



## PEMBERIAN DAN DEMONSTRASI PENGOLAHAN JUS BAYAM MERAH UNTUK IBU HAMIL TRIMESTER I DAN II DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS BUKIT RAWI

Riny Natalina<sup>1</sup>, Legawati<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

### Article Information

#### Article history:

Received Desember 29, 2023

Approved January 04, 2024

#### Keywords:

Hemoglobin,  
Pregnant Women and  
Red Spinach Juice.

### ABSTRACT

*Anemia is caused due to iron deficiency caused by physiological changes due to pregnancy that are aggravated by a state of lack of nutrients, vitamin B12, folic acid and vitamin C. The goal is to increase the ability of pregnant women in making red spinach juice and increase HB levels of third trimester pregnant women with anemia with consumption of red spinach juice. Method of activity: Pregnant women involved a total of 20 pregnant women and previously checked the Hb levels of pregnant women before being given red spinach juice, followed by a demo of making red spinach juice. After 14 days, re-examination of Hb levels of pregnant women is carried out. Results: Pregnant women have the ability to make red spinach juice and there is a change in the percentage of pregnant women in the anemia category. Before consumption of red spinach juice, pregnant women in the category of not anemic amounted to 1 person (5%), mild anemia 10 people (50%) and moderate anemia 9 people (45%). After consumption of red spinach juice, re-examination of Hb levels of pregnant women with results in the category of not anemia increased to 10 people (50%), mild anemia reduced to 8 people and moderate anemia reduced to 2 people. Conclusion: Giving Red Spinach Juice increases the Hb rate of Pregnant Mothers.*

### ABSTRAK

Anemia disebabkan karena kekurangan zat besi yang disebabkan oleh perubahan fisiologis karena kehamilan yang diperberat dengan keadaan kurang zat gizi, vitamin B12, asam folat dan vitamin C.

Tujuan adalah peningkatkan kemampuan ibu hamil dalam pembuatan Jus Bayam merah dan peningkatan kadar HB ibu hamil trimester III dengan anemia dengan konsumsi Jus Bayam Merah. Metode kegiatan: Ibu hamil yang terlibat sejumlah 20 orang ibu hamil dan sebelumnya dilakukan pemeriksaan kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan Jus Bayam merah, dilanjutkan dengan demo pembuatan Jus Bayam merah. Setelah 14 hari dilakukan pemeriksaan ulang kadar Hb ibu hamil. Hasil: Ibu hamil memiliki kemampuan dalam membuat Jus Bayam merah dan terdapat perubahan jumlah persentase ibu hamil dalam kategori anemia. Sebelum konsumsi Jus bayam merah, ibu hamil dalam kategori tidak anemia sejumlah 1 orang (5%), anemia ringan 10 orang (50%) dan anemia sedang 9 orang (45%). Setelah konsumsi Jus Bayam merah dilakukan pemeriksaan ulang kadar Hb ibu hamil dengan hasil dalam kategori tidak anemia bertambah menjadi 10 orang (50%), anemia ringan berkurang menjadi 8 orang dan anemia sedang berkurang menjadi 2 orang. Kesimpulan: Pemberian Jus Bayam Merah meningkatkan kadar Hb Ibu Hamil..

---

© 2024 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [riny.logos@gmail.com](mailto:riny.logos@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 48,9%, meningkat dari sebelumnya pada tahun 2013 yang sebesar 37,1%. Masalah ini terkait dengan fakta yang menunjukkan 70-80% ibu hamil belum memenuhi konsumsi energi dan proteinnya. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia pada usia 15-24 tahun adalah 84,6%, yang mengalami anemia pada usia 25-34 tahun sebanyak 33,7%, yang mengalami anemia pada usia 35-44 sebanyak 33,6% dan yang mengalami anemia pada usia 45-54 sebanyak 24%<sup>1</sup>. Capaian pemberian TTD (FE3) pada ibu hamil pada tahun 2019 mencapai 85,94%, menurun dari tahun 2018 yang sebesar 93,65% dan meningkat dibandingkan tahun 2017 hanya mencapai 35,43%. Sedangkan persentase capaian untuk TTD (FE1) pada tahun 2019 mencapai 85,98%, hal ini menurun dibandingkan tahun 2018 yang mencapai 93,65%, kemudian pada tahun 2017 hanya mencapai persentase kecil yaitu 41,46%. Hal ini dikarenakan pasokan tablet Fe untuk ibu hamil pada tahun 2019 sempat mengalami kekurangan karena adanya pemberian tablet Fe kepada Remaja Putri (Rematri) di sekolah.

