

## PROMOSI KESEHATAN DENGAN PEMBERIAN JUS BAYAM MERAH (*AMARANTHUS GANGETICUS*) DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Keleng Ate Ginting<sup>1\*</sup>, Raini Panjaitan<sup>2</sup>, Andreais Boffil Cholilullah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

<sup>2</sup> Program Studi Gizi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [keleng.ategtg44@gmail.com](mailto:keleng.ategtg44@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v1i1.710

### Abstrak

Masa kehamilan sering sekali terjadi anemia, anemia merupakan istilah yang sering digunakan untuk penurunan kadar hemoglobin (Hb). Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko 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 berisiko anemia selama masa kehamilan melalui promosi kesehatan serta memberikan penanganan sederhana melalui pemberian jus bayam merah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari di klinik Salma Kecamatan Perbaungan. Pada hari pertama kegiatan yang dilakukan dimulai dari registrasi, cek kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam merah, penyampaian materi, demonstrasi pembuatan jus bayam merah dan pemberian jus bayam merah Pada hari kedua pelaksanaan, melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk melihat perubahan kadar hemoglobin setelah pemberian jus bayam merah. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin diperoleh mean kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam merah pada ibu hamil sebesar 10,30 dan sesudah pemberian sebesar 10,89 dengan nilai median sebelum pemberian sebesar 10,15 dan sesudah pemberian sebesar 10,75, Nila SD sebelum pemberian sebesar 0,6 dan nilai SD sesudah pemberian sebesar 0,5 dengan kadar Hemoglobin minimal sebelum pemberian yaitu 10 dan sesudah pemberian 10, kadar Hemoglobin maksimal sebelum pemberian yaitu 12 dan sesudah pemberian yaitu 13.

**Kata kunci:** Promosi Kesehatan, Bayam Merah, Kadar Hemoglobin, Anemia

### Abstract

During pregnancy anemia often occurs, anemia is a term that is often used for a decrease in hemoglobin (Hb) levels. 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 birth. Health promotion activities through 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 through health promotion and providing simple treatment through the provision of red spinach juice. This community service was carried out for two days at the Salma clinic, Perbaungan District. On the first day of the activity, starting from registration, checking hemoglobin levels before giving red spinach juice, delivering material, demonstration of making red spinach juice and

*giving red spinach juice. On the second day of implementation, checking hemoglobin levels to see changes in hemoglobin levels after giving spinach juice. red. The results of the examination of hemoglobin levels showed that the mean hemoglobin level before administration of red spinach juice to pregnant women was 10.30 and after administration of 10.89 with a median value before administration of 10.15 and after administration of 10.75, SD value before administration of 0.6 and the SD value after administration was 0.5 with a minimum hemoglobin level before administration of 10 and after administration of 10, the maximum hemoglobin level before administration was 12 and after administration was 13.*

**Keywords:** Health Promotion, Red Spinach, Hemoglobin Level, Anemi

## 1. 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 (Manuaba, 2010).

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% (Risksdas, 2018).

Bayam terkenal dengan sayuran sumber zat besi, selain mengandung vitamin A, vitamin C, dan kalsium (Smith, 2002). Purnawijayanti (2009), juga menyebutkan bahwa bayam mengandung karotenoid dan flavonoid yang merupakan zat aktif dengan khasiat antioksidan. Jenis karotenoid utama dalam bayam adalah beta karoten, 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 (Parulian, 2016). 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 (Kementerian Pertanian RI, 2010).

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul promosi kesehatan dengan pemberian jus bayam merah (*Amaranthacea Gangeticus*) dalam pencegahan anemia pada ibu hamil untuk menjaga kualitas kesehatan ibu hamil agar tidak berisiko anemia selama masa kehamilan melalui promosi kesehatan serta memberikan penanganan sederhana melalui pemberian jus bayam merah.

