

Midwifery Project SEMANGAT BARAMIAN (Seduh Hangat Bayam Merah Anti Anemia) Olahan Bahan Alam Di Puskesmas Teluk Dalam Kota Banjarmasin

Midwifery Project SEMANGAT BARAMIAN (Drink Warm Red Spinach to solve Anemia) Processed from Natural Ingredients at Teluk Dalam Community Health Banjarmasin City

Nisya Fitriani Lestari^{1*}, Adriana Palimbo², Dede Mahdiyah³

¹Program Studi Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

³Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

*Korespondensi: nisyafitriani99@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

04 Januari 2025

Dipublikasikan:

09 Januari 2025

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan kesejahteraan sosial ekonomi dan berdampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut dapat menimbulkan bahaya bagi ibu dan anak, sehingga semua tenaga medis perlu memberikan perhatian serius terhadap anemia. Anemia pada ibu hamil disebut *potensial danger for mother of child* (potensi membahayakan bagi ibu dan anak). Ibu hamil mampu melakukan upaya pencegahan untuk menurunkan risiko kejadian anemia dalam masa kehamilan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal bayam merah yang dikeringkan, diolah menjadi serbuk dan diseduh sebagai minuman yang kaya zat besi. Kegiatan dilakukan dengan sasaran Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas teluk dalam. Berdasarkan hasil pengkajian data serta permasalahan yang diangkat, lalu dilaksanakan midwifery project penyuluhan memanfaatkan bahan pangan lokal Bayam Merah yang dikeringkan dan diolah menjadi seduhan hangat untuk cegah anemia. Hasil kegiatan pengabdian ini dihadiri > 50% target peserta sebanyak 25 orang dan mendapat apresiasi positif dari aparat pemerintah maupun dari pihak Puskesmas yang saat pelaksanaan kegiatan ikut berhadir. Peserta juga sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir terlihat tanya jawab dari peserta saat penyuluhan cara pengolahan bayam merah sebagai seduhan anti anemia. Data pengetahuan peserta sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan anemia dalam kategori baik (89,6%), dalam kategori cukup (10,4%). Hal ini dapat diartikan ada peningkatan yang signifikan untuk pengetahuan sesudah dilakukan edukasi pencegahan anemia. Melalui program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perbaikan pola makan dan kebiasaan untuk mencegah anemia dengan makanan atau minuman tinggi zat besi dengan memanfaatkan bahan alam yang ada disekitar.

Kata kunci: Semangat Baramian, Bayam Merah, Anemia, ibu hamil

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a national problem because it reflects socio-economic welfare and has a major impact on the quality of human resources. Anemia in pregnant women is said to be dangerous for the mother and child, so all medical personnel need to pay serious attention to anemia. Anemia in pregnant women is called a potential danger for mother of child. Pregnant women are able to make preventive efforts to reduce the risk of anemia during pregnancy by utilizing local food ingredients, dried red spinach, processed into powder and brewed as an iron-rich drink. The activity was carried out targeting pregnant women in the Teluk Dalam Health Center work area. Based on the results of the data assessment and the problems raised, a midwifery project was carried out to provide counseling using local food ingredients, dried Red Spinach, processed into a warm brew to prevent anemia. The results of this community service activity were attended by > 50% of the target participants of 25 people and received positive appreciation from government officials and from the Health Center who were present during the implementation of the activity. Participants were also very enthusiastic about participating in the activity from



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

beginning to end, as seen in the question and answer session from participants during the counseling on how to process red spinach as an anti-anemia brew. Data on participants' knowledge after being given education on preventing anemia was in the good category (89.6%), in the sufficient category (10.4%). This can be interpreted as a significant increase in knowledge after education on preventing anemia. Through this program, it is hoped that it can increase the understanding of pregnant women regarding improving diet and habits to prevent anemia with foods or drinks high in iron by utilizing natural ingredients available around them.

Keywords: Semangat Baramian, Red spinach, anemia, pregnant women

1. Pendahuluan

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan keadaan sosial ekonomi dan berdampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil dinilai berbahaya bagi ibu dan anak. Inilah sebabnya mengapa semua tenaga kesehatan harus memberikan perhatian khusus terhadap anemia. Anemia pada ibu hamil disebut sebagai “potential danger to mother and child” atau kondisi yang membahayakan ibu dan anak yang berhubungan dengan meningkatnya kesakitan pada ibu, sehingga membutuhkan perhatian khusus dari pelayanan kesehatan (Suwardi & Harahap, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan sekitar sepertiga penduduk dunia menderita anemia defisiensi besi. Prevalensi tertinggi anemia defisiensi besi terjadi pada kalangan wanita salah satunya pada ibu hamil. Secara global, WHO menyebutkan prevalensi anemia pada ibu hamil tahun 2019 berkisar 40-88%, sedangkan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia sendiri menurut data Riskesdas (2018), angka kejadiannya sebesar 48,9 %.