Hasil survey awal, jumlah ibu hamil yang datang berkunjung dan memeriksakan HB sebanyak 214 orang. Terdapat 102 ibu hamil dengan HB 8-11gr/dl, dan terdapat 58 ibu hamil trimester III yang mengalami anemia (56,8%). Bayam merah juga berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Sama seperti Vitamin A dan vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dan otak dari racun dan polusi. 100 gram bayam merah mengandung energi 50 Kkal, 3 gram protein, 0,8 gram lemak, 10 gram karbohidrat, 520 mg kalsium, 2,2 gram serat, 7 mg zat besi dan 62 mg vitamin C<sup>3</sup>. Adapun manfaat kegiatan ini adalah: a) Meningkatkan kadar hemoglobin

Ibu Hamil Trimester I dan Trimester II dengan anemia ; b) Mencegah terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan karena anemia yaitu perdarahan post partum; dan c) Memberikan keterampilan pada ibu hamil untuk membuat jus bayam merah di rumah Ruang lingkup kegaitan pengabdian masyarakat ini adalah upaya untuk meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil Trimester I dan Trimester II untuk persiapan ibu dalam proses persalinan dan mencegah terjadinya perdarahan post partum karena anemia. Kegiatan ini di lakukan pada bulan September-Oktober 2023 di Puskesmas Bukit Rawi Kabupaten Pulang Pisau.

#### **METODE PELAKSANAAN.**

Kegiatan dilakukan pada hari selasa, tanggal 24 Oktober 2023 di Aula PUSTU Desa Bukit Liti Rancangan kegiatan adalah menggunakan metode demonstrasi cara pengolahan jus bayam merah, dengan responden sasaran adalah ibu hamil Trimester I dan II. Sebelumnya dilakukan pengumpulan data awal jumlah ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Bukit Rawi, didapatkan sejumlah 20 orang ibu hamil Trimester I dan II. Sejumlah 20 orang ibu hamil ini dilibatkan dalam kegiatan dan menjadi sasaran kegiatan pengabdian. Sebelum dilakukan demonstrasi pembuatan jus bayam merah, maka akan dilakukan pemeriksaan Hb ibu hamil.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN.**

Hasil pemeriksaan kadar Hb pada ibu hamil sebelum dilakukan Demo pembuatan Jus Bayam merah, dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1.1. Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Bukit Rawi

Kadar HB	Kategori Anemia	Jumlah	Persentase
>12 gr/dl	Tidak anemia	1	5 %
10-11,9 gr/dl	Anemia Ringan	10	50 %
7-9,9 gr/dl	Anemia Sedang	9	45 %
<7 gr/dl	Anemia Berat	0	0%

Pemeriksaan Hb Tanggal: 23 Oktober 2023.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi cara pembuatan jus bayam merah dengan bahan-bahan yang sudah disediakan sebelumnya, meliputi:

1. Daun Bayam merah 100 gram
2. Madu 1 sendok (sesuai kebutuhan)
3. Air Putih untuk merebus, 200 ml
4. Jeruk nipis, 1 sdt. Cara pembuatan:
  1. Didihkan air 200 ml sampai mendidih
  2. Masukkan daun bayam merah dan tunggu sampai mendidih □ 5 menit
  3. Angkat daun bayam merah yang sudah layu
  4. Blender selama □ 1-2 menit
  5. Saring airnya dengan menggunakan saringan
  6. Tambahkan madu 1 sendok makan dan perasan jeruk 1 sdt.
  7. Jus Bayam merah siap untuk diminum (atau dimasukkan kedalam kulkas untuk diminum pada saat dingin).

