Masa kehamilan sering kali terjadi anemia, anemia merupakan istilah yang sering digunakan untuk penurunan kadar hemoglobin (Hb). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48.9%. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan resiko kematian saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, keguguran dan meningkatkan bayi lahir premature. Kegiatan promosi Kesehatan melalui pemberian jus bayam merah dapat dijadikan alternative dalam mensosialisasikan pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk menjaga kualitas Kesehatan ibu hamil agar tidak beresiko anemia selama masa kehamilan. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan satu hari di BPM Fifi Yanti Bukittinggi. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah memberikan Pendidikan Kesehatan tentang kegunaan dari jus bayam merah untuk mencegah anemia selama kehamilan, selain itu kandungan folat dan betain yang terdapat pada bayam merah dapat membantu proses perkembangan serta pertumbuhan janin. Hasil dari pengabdian ini ibu hamil mampu mengaplikasi jus bayam merah selama kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia dan membantu pertumbuhan serta perkembangan janin. Kesimpulan dari hasil pengabdian ini pengetahuan ibu yang dari tidak tahu menjadi tahu alternatif dari pemberian jus bayam merah untuk mencegah anemia selama kehamilan.</p>

PENDAHULUAN

Masa Kehamilan memberikan perubahan yang besar terhadap tubuh ibu hamil seperti salah satunya adalah perubahan sistem hematologi. Masa kehamilan sering sekali terjadi anemia, anemia merupakan istilah yang sering digunakan untuk penurunan kadar hemoglobin (Hb)(Sarwono, 2007). Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, keguguran dan meningkatkan bayi lahir premature (Kesehatan *et al.*, 2013)

Kadar hemoglobin <11 gr/dl pada kehamilan trimester 1 dan 3 merupakan kondisi ibu hamil mengalami anemia atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr/dl pada masa kehamilan trimester 2 (Cunningham, 2016). Data dari (WHO, 2010), prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% dan sementara pada tahun 2018 prevalensi mengalami peningkatan yaitu menjadi 48,9% (Kemenkes RI, 2010).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi anemia adalah dengan cara pemberian tablet besi (Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Menurut *World Health Organization* (WHO) kebutuhan zat besi yang besar (1000 mg) selama hamil tidak cukup apabila didapatkan dari suplementasi tablet besi saja, sehingga harus dibantu dengan asupan makanan yang banyak mengandung zat besi (Rahayu and Suryani, 2018).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi Yang dilakukan melalui pemberian suplemen zat besi dan Bisa dengan asupan makanan dengan tingginya kadar zat besi yang dapat diberikan pada ibu hamil.oleh sebab itu untuk memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen tablet Fe akan tetapi, salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi terutama pada bayam merah (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Salah satu sumber zat besi nabati berasal dari bayam merah (*Amaranthus Tricolor L.*) merupakan salah satu tanaman local yang telah dikenal masyarakat sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat Untuk pembentukan hemoglobin (Suhada, 2019)

Bayam merah memiliki kandungan yaitu sumber kalsium, vitamin A, vitaminE, vitamin C, serat dan juga betakaroten selain itu, bayam juga memiliki kandungan

zat besi (Fe) yang tinggi untuk mencegah anemia. Bayam merah juga berfungsi melancarkan sirkulasi oksigen dalam darah. Sama seperti Vitamin A dan vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dan otak dari racun dan polusi. Vitamin C juga membantu dan mempercepat absorpsi zat besi untuk proses sistem imun tubuh. Selain itu, adanya vitamin B12 dan asam folat merupakan gabungan penting untuk pembentukan sel darah merah, sehingga mempengaruhi zat besi dalam darah dan akan terjadi peningkatan kadar hemoglobin (Rostiwati, 2018)