Faktor resiko anemia dampak kekurangan zat besi pada ibu hamil yaitu dapat mengalami keguguran, melahirkan sebelum waktunya, bayi lahir dengan berat tidak normal (BBLR), perdarahan sebelum serta pada waktu melahirkan dan pada anemia berat dapat menimbulkan infeksi selama kehamilan yang menyebabkan kematian ibu dan bayi (Rosandi et al., (2019).

Berdasarkan hasil pengkajian data yang telah ditemukan di lapangan pada bulan Januari-juni tahun 2024, jumlah ibu hamil sebanyak 377

orang ibu hamil. Ada beberapa masalah kesehatan terdapat 19 kasus ibu hamil KEK dan 57 ibu hamil Anemia dengan 3 Bayi dengan Berat badan lahir rendah. Meskipun data kasus sangat sedikit dibandingkan dengan jumlah Ibu hamil tetapi hal ini tetap menjadi perhatian khusus karena ibu hamil dengan KEK dan anemia menjadi faktor resiko kejadian BBLR dengan temuan kasus di tahun 2024 sebanyak 3 kejadian BBLR disamping faktor resiko lain seperti usia pernikahan dan kehamilan usia muda yang beresiko melahirkan anak yang stunting.

Dari hasil pengkajian tersebut angka kejadian anemia paling banyak dialami ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Teluk dalam yaitu Ibu hamil yang mengalami Anemia Sebanyak 58 orang dengan klasifikasi Anemia ringan sebanyak 38 (66%) orang dan Anemia Sedang sebanyak 20 orang (34%). Kurangnya pengetahuan dan kepatuhan Ibu hamil dalam meminum tablet tambah darah dikarenakan merasa mual serta kebiasaan ibu hamil yang senang mengonsumsi teh sebagai pendamping makan membuat penyerapan zat besi menjadi terhambat.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah anemia adalah Penanggulangan anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengonsumsi sekitar 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan yang menjadi sumber Fe. Bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi adalah mikroelemen yang esensial dalam tubuh. Agar penyerapan zat besi dapat maksimal maka dianjurkan minum yang mengandung vitamin C karena dapat membantu proses penyerapan zat besi.

Oleh karena itu pada kesempatan kali ini dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam kota Banjarmasin, dalam upaya pencegahan anemia dengan rencana Midwifery Project “SEMANGAT BARAMIAN” (Seduh Hangat Bayam Merah Anti Anemia) dalam pemanfaatan bahan alam yaitu bayam merah diolah menjadi minuman yang bisa diseduh secara praktis memudahkan ibu hamil dalam mengonsumsinya merupakan solusi yang ditawarkan oleh peneliti untuk menekan angka prevalensi anemia. Tujuan program ini memberdayakan wanita khususnya ibu hamil untuk mengetahui pencegahan anemia melalui pemanfaatan bahan alam yang diolah menjadi seduhan sehat yang tinggi zat besi dengan menggunakan bahan dasar bayam merah.

2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis hasil pengkajian wilayah dalam menentukan masalah, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi, melaksanakan implementasi dan mengevaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah di laksanakan dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan pemanfaatan bahan alam yang diolah menjadi seduhan sehat mudah dan praktis.

Kegiatan pertama pengabdian masyarakat dilaksanakan di kelurahan Teluk Dalam pada tanggal 16 Agustus 2024 pukul 09.00 WITA. Dalam kegiatan ini, diadakan penyampaian hasil pengkajian data serta permasalahan yang diangkat, serta penjabaran kegiatan yang akan dilaksanakan pada MMD III.

Pelaksanaan kegiatan midwifery project ini dilakukan di Mushola Ar Raudah RT.66 zapri zam kelurahan Teluk Dalam, Kecamatan Banjarmasin tengah, Kota Banjarmasin, Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam pada tanggal 18 Oktober 2024 pukul 09.00-12.00 WITA. Dalam kegiatan ini, dilaksanakan paparan penyuluhan melalui power point yaitu cara mengolah bayam merah menjadi seduhan atau minuman. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah Teluk Dalam, berjumlah 58 orang. Sasaran

program pada midwifery project ini yaitu ibu hamil, hamil Anemia .

Prosedur Pembuatan Bayam Merah

Bayam Merah merupakan solusi yang ditawarkan oleh mahasiswa untuk menekan angka prevalensi Anemia. Mengingat dari hasil pengkajian sebelumnya ditemukan bahwa kebiasaan ibu hamil yang biasanya senang menyeduh teh hangat di pagi maupun sore hari sebagai minuman yang menyegarkan, maka seduhan bayam merah ini diharapkan dapat mengganti kebiasaan minum teh ibu hamil dengan minum sehat yang tinggi zat besi.

Tahap pembuat teh bayam merah memerlukan 15 ikat bayam merah untuk menghasilkan 100 gram bayam merah kering dengan proses pembuatan sebagai berikut:

- bahan baku (bayam merah) dicuci sebanyak 2 kali dengan air bersih
- kemudian dikeringkan, bahan baku diurai ke baki besar, setelah itu dijemur di bawah sinar matahari langsung selama kurang lebih 14 hari
- Bahan baku bayam merah yang sudah dipastikan kering selanjutnya dihaluskan proses penghalusan menggunakan chopper/blender.
- daun bayam merah yang telah halus dioksidasi selama 2 hari dalam ruangan gelap
- Setelah daun bayam merah dimasukkan ke dalam pouch teh agar higienis dan lebih praktis.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa memang masih banyak masyarakat terutama ibu hamil yang belum memahami penting tentang konsumsi gizi seimbang dan juga cara pencegahan anemia, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan sumber informasi. Padahal konsumsi gizi seimbang berkaitan dengan proses perkembangan janin yang dikandung serta proses persalinan yang membahayakan nyawa ibu dan bayi jika anemia tidak tertangani. Maka dari itu mahasiswa Profesi Bidan Universitas Sari Mulia Banjarmasin berupaya meminimalisir faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian anemia dengan

memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang anemia, perbaikan pola makan, dan mencegah anemia dengan konsumsi zat besi dengan memanfaatkan bahan alam yang dilakukan di kegiatan Midwifery Project ini.

Salah satu upaya penanganan yang cepat berdampak bagi penanggulangan anemia adalah perilaku mengonsumsi sumber zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selama kehamilan, volume darah dalam tubuh meningkat, dan begitu pula jumlah zat besi yang dibutuhkan. Tubuh menggunakan zat besi untuk memproduksi lebih banyak darah guna memasok oksigen ke bayi. Pengolahan bahan alam yang mudah dan ada di sekitar seperti bayam merah yang secara umum digemari oleh semua lapisan masyarakat. Bayam merah juga salah satu Sayuran dengan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti kalsium, pospor, dan zat besi.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya perbaikan gizi dan kebiasaan, karena dengan melakukan perbaikan gizi yang tepat serta kebiasaan yang baik dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu upaya penanganan tersebut dengan Pemberian Minuman/seduhan sehat berbahan bayam merah sebagai pendamping tablet FE diaman kandung vitamin C dalam bayam merah membantu penyerapan zat besi lebih optimal.

Rencana tahapan berikutnya yang didapat adalah masalah kerja sama antar puskesmas, dengan petugas gizi, promosi kesehatan lebih ditingkatkan lagi dalam pencegahan anemia pada ibu hamil, memantau cakupan pemberian FE karena ini masih menyangkut dalam program nasional tentang pencegahan anemia yaitu Program pemerintah dalam menanggulangi dan menurunkan anemia pada Ibu Hamil yaitu dengan suplementasi 90 tablet Fe.

Ketua RT, serta kader posyandu meminta agar kegiatan pencegahan anemia pada ibu hamil dapat diadakan kembali dengan topik yang berbeda, mengingat angka anemia masih cukup tinggi di wilayah kerja UPT Puskesmas Teluk Dalam dan efek yang ditimbulkan dari anemia pada ibu hamil sangat berisiko. Keberlanjutan dari

program ini diharapkan agar produk dapat menjadi produk unggulan puskesmas atau UMKM.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Bayam merah dijemur di bawah sinar matahari langsung



Gambar 3. Bayam merah kering direbus diolah menjadi seduhan dan siap diminum



Gambar 4. Pembagian hasil olahan

4. Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan yaitu penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan aman dan janin sehat serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk berupaya semaksimal mungkin dapat mematuhi anjuran bidan dalam kepatuhan meminum tablet tambah darah serta konsumsi makan tinggi zat besi agar kehamilan sehat bebas anemia serta persalinan aman pada saat melahirkan nanti. Dengan memanfaatkan bahan alam seperti bayam merah yang bisa diolah menjadi seduhan sehat dan praktis yang bisa diminum sebagai pengganti minum teh dalam upaya membantu penyerapan zat besi lebih maksimal agar pencegahan anemia pada ibu hamil dapat efektif dilakukan. Pencegahan anemia pada ibu hamil penting dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kerja sama antar masyarakat. Program ini sesuai dengan program yang direncanakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif pada masyarakat. Sehingga dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perbaikan pola makan, dan

mencegah anemia dengan konsumsi makan dan minuman yang mengandung zat besi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya ucapkan kepada Pembina Yayasan Indah, Rektor dan Wakil Rektor serta seluruh civitas akademik Universitas Sari Mulia, pembimbing yang selalu memberikan arahan dan dukungan agar pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik, serta Kepala Puskesmas Teluk Dalam yang memfasilitasi tempat penelitian.

Referensi

- Putri, N. F. (2015). Potensi Teh Daun Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L) Terhadap Aktivitas Penghambatan Tahap Pembelahan Sel (Anti Mitosis) Embrio Bulu Babi (*Diadema antillarum*).
- Rosadi, E., Fithriyani, F., & Hidayat, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Abortus di RSUD Raden Mattaher Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 224-231.
- Suwardi, S., & Harahap, N. R. (2021). Faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gentle Birth*, 4(1), 52-68.