



## BAHAYA ANEMIA DAN KEGUNAAN BAYAM MERAH BAGI IBU HAMIL

Adriana Bangun<sup>1\*</sup>, Putri Diah Pemiliana<sup>2</sup>, Kiki Khoiriyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKes Mitra Sejati

<sup>2</sup> STIKes Sehati

<sup>3</sup> Institut Kesehatan Sumatra Utara

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025.

#### Keywords:

Anemia

Pregnant

Mother

Red spinach

### ABSTRAK

Kondisi anemia menyebabkan banyak sekali masalah pada ibu hamil, baik itu untuk kesehatan ibu selama hamil, atau untuk bayinya sendiri. Keadaan anemia ini bahkan dapat membuat ibu sulit hamil, mengalami keguguran, dan perdarahan saat persalinan. Data yang didapat bahwa ibu hamil dengan anemia anemia mencapai 48,9%, hal itu dikemukakan oleh Riset Kesehatan Dasar 2023. Sedangkan, berdasarkan data WHO di negara berkembang terdapat 52% ibu mengalami anemia. Bayam merah (*Amaranthus tricolor L.*) sangat kaya kandungan vitamin, yaitu A, C dan E. Protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium juga terkandung pada bayam merah. Dari beberapa tanaman yang ada maka bayam merah memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi, sehingga dapat membantu ibu hamil keluar dari masalah anemia. Tapi pada kenyataannya masih banyak ibu ibu yang belum menyadari kadungan gizi yang ada pada bayam merah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil, tentang buruknya keadaan anemia saat hamil, yang bisa dicegah dengan mengkonsumsi bayam merah yang tinggi akan zat besi. Bayam merah ini mudah untuk diperoleh, dan gampang untuk dibudidayakan, sehingga ekonomis dan menyehatkan bagi ibu hamil. Metode yang dilakukan yaitu melakukan penyuluhan di balai kantor camat . Hasil dari Pengabdian ini yaitu ibu hamil mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil .

### ABSTRACT

*Anemia causes many problems for pregnant women, both for the health of the mother during pregnancy, or for the baby itself. This anemia can even make it difficult for the mother to get pregnant, experience miscarriage, and bleeding during childbirth. The data obtained shows that pregnant women with anemia reach 48.9%, this was stated by the 2023 Basic Health Research. Meanwhile, based on WHO data in developing countries, 52% of mothers experience anemia. Red spinach (*Amaranthus tricolor L.*) is very rich in vitamins, namely A, C and E. Protein, carbohydrates, fat, minerals, iron, magnesium, manganese, potassium and calcium are also contained in red spinach. Of the several plants that exist, red spinach has a higher iron content, so it can help pregnant women get out of the problem of anemia. But in reality, there are still many mothers who are not aware of the nutritional content of red spinach. The purpose of this activity is to provide education to pregnant women, about the bad condition of anemia during*

---

*pregnancy, which can be prevented by consuming red spinach which is high in iron. This red spinach is easy to obtain, and easy to cultivate, so it is economical and healthy for pregnant women. The method used is to conduct counseling at the sub-district office hall. The result of this Community Service is that pregnant women gain increased knowledge about the dangers of anemia and the benefits of red spinach for pregnant women.*

---

*\*Corresponding Author: adrianabangun1988@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Hamil merupakan suatu anugrah bagi seorang wabnita, karena akan membuat seorang wanita mendapatkan gelar yang baru sebagai ibu. Ketika seorang wanita menjadi hamil, maka darah ibu tersebut secara alamiah akan lebih kental, sehingga kebutuhan zat besi pun akan semakin meningkat, inilah yang menyebabkan banyak ibu hamil mengalami anemia secara alamiah. Keadaan anemia ini bila tidak ditangani akan menyebabkan hal yang buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Kondisi bayi lahir dengan premature, lahir cacat, bayi lahir dengan berat rendah, keguguran dan kematian janin dapat diakibatkan karena masalah anemia pada ibu hamil (Jaya et al., n.d.). Ibu hamil dengan anemia mencapai angka 48,9%. Sedangkan data WHO menunjukkan bahwa di negara berkembang terdapat 52% ibu dengan anemia. Anemia adalah masalah gizi pada ibu hamil. Perdarahan postpartum juga dipicu oleh masalah gizi pada ibu hamil (Bangun & Sihombing, 2021). Kelurahan Titi Kuning merupakan salah satu kecamatan yang dekat dengan kota dan memiliki akses transportasi yang dekat kemanapun. Sehingga masyarakatnya mudah untuk mendapatkan apa saja, termasuk mendapatkan bayam merah di pasar. Suhu di kelurahan Titi Kuning ini juga sangat cocok untuk membudidayakan bayam merah, karena bayam merah bisa tumbuh didalam pot, asal rutin di sisram.