Bayam terkenal dengan sayuran sumber zat besi, selain mengandung vitamin A, vitamin C, dan kalsium (Antoniazzi *et al.*, 1994)(Rahayu and Suryani, 2018) juga menyebutkan bahwa bayam mengandung karotenoid dan flavonoid yang merupakan zat aktif dengan khasiat antioksidan. Jenis karotenoid utama dalam bayam adalah betakaroten, sedangkan zat aktif lainnya adalah klorofil. Jenis flavonoid yang terkandung di dalam bayam adalah lutein dan kuersetin. Kuersetin merupakan antioksidan kuat yang mampu menangkap radikal bebas superoksida. Bayam merah merupakan tumbuhan dari *Amaranthacea Gangeticus*. Namun mayoritas masyarakat tidak banyak yang mengenal bayam merah. Masyarakat lebih sering mengenal bayam hijau untuk dikonsumsi sehari-hari karena bayam merah kurang populer di masyarakat (Lathifah and Susilawati, 2019) Berdasarkan kandungan zat besi yang terkandung pada bayam merah (7mg/100 g) yang lebih banyak dibandingkan sayur – sayuran lainnya, maka bayam merah dapat dimanfaatkan dengan baik sebagai bahan alternative untuk mencegah dan mengatasi anemia defisiensi zat besi (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil didapatkan nilai rata-rata kadar haemoglobin mengalami peningkatan setelah pemberian jus bayam merah yaitu nilai rata-rata kadar Hb sebelum perlakuan 11,210 gr%, nilai rata-rata kadar Hb sesudah perlakuan pada I minggu yaitu 11,850 gr% dan nilai rata-rata sesudah perlakuan II minggu yaitu 12,140 gr%. Nilai rata-rata kenaikan kadar Hb selama 2 minggu perlakuan yaitu 0,93gr%

Menurut Yulianti (2019), Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen keseluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi, manfaat lain dari zat besi ini adalah sebagai komponen sitokrom, protein mengganggu proses fotosintesis, sehingga sangat berguna bagi penderita anemia. Selain

itu bayam juga mengandung zat yang dapat mencegah oksidasi esensial dan fitokimia yang membantu melindungi tubuh terhadap penyakit.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, maka dilakukan upaya untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu selama kehamilan. Oleh karena itu perlunya memberikan informasi kepada ibu hamil melalui salah satu terapi tersebut yaitu kegunaan jus bayam merah dalam pencegahan anemia pada ibu hamil yang dilaksanakan di Bidan Praktek Mandiri Fifi Yanti Bukittinggi.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya ibu hamil belum mengetahui cara penanganan anemia selain mengkonsumsi tablet Fe. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang kegunaan jus bayam merah dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan diatas, sehingga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Persiapan sebelum melakukan penyuluhan pada ibu hamil yaitu tanggal 28 maret 2022 dengan melakukan persamaan presepsi dengan bidan sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat. Bidan bertugas untuk mendata dan mengumpulkan ibu hamil trimester tiga.
 - b. Persiapan untuk konselor seperti adanya materi konseling dalam SAP dan leaflet.
2. Pelaksanaan untuk penyampaian materi tentang kegunaan jus bayam merah.
 - a. Menyiapkan tempat yang aman, nyaman dan tenang.
 - b. Menyiapkan media sebagai alat peraga bila diperlukan
3. Pelaksanaan konseling atau pendidikan kesehatan
Pemberian konseling dilakukan setelah memberikan penyuluhan tentang kegunaan bayam merah untuk mencegah anemia selama kehamilan.
Pelaksanaan konseling berupa :
 - a. Berikan salam kepada pasien
 - b. Perkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari konseling

- c. Berikan perhatian dan sikap yang ramah kepada pasien
- d. Mengisi inform consent dan menjamin kerahasiaan pasien
- e. Memberikan materi konseling
- f. Memberikan evaluasi
- g. Memberikan saran dan tindak lanjut

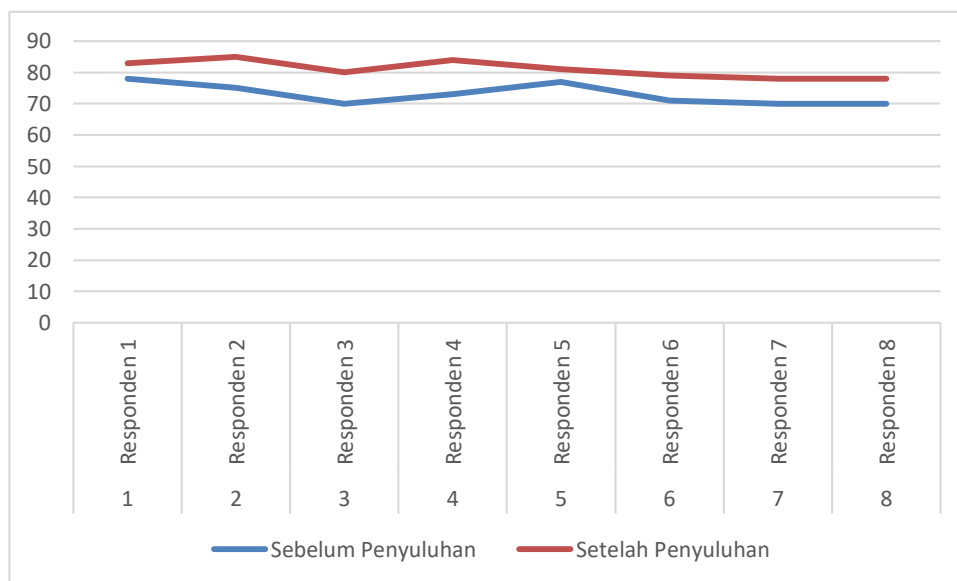
HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