## 2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode promotif berupa penyuluhan dengan cara mengedukasi dan dilakukan di klinik Salma Kecamatan Perbaungan dengan sasaran kegiatan ini adalah Ibu hamil yang berjumlah 15 peserta. Pengabdian

Received: 05 June 2021 :: Accepted: 16 June 2021 :: Published: 30 June 2021

masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari- 18 Februari 2021. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan berbagai materi tentang manfaat jus bayam merah dalam mencegah anemia dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin kepada ibu hamil. Sebelum jus bayam merah diberikan maka dilakukan penyuluhan edukasi mengenai anemia dan penanganan anemia secara non farmakologi dengan megkonsumsi jus bayam merah. Demonstrasi penyajian jus bayam merah dilakukan secara langsung beserta leaflet mengenai takaran bahan yang digunakan agar dapat diaplikasikan di rumah masing-masing peserta. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini diberikan segelas jus bayam merah untuk dikonsumsi saat penyuluhan. Kegiatan ini juga melakukan diskusi dan tanya jawab kepada peseerta serta melakukan posttest setelah kegiatan promosi kesehatan selesai.

Bahan yang digunakan pada pelaksanaan demonstrasi yaitu 75 gram bayam merah dan air 200 ml lalu diblender kemudian tuangkan hasil blander sekalian disaring ke dalam gelas. Pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat *Accu check Hb*

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiata promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil telah berhasil dilaksanakan di Klinik Salma

Kecamatan Perbaungan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan registrasi, selanjutnya pemaparan tujuan kegiatan oleh ketua pelaksana kegiatan. Acara inti pada kegiatan ini yaitu penyampaian materi promosi kesehatan tentang anemia pada ibu hamil. Materi yang sampaikan oleh narasumber meliputi pengenalan anemia, gejala, resiko, serta penanganan anemia secara non farmakologi dengan mengkonsumsi jus bayam merah.

Setelah penyampaian materi selesai, dilakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan, kemudian melakukan demonstrasi pembuatan jus bayam merah. Sebelum jus bayam merah dibagikan ke peserta , dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Accu check Hb* sebagai kontrol kadar hemoglobin peserta sebelum mengkonsumsi jus bayam merah.

Pada hari kedua, tim kembali melakukan pengecekan kadar hemoglobin peserta sebagai intervensi kadar hemoglobin peserta setelah mengkonsumsi jus bayam merah dengan menggunakan alat *Accu check Hb*.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus bayam merah dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Peserta yang mengikuti Pengabdian Masyarakat Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Bayam Merah

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Kadar Hb Sebelum	15	10,30	10,15	0,6	10	12
Kadar Hb Sesudah	15	10,89	10,75	0,5	10	13

Dari Tabel 1. Dapat disimpulkan bahwa dari 15 peserta kegiatan pengabdian masyarakat , diperoleh hasil mean kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam merah pada ibu hamil sebesar 10,30 dan sesudah pemberian sebesar 10,89 dengan nilai median sebelum pemberian sebesar 10,15 dan sesudah pemberisan sebesar 10,75, Nila SD sebelum pemberian sebesar 0,6 dan niali SD sesudah pemberian sebesar 0,5

dengan kadar Hemoglobin minimal sebelum pemberian yaitu 10 dan sesudah pemberian 10, kadar Hemoglobin maximal sebelum pemberian yaitu 12 dan sesudah pemberian yaitu 13.

Bayam merah mengandung tinggi zat besi, zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat besi diperlukan dalam pembentukan darah yaitu sintesi hemoglobin.

Received: 05 June 2021 :: Accepted: 16 June 2021 :: Published: 30 June 2021

Hemoglobin penting untuk tubuh diaman hemoglobin berfungsi mengantarkan oksin dan eritrosit berfungsi untuk mencegah terjasinya anemia.

#### **4. Kesimpulan**

Pemberian jus bayam merah meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil di Klinik Salma Kecamatan Perbaungan.

Peserta mengerti dengan baik terhadap promosi kesehatan yang diberikan dan diharapkan akan ada kegiatan-kegiatan bermanfaat lainnya dalam kesehatan

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada pemilik klinik Salma Kecamatan Perbaungan, kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan seluruh peserta yang telah membantu dalam melaksanakan pengabdian masyarakat.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Cunningham, 2016. *Obstetri Williams Edisi 21*. Jakarta : EGC
- Kemendes, R. I. (2018). *Hasil Utama Laporan Risesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2010) *Produksi Bayam Nasional*. [Online], Available : <http://database.deptan.go.id/bdsp/hasilKom.asp> [Desember 2010]
- Manuaba, I. A. C. IBG Fajar M., dan I. BG Manuaba, 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi, 2*
- Parulian, I. (2016). *Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan*. *Jurnal Ilmiah Widya*, 1(1).
- Purnawijayanti, Hiasinta A. (2009) *Mie Sehat*. Penerbit Kanisius, Yogyakarta