



## Education of Green Spinach Leaf Consumption on Increased Hemoglobin Levels in Pregnant Women

### *Edukasi Konsumsi Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*

Misrawati <sup>1</sup>

Marliah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Email korespondensi: misranabila123@gmail.com, marliahliarocket@gmail.com

#### **Article History:**

Received : 9 Januari 2022

Revised form : 15 Januari 2022

Accepted : 22 Januari 2022

#### **Keywords:**

Education;

Elderly;

Health and Nutrition;

Pandemic

#### **Kata kunci:**

Edukasi;

Lansia;

Kesehatan dan Gizi;

Pandemi

#### **Abstract**

One alternative to meet iron needs can be done by consuming vegetables that contain iron in the diet. Iron is found in vegetables, including spinach (*Amaranthus spp*). Leafy green vegetables such as spinach are sources of nonheme iron. Cooked spinach contains 8.3 mg/100 grams of iron, adding that the iron content in spinach plays a role in the formation of hemoglobin. The purpose of this community service activity is to provide information to all pregnant women at the Antang Raya Makassar Health Center to consume green spinach leaves during pregnancy to increase hemoglobin. Counseling is done by collecting pregnant women after that the delivery of the material and discussion continues. The activity was carried out on November 20, 2021 with the number of postpartum mothers visited, namely 8 people. The results obtained from this activity are that all pregnant women who we provide counseling receive the education that has been conveyed and some even directly apply the use of green spinach leaves as the main solution in increasing hemoglobin during pregnancy, Keywords: education, green spinach leaves, hemoglobin and pregnant women.

#### **Abstrak**

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberi informasi kepada seluruh ibu ibu hamil yang ada di Puskesmas Antang Raya Makassar agar mengkonsumsi daun bayam hijau selama hamil untuk meningkatkan hemoglobin. Penyuluhan dilakukan

dengan mengumpulkan ibu hamil setelah itu penyampaian materi dan dilanjutkan diskusi. Kegiatan dilakukan tanggal 20 November 2021 dengan jumlah ibu nifas yang dikunjungi yaitu 8 orang. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang kami beri penyuluhan menerima edukasi yang telah sampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan daun bayam hijau sebagai solusi utama dalam meningkatkan hemoglobin selama hamil,  
Kata kunci : edukasi, daun bayam hijau, hemoglobin dan ibu hamil.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License Publ

## PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan kadar yang menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin (Depkes RI, 2013). Anemia sering terjadi disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia zat besi pada kehamilan merupakan kondisi dimana ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gram/dl pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 gram/dl pada kehamilan trimester II. Anemia yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada ibu dan bayinya. Dampak yang ditimbulkan antara lain abortus, kurang tenaga saat melahirkan sehingga partus lama dan infeksi pada ibu dan bayinya, perdarahan pada waktu melahirkan, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat lahir rendah serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan *intra uterine growth retardation* (IUGR) (Tuyu, 2013) .

Menurut WHO (2014) diketahui bahwa terjadinya anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya produksi sel darah merah yang abnormal, pemecahan sel darah merah yang berlebihan. Penyebab yang berkaitan dengan kurang gizi, dihubungkan pada asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi dan perilaku kesehatan, kondisi lingkungan ekitar, akses pelayanan kesehatan dan kemiskinan serta keadaan geografis daerah tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu Hamil yang bertujuan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Antang Raya Makassar agar mengkonsumsi daun bayam hijau untuk peningkatan kadar Hemoglobin

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *langsung dengan mengumpulkan ibu hamil*. Pada saat kegiatan berlangsung tetap menerapkan protokol Kesehatan. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada kepala Puskesmas Antang Raya Makassar sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengumpulkan ibu hamil untuk dilakukan pengabdian masyarakat.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil yang ada di Puskesmas Antang Raya Makassar untuk menambah atau meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya mengkonsumsi daun bayam hijau untuk peningkatan kadar Hemoglobin

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 November 2021 di Puskesmas Antang Raya Makassar dengan sasaran seluruh ibu hamil yang ada di puskesmas pada saat kunjungan yaitu berjumlah 8 orang. Pada kegiatan ini seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas di berikan edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi daun bayam hijau untuk peningkatan kadar Hemoglobin. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui

Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan daun bayam hijau sebagai solusi utama dalam mengatasi hemoglobin mereka yang kurang.

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Fatimah 2009)

Hemoglobin (Hb) adalah komponen sel darah merah yang berfungsi menyalurkan oksigen keseluruh tubuh, jika Hb berkurang maka jaringan tubuh kekurangan oksigen. Hemoglobin terdiri dari materi yang mengandung besi yang disebut heme dan globulin. Terdapat sekitar 300 molekul hemoglobin dalam satu sel darah merah. Setiap molekul hemoglobin memiliki empat tempat peningkatkan untuk oksigen. Oksigen yang terikat dalam hemoglobin disebut oksihemoglobin. Pemeriksaan dan pengawasan hemoglobin dapat dilakukan dengan menggunakan hemometer digital (*easy touch*). Pemeriksaan darah dilakukan minimal dua kali selama kehamilan, yaitu pada trimester I dan trimester III. Anemia dapat didefenisikan sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin yang berada dibawah normal.

Anemia dalam kehamilan diartikan sebagai ibu dengan kadar Hb < 11,0 gr%. Menurut World Health Organization (WHO) anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar Hb < 11 gr%, dengan rincian normal jika  $\geq 11$  gr/dl, anemia ringan 8 - 11 gr/dl dan anemia berat kurang dari 8 gr/dl. Anemia pada ibu hamil di Indonesia sangat bervariasi yaitu tidak mengalami anemia dengan kadar Hb > 11 gr%, anemia ringan dengan kadar Hb 9 - 10,9 gr%, anemia sedang dengan kadar Hb 7 - 8,9 gr% dan anemia berat jika kadar Hb < 7 gr% (Depkes RI 2010). Anemia dalam kehamilan menyebabkan komplikasi yang serius bagi ibu hamil baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas yaitu dapat mengakibatkan abortus, partus preamaturus, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi partus lama karena inertia uteri, perdarahan post partum karena atonia uteri, syok infeksi intra partum maupun post partum. Sedangkan bahaya terhadap janin yaitu berat badan lahir rendah, terdapat cacat bawaan, dan mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal.

Pengaruh anemia terhadap janin sekalipun tampaknya janin mampu menyerap berbagai kebutuhan dari ibunya, tetapi dengan adanya anemia maka akan mengurangi kemampuan metabolisme tubuh sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Akibat adanya anemia pada ibu, maka dapat terjadi gangguan pada janin dalam bentuk abortus, kematian, prematur dan BBLR (Manuaba 2015).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil ini merupakan salah satu edukasi untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil dengan mengkonsumsi daun bayam hijau di Puskesmas Antang Raya Makassar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu hamil pada saat dilakukan penyuluhan. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu memberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang langsung menerapkan konsumsi daun bayam hijau pada saat dirumah sebagai solusi utama untuk meningkatkan hemoglobin selama hamil..

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi daun bayam hijau maka kegiatan edukasi seperti ini sebaiknya tetap dilakukan oleh petugas kesehatan dalam meningkatkan hemoglobin ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2010. Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS); (Safe Motherhood Project: A Partnership and Family Approach). Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Fatimah, Siti. 2009. Studi Kadar Klorofil dan Zat Besi (Fe) pada Beberapa Jenis Bayam Terhadap Jumlah Eritrosit Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*) Anemia. UIN Malang: Tesis.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2015. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Tuyu, S. O. 2013. *Hubungan Perilaku Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemiapada Ibu Hamil di Puskesmas Amurang*. Vol. 5, No. 1, Hal: 45-49.
- World Health Organization. 2014. *Global Nutrition Targets 2015 Anemia Policy Brief*. *Global Nutrition Targets 2025*. Vol. 2, No. 4, Hal: 8.