Ibu hamil dianjurkan untuk minum 1 kali sehari, selama 14 hari. Setelah dilakukan demo ulang cara membuat Jus bayam merah, sehingga bisa dilakukan pembuatan kembali di rumah secara mandiri. Setelah 14 hari kembali dilakukan pemeriksaan kadar Hb ulang.



Gambar 1. Jus Bayam Merah



Gambar 2. Pembuatan Jus Bayam Merah



Gambar 3. Pemeriksaan Hb Ibu Hamil

Tabel 1.2. Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Bukit Rawi

Kadar HB	Kategori Anemia	Jumlah	Persentase
>12 gr/dl	Tidak anemia	10	50 %
10-11,9 gr/dl	Anemia Ringan	8	40 %
7-9,9 gr/dl	Anemia Sedang	2	10 %
<7 gr/dl	Anemia Berat	0	0%

Pemeriksaan Hb: Tanggal 05 November 2023.

Menurut Nasution et al (2021), bayam merah mengandung zat besi yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Hanya saja masih banyak ibu hamil yang tidak menyukai sayuran. Inovasi baru dalam tampilan sayuran bayam merah menjadi lebih menarik. Sayur bayam merah dibuat menjadi segelas jus siap minum dengan pengolahan yang sangat sederhana dan memiliki harga yang sangat hemat. Selain itu, rasa yang diciptakan oleh jus bayam merah sangat lezat sehingga ibu hamil yang mengonsumsinya cenderung menyukainya. Menurut Wibowo N (2021), anemia ringan kadar HB <11gr/dl, anemia sedang kadar HB <10gr/dl, dan berat <7gr/dl. WHO telah menetapkan batas kadar Hb normal berdasarkan usia dan

jenis kelamin, batas anak 6 bulan hingga 6 tahun nilai Hb 11,0 gr, batas anak 6 tahun hingga 14 tahun nilai Hb 12,0 gr, batas pria dewasa nilai Hb 13,0 gr, wanita hamil batas nilai Hb 11,0 gr, batas wanita dewasa nilai Hb 12,0 gr/dl. Maka dapat dikatakan bahwa Hb ibu hamil yang rendah atau kurang dari 11g masuk dalam kategori anemia 5,6,7

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Jus Bayam merah merupakan bahan yang mudah di peroleh dan harga yang cukup ekonomis, bisa merupakan salah satu bentuk pilihan dalam mengatasi anemia pada ibu hamil. Kandungan serat yang tinggi di Bayam merah juga membantu mencegah terjadinya konstipasi pada ibu hamil. Ibu hamil bisa mengkonsumsi Jus Bayam merah 1 gelas/hari sebagai langkah pencegahan anemia dan mengatasi anemia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH.**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes yang mendukung penuh dalam segi pembiayaan atau dana sehingga proses ini bisa berjalan. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang membantu dalam lancarnya kegiatan ini (Dinas Kesehatan Kabupaten Pilang Pisau, Puskesmas Bukit Rawi, Puskesmas Pembantu Bukit Liti dan Seluruh ibu hamil).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Kemenkes RI. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan RI. 2021.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015-2019. Pus Komun Publik [Internet]. 2014; Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-di-indonesia.html>
- [3] SAFITRI Y. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalamianemia Di Upt Puskesmas Kampar Tahun 2019. *J Ners*. 2019;3(2):72–83.
- [4] Nasution RS, Aisyah S, Harahap HP. Konsumsi Jus Bayam Merah Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(2):215–21.
- [5] Lathifah NS, Susilawati S. Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2019;10(3):360.
- [6] Julita N, Putri ES. the Effectiveness of Nutrition Education on Stunting Prevention Behavior in Pregnant Women in Kaway Xvi District, Aceh Barat Regency. *Morfai Journal*, 2(1), 81-88. 2019;81–8.
- [7] Goddess. The effect of red spinach decoction on increasing hemoglobin levels of pregnant women in Losung Village, South Padangsidempuan District, Padang Sidempuan City in 2020. *Indones J Sci Heal*. 2020;6(1):1–7.