

## Edukasi dan Inovasi Keripik Bayam Sehat sebagai Alternatif Pangan Ibu Hamil Pencegah Anemia

Nur Ain Thomas<sup>1</sup>, Endah Nurrohwiata Djuwarno<sup>2\*</sup>, Susanti Pakaya<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

\* Endah Nurrohwiata Djuwarno. Email: [endah@ung.ac.id](mailto:endah@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi. Pengabdian ini bertujuan untuk menghasilkan produk inovasi yang dapat membantu mengatasi masalah anemia pada ibu hamil berupa pembuatan keripik bayam sehat. Pembuatan keripik bayam ini bertujuan untuk meningkatkan minat ibu hamil dalam mengkonsumsi sayuran yang kaya gizi dan dapat mencegah anemia disaat hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar dapat mencegah kejadian anemia pada ibu hamil pada umumnya dan mencegah stunting pada anak pada khususnya. Pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi langsung mengenai pentingnya menghindari anemia disaat hamil pada ibu di saat posyandu ibu hamil dan membagikan keripik bayam sehat pada ibu hamil yang hadir. Pemberian edukasi dan pembagian keripik bayam pada masyarakat desa Bongohulawa khususnya ibu hamil mendapatkan respon yang baik karena sebagian besar masyarakat memiliki atensi yang tinggi