



PEMANFAATAN KONSUMSI BAYAM MERAH DAN BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB IBU HAMIL ANEMIA

Triana Indrayani*, Adinda Difha Febriani, Retno Widowati

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 angka penurunan kadar Hemoglobin pada ibu hamil berjumlah 48,9 % meningkat dari sebelumnya. Kebutuhan zat besi dan asam folat setiap hari selama kehamilan meningkat secara pasti (berlipat ganda) dari sebelum hamil. Upaya untuk mengatasi permasalahan anemia dapat dilakukan dengan metode farmakologi yaitu pemberian Fe dan metode nonfarmakologi bisa diperoleh dari herbal atau tumbuhan seperti bayam merah (*Amaranthus tricolor*) dan bayam hijau (*Amaranthus tricolor L.*) karena Kandungan besi dalam tanaman bayam relatif tinggi yang sangat berguna bagi penderita anemia. Menggunakan 4 tahapan yaitu presentasi, pengenalan bayam, peragaan pengolahan bayam dan pembagian olahan bayam pada ibu hamil. Ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok bayam merah dan kelompok bayam hijau.

Kata kunci: anemia; bayam hijau; bayam merah; hemoglobin

USE OF RED SPINACH AND SPINACH CONSUMPTION GREEN ON INCREASING HB LEVELS OF ANEMIA PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

*Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the decrease in hemoglobin levels in pregnant women was 48.9%, an increase from before. The daily need for iron and folic acid during pregnancy increases (doubles) from before pregnancy. Efforts to overcome the problem of anemia can be carried out using pharmacological methods, namely Fe and non-pharmacological methods which can be obtained from herbs or plants such as red spinach (*Amaranthus tricolor*) and green spinach (*Amaranthus tricolor L.*) because the iron content in spinach is relatively high which is very useful for people with anemia. using 4 stages, namely presentation, introduction of spinach, demonstration of processing of spinach and distribution of processed spinach to pregnant women. There was an increase in knowledge before and after counseling and there was a difference in the average increase in Hb levels in the red spinach group and the green spinach group.*

Keywords: anemia; hemoglobin; green spinach; red spinach

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil jadi permasalahan di dunia, sebab anemia pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan dampak pada ibu serta bayi yg beresiko keguguran, lahir mati, rematuritas, berat badan bayi lahir rendah (WHO, 2014). Data dari (WHO, 2014), 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% (Riskesdas, 2018). Defisiensi besi

adalah berkurangnya jumlah total besi di dalam tubuh. Anemia defisiensi besi terjadi ketika defisiensi besi yang terjadi cukup berat sehingga menyebabkan eritropoesis terganggu dan menyebabkan terbentuknya anemia (Nurbadriyah, 2019) . Keadaan ini akan menyebabkan kelemahan sehingga menjadi halangan untuk beraktivitas dan juga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan berdampak pada ibu hamil menyebabkan keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri serta menyebabkan pendarahan dan syok (Agarwal et al.,2013). Strategi pemerintah dalam upaya pencegahan dengan memberikan tablet Fe kepada ibu hamil. Menurut Permenkes Republik Indonesia nomor 88 tentang norma penambahan darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, disebutkan bahwa tablet Fe untuk ibu hamil diberikan setiap hari selama kehamilan atau minimal 90 (sembilan puluh) tablet (Permenkes RI, 2014).

Dalam 100 gram bayam merah, terdapat kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin (A, B1, E, C, dan folat), dan mineral (kalsium, fosfor, dan zat besi). Kandungan besi dalam tanaman bayam relatif tinggi dibandingkan sayuran lain, yang sangat berguna bagi penderita anemia (Ritta et al., 2022). Kandungan antosianin dalam bayam merah dengan total padatan terlarut 5,8 °Brix kadar antosianin 18,94 mg/ml (Safitri, 2019). Bayam merah merupakan tanaman yang mengandung vitamin C, asam folat dan zat besi yang baik sebagai absorpsi tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil (Saputri, 2019). Begitupun dengan bayam hijau tumbuhan yang memiliki proses fotosintesis C4 dan yang mampu mengikat gas CO2 ini dikenal sebagai (Nelma, 2014), sayuran hijau yang kaya akan sumber zat besi serta dapat meningkatkan kadar hemoglobin Berdasarkan data yang diperoleh dari Laporan tahunan Puskesmas Petir Kota Tangerang tahun 2020 terdapat 75 ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Petir. Dan dari hasil survey data di Puskesmas Petir pada bulan Oktober 2021, didapatkan hasil pemeriksaan pada ibu hamil dengan anemia sebanyak 6 orang dari 24 orang. Pengobatan telah dilakukan kepada ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Petir dengan pemberian tablet Fe. Namun masih ada saja ibu hamil yang masih anemia. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti Perbandingan Bayam Merah dan Bayam Hijau terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Petir Kota Tangerang Tahun 2022.

METODE

Secara terstruktur kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di terbagi menjadi 3 tahap yaitu :

1. Presentasi singkat (penyuluhan) dan pengenalan jenis-jenis bayam
2. Pengenalan daun bayam mulai dari morfologi, kandungan dan manfaat serta cara pengaplikasian daun bayam dalam pengolahan makanan untuk ibu hamil anemia



Gambar 1. Pengenalan jenis bayam

3. Peragaan pengolahan daun bayam



Gambar 2 Peragaan pengolahan bayam

4. Pembagian olahan daun bayam merah dan daun bayam hijau untuk ibu hamil anemia



Gambar 3 Pembagian olahan daun bayam merah dan bayam hijau

HASIL

Tabel 1.