1. Sebelum penyuluhan tentang kegunaan jus bayam merah pada ibu hamil

Sebelum diberikan materi, peserta dilakukan wawancara untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang anemia dalam kehamilan dan bayam merah. Dan didapatkan bahwa ibu hamil hanya mengetahui cara pencegahan anemia dengan mengkonsumsi tablet Fe selama kehamilan .

2. Setelah Pelaksanaan penyuluhan tentang bayam merah

Setelah dilakukan pelaksanaan pemberian materi tentang kegunaan dari jus bayam merah pada ibu hamil . Ibu hamil yang tadinya hanya mengetahui konsumsi tablet Fe saja bisa memahami bahwa ada alternative lain yang mudah d dapatkan oleh ibu hamil untuk mengatasi anemia selama kehamilan. Ini terbukti dari hasil pengetahuan ibu yang dari tidak tahu menjadi tahu alternatif dari pemberian jus bayam merah untuk mencegah anemia selama kehamilan.



Gambar 1. Hasil pengetahuan responden

Hasil Kegiatan penyuluhan pada ibu hamil



Gambar 2. kegiatan penyuluhan pada ibu hamil

3. Hambatan

Tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakan pada penyuluhan yang dilakukan pada ibu hamil. ada beberapa ibu hamil yang tidak mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dikarenakan adanya aktifitas pada saat pengabdian masyarakat ini.

4. Target Luar

Hasil dari pemijatan ibu hamil ini akan dipublikasikan ke jurnal.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang kegunaan jus bayam merah untuk mencegah anemia pada ibu hamil, dapat ditemukan alternatif dari permasalahan anemia pada ibu selama kehamilan. Dari hasil pemijatan tersebut, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan kepada ibu hamil tentang kegunaan dari bayam merah.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoniazzi, L. *et al.* (1994) 'J / f, 49(1), pp. 543–546. doi: S0360544218320206.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. doi: 1 Desember 2013.
- Kemendes RI (2010) *Riset Kesehatan Dasar 2010, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Infodatin-Ibu (1).Pdf', p. 8. Available at: www.depkes.go.id/download.php?file...ibu.pdf.
- Kesihatan, D. *et al.* (2013) 'Daftar pustaka'.
- Lathifah, N. S. and Susilawati, S. (2019) 'Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 360. doi: 10.26630/jk.v10i3.1583.
- Rahayu, L. D. P. and Suryani, E. S. (2018) 'Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga', *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 9(1), pp. 31–38. Available at: <http://www.ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/396/48484852>.
- Astuti, K. H., & Widyastuti, A. H. (2015). Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. *Bidan Prada: Jurnal Antoniazzi, L. et al. (1994) 'J / f, 49(1), pp. 543–546. doi: S0360544218320206.*
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. doi: 1 Desember 2013.
- Kemendes RI (2010) *Riset Kesehatan Dasar 2010, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Infodatin-Ibu (1).Pdf', p. 8. Available at: www.depkes.go.id/download.php?file...ibu.pdf.
- Kesihatan, D. *et al.* (2013) 'Daftar pustaka'.Lathifah, N. S. and Susilawati, S. (2019) 'Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 360. doi: 10.26630/jk.v10i3.1583.
- Rahayu, L. D. P. and Suryani, E. S. (2018) 'Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga', *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 9(1), pp. 31–38. Available at: <http://www.ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/396/48484852>.
- Rostiwati, T. (2018) 'Deskripsi Morfologi Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L.*)', pp. 6–16.
- Suhada, R. I. (2019) 'Efektivitas Sayur Bayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Smp 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta', *Jurnal Pangan dan Gizi*, 9(1), p. 16. doi: 10.26714/jpg.9.1.2019.16-26.
- Yulianti, Y. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Keja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya Tahun 2019', *Skripsi*, pp. 10–35. Available at: <http://repositori.unsil.ac.id/535/>.