Bayam merah (*Amaranthus tricolor L.*) mengandung vitamin A, C dan E, protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium (Fitriani et al., n.d.). Dibandingkan dengan tanaman lain, kandungan zat besi bayam merah lebih tinggi, sehingga berguna untuk penderita anemia (Astuti & Widyastuti, 2015). Namun masyarakat masih jarang mengonsumsi bayam merah sebagai alternatif sayuran maupun obat, hal ini karena masih banyak masyarakat yang belum tau kandungan gizi tinggi zat besi yang baik bagi kesehatan ibu hamil. sehingga tim pengabdian tertarik memberikan penyuluhan bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pengetahuan bagi ibu hamil tentang bahaya nya hamil dengan anemia dan manfaat bayam merah bagi kesehatan ibu hamil. Edukasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di balai kantor kecamatan Titi Kuning Kota Medan. Tahapan dalam kegiatan Pk Mini dirincikan sebagai berikut:

1. Tahap pertama: pendaftaran peserta penyuluhan oleh tim pengabdian dengan menulis dan mengisi daftar hadir.  
Kegiatan ini di hadiri oleh 25 ibu hamil dari wilayah kecamatan Titi Kuning.
2. Setiap peserta yang telah mengisi absensi kehadiran, di persilahkan mengisi kuesioner, yang berisi 5 pertanyaan tentang kandungan bayam merah dan manfaat bayam merah bagi kesehatan.
3. Kuesioner yang sudah di isi, di kembalikan kepada tim PkM. Setelah terkumpul jumlah kuesioner sesuai dengan jumlah daftar hadir, selanjutnya tim PkM melakukan penyuluhan.
4. Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi melalui power point. Materi

yang diberikan yaitu tentang kegunaan bayam merah bagi ibu hamil. Pemaparan materi, setelah itu di lanjutkan dengan sesi tanya jawab 8-10 menit.

- Selanjutnya di lakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner yang baru untuk melihat apakah para peserta memiliki pengetahuan yang lebih baik setelah dilakukan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

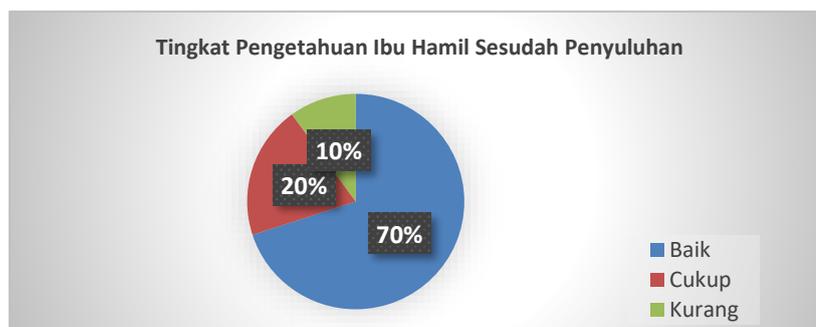
### HASIL

Kegiatan yang dilakukan disaat posyandu ibu hamil di balai kantor Kecamatan Titi Kuning Kota Medan edukasi terkait bahaya anemia, ciri-ciri anemia bahaya anemia, serta kegunaan bayam merah yang dapat mencegah anemia. Proses edukasi berjalan secara face to face atau satu persatu setelah ibu hamil mendapatkan pemeriksaan rutin dari bidan maka kami memberikan edukasi. Edukasi yang diberikan pada ibu hamil dalam bentuk penyuluhan dua arah sehingga memberikan potensi Tanya jawab yang berkisar selama 8 s.d. 10. Catatan edukasi berdasarkan pola pertanyaan kuisisioner yang nantinya akan dibagikan kepada ibu hamil. Setelah diskusi dua arah maka ibu hamil diperkenalkan dengan apa itu bayam merah, kandungan apa saja yang terdapat dalam bayam merah, dan bagaimana bayam merah dapat mencegah anemia pada ibu hamil. Edukasi penyuluhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan keadaan anemia pada ibu hamil dengan memanfaatkan sayur bayam merah yang alami dan mudah diperoleh.

Indikator tercapainya tujuan adalah perubahan pengetahuan oleh ibu hamil setelah dilakukan edukasi penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebanyak dua kali. Sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah. Setelah diberikan penyuluhan, maka dilakukan pengukuran pengetahuan ulang. Hasil pengukuran dapat dilihat pada gambar diagram tabel di bawah ini :



Gambar 1. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan manfaat bayam merah bagi ibu hamil sebelum penyuluhan



Gambar 2. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan manfaat bayam merah bagi ibu hamil setelah penyuluhan

Tingkat kesulitan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pola komunikasi dan suasana yang kurang kondusif, karena ketika kegiatan pengabdian berlangsung banyak ibu-ibu yang membawa anak kecil. Peluang pengembangan kedepan adalah tingginya animo masyarakat (ibu hamil) dan petugas kesehatan dalam kegiatan pemberian edukasi di posyandu. Sehingga diharapkan kegiatan pemberian edukasi ini dapat dilanjutkan ataupun ditingkatkan untuk edukasi program lainnya. Persentasi pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan pemberian edukasi penyuluhan ditunjukkan pada gambar 1 dan 2.

### PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini adalah berupa perubahan pengetahuan ibu hamil terkait bahaya anemia serta pengetahuan terkait kegunaan bayam merah bagi ibu hamil. Hasil pengukuran pengetahuan mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah mendapatkan edukasi penyuluhan. Peningkatan persentase jumlah sebanyak : klasifikasi baik meningkat dalam taraf 50%, klasifikasi cukup meningkat dalam taraf 5% serta klasifikasi kurang turun 45%. Kuisioner yang digunakan berupa 30 pertanyaan yang mencakup terkait gejala-gejala anemia, penyebab anemia, dampak yang bisa terjadi pada ibu dan bayi, dan bagaimana penggunaan obat-obat penambah darah. Hasil pengukuran pengetahuan yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi penyuluhan, sehingga perlu ditingkatkan dan dilakukan secara berkesinambungan. Selain itu, penting untuk menerapkan pendekatan interaksi yang lebih intensif dengan ibu hamil. Hal ini akan memberikan ruang bagi ibu hamil untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta memperdalam pemahaman tentang anemia dan kegunaan bayam sebagai pangan pencegah anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian adriana yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar HB ibu hamil (Bangun & Sihombing, 2021)

Anemia itu sendiri tentunya akan berdampak pada janin seperti kematian intrauterin, cacat bawaan, dan berat badan lahir rendah. Pada kehamilan diantaranya dapat terjadi seperti abortus, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim dan ketuban pecah dini. Dampak anemia saat persalinan seperti gangguan kekuatan his, perdarahan postpartum maupun atonia uteri.



Gambar .3 Penyampaian materi tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil

Sebagai pencegahan dari munculnya anemia pada masa kehamilan tersebut, ibu hamil mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, mengkonsumsi suplemen zat besi, atau tablet penambah darah selama 90 hari masa kehamilan. Segera memeriksakan diri jika ada keluhan yang diluar kebiasaan, meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai dampak anemia dan apa solusi dalam masalah tersebut, seperti mengkonsumsi bayam merah dapat membantu ibu hamil keluar dari masalah anemia (Adriana Bangun, 2021). Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak ahu mengenai kandungan dan manfaat bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin dikarenakan berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan penyuluhan yang baik oleh pihak terkait seperti kegiatan PKM yang dilakukan saat ini (Syarifuddin, 2015) Di sisi lain, terbatasnya informasi yang sampai ke ibu-ibu hamil mengenai kegiatan penyuluhan yang sering dikakukan, dan kurangnya minat ibu hadir dalam penyuluhan, menjadi masalah yang sulit teratasi sehingga peran serta masyarakat seluruh pihak yang terkait kesehatan sangat dibutuhkan.



Gambar 4.  
Foto bersama dengan petugas PkM dan seluruh peserta penyuluhan

Untuk mencapai keberhasilan program deteksi dini dan pencegahan anemia ibu hamil diperlukan koordinasi tim kesehatan. Penyuluhan yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dalam deteksi dini dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Oleh karena itulah dibutuhkan penyuluhan secara aktif kepada para ibu hamil agar mewaspadai bahayanya anemia di masa kehamilan tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat <sup>3</sup>Bahaya anemi dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil sebagai Upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan kegunaan bayam merah Kecamatan kecamatan titi kuning ´ sudah terlaksana dengan baik. Capaian kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni:

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia selama kehamilan
2. Ibu hamil mengetahui bahwa bayam merah bisa menjadi salah satu solusi alternatif yang gampang dan ekonomis dalam mengatasi anemia
3. Meningkatnya ketertarikan ibu hamil dalam membudidayakan bayam merah di rumah masing-masing.

### SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini harapannya dapat dilakukan juga di desa lain untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil, sehingga angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak dapat diturunkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan dan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan bagi kita dan atas berkat dan karuniaNya sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini ingin penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Camat di kecamatan titi Kuning yang sudah memberikan kesempatan dan wadah dalam kegiatan PKM ini
2. Ketua STIKes Mitra Sejati, Ibu henni Safrida Sitompul, SST., SKM., M.Kes yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan kegiatan PKM ini, sebagai bukti dukungan kampus dalam mendukung dosennya salah satu melakukan kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi.
3. Seluruh keluarga yang memberikan dukungan materi dan support, dan semua pihak yang membantu dalam kegiatan PKM ini.
4. Tim Optimal yang sudah memfasilitasi wadah publikasi untuk kegiatan PKM ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriana Bangun. (2021). *Hubungan Asupan Makanan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara*.
- Astuti, K. H., & Widyastuti, A. H. (2015). Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 6(1).
- Bangun, A., & Sihombing, F. (2021). PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL DI KLINIK VINA MEDAN. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1).
- Fitriani, D., Nopi Herdiani, T., Elvira Silviani, Y., Maiseptya Sari, R., Studi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P., & Raya No, J. (n.d.). *Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti*. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3>
- Jaya, N., Sary, L., Dewi Putri, R., Hj Amriyah, P., & Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat, S. (n.d.). MANFAAT BAYAM MERAH (AMARANTHUS GANGETICUS) UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 1).
- Syaifuddin, S. (2015). *Uji aktivitas antioksidan bayam merah (alternanthera amoena voss.) segar dan rebus dengan metode DPPH*. UIN Walisongo.