Hasil Rekapen Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia dan Bayam Sebelum Penyuluhan (n=30)

Pengetahuan	f	%
Baik	3	10
Cukup	8	26,6
Kurang	19	63,4

Tabel 2.

Rekapen Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia dan Bayam Setelah Penyuluhan (n=30)

Pengetahuan	f	%
Baik	23	76,6
Cukup	6	20
Kurang	1	3,4

Tabel 3.

Rata-rata Pertambahan Kadar HB Ibu Hamil Sbelum dan Ssesudah diberikan Bayan Merah (n=30)

Bayam Merah	f	Mean	SD	P-Value
Sebelum	15	10,173	0,4415	0.000
Sesudah	15	10,973	0,3807	

Tabel 4.
Rata-rata Pertambahan Kadar HB Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Bayam Hijau
(n=30)

Bayam Hijau	N	Mean	SD	P-Value
Sebelum	15	10,207	0,3973	0.000
Sesudah	15	10,6	0,3464	

PEMBAHASAN

Tabel 1 dan 2 terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia dan bayam, sebelum diberikan penyuluhan persentase terbesar adalah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik yaitu 3 (10%) dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi 23,3 (76,6%). Dari hasil tabel 3 analisis univariat pada menunjukkan nilai hasil sebelum diberikan bayam merah memiliki nilai 10,173 dan sesudah diberikan bayam merah 10,973 dengan selisih mean 0,8 gr/dl. Berdasarkan teori bayam merah mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini diperlukan dalam hemopoboesis yaitu sintesis hemoglobin. Hemoglobin yaitu mengangkut oksigen dari paru ke jaringan tubuh dan membawa karbon dioksida kembali ke paru dari jaringan tubuh (Desi Kurnia Sari, 2019). Peningkatan kadar hemoglobin ibu dipengaruhi karena antosianin pigmen merah pada bayam. Antosianin merupakan pigmen warna pada tumbuhan dan buah-buahan yang biasanya memiliki warna merah keunguan. Antosianin merupakan golongan antioksidan yang diperlukan tubuh sebagai antioksidan tambahan untuk mencegah terjadinya stres oksidatif pada tubuh (Astawan, 2008).

Dari tabel 4 Peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok bayam hijau tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan kelompok bayam merah. Sari hasil pemeriksaan kadar Hb sebelum konsumsi bayam hijau mean 10,207gr/dl dan naik menjadi 10,600 gr/dl dengan selisih 0,393 gr/dl. Menurut Rukmana (2006) bayam hijau memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia.kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, ditambah kandungan Vitamin B terutama asam folat (Rohmatika & Umarianti, 2017). Bayam mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Bayam mengandung vitamin A, B, C, E, dan K, zat besi, man-gan, fosfor, seng, protein, purin, lemak, karbohidrat, flavonoid, amarantin, kalium, seleni-um, niacin, beta karoten, asam lemak omega-3, serat, neoxathin, violaxanthin, lutein, ze-axanthin, angiotensin (Fitriani et al., 2016), dan antioksidan yang bermanfaat untuk memperbaiki sistem pencernaan, menurunkan risiko kanker, anti diabetes, berpotensi menurunkan kadar kolesterol, membersihkan darah sehabis bersalin, memperkuat akar rambut, mengatasi kurang darah (anemia), dan gagal ginjal (Nuraini, 2018). Penelitian Widowati (2021) Pada diperoleh bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester tiga sebelum mengkonsumsi jus bayam hijau adalah 10,073 g/dL, sedangkan setelah mengkonsumsi jus bayam hijau setelah 14 hari meningkat menjadi 11.400 g/dL.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Bayam merah dan bayam hijau mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia

DAFTAR PUSTAKA

- astawan, M. (2008). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Desi Kurnia Sari, D. (2019). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Haemoglobin Darah Segar Dan Darah Simpan 4 Jam [Skripsi, Stikes Perintis Padang]*. [Http://Repo.Stikesperintis.Ac.Id/667/](http://Repo.Stikesperintis.Ac.Id/667/)
- Fitriani, H., Nurlailah, N., & Rakhmina, D. (2016). Kandungan Asam Oksalat Sayur Bayam. *Medical Laboratory Technology Journal*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31964/mltj.v2i2.95>
- Nelma, N. (2014). Analisis Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Merah (*Iresine Herbstii Hook*) Dan Bayam Hijau (*Amaranthus Tricolor Sp*) Yang Dikonsumsi Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Kimia (Jpkim)*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.24114/jpkim.v6i3.5547>
- Nuraini, U. H. (2018). *Pengaruh Warna Cahaya Terhadap Pertumbuhan Sayur Bayam (Amaranthus Geneticus) [Diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/12409/>
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Ritta, H. B., Fitasari, E., & Astuti, A. F. (2022). *Penggunaan Sayur Bayam Merah (Amaranthus Tricolor L.) Pada Bakso Daging Ayam Petelur Afkir Terhadap Kadar Protein, Kadar Air, Zat Besi Dan Organoleptik [Thesis, Fakultas Pertanian Universitas Tribhuwana Tunggaladewi]*. <https://rinjani.unitri.ac.id/handle/071061/2035>
- Rohmatika, D., & Umarianti, T. (2017). Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Ekstrak Bayam Hijau (*Amarathus Hybridus L*). *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.54877/maternal.v2i2.569>
- Safitri, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalamianemia Di Upt Puskesmas Kampar Tahun 2019*. *Jurnal Ners*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.407>
- Saputri, Y. I. (2019). *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta 2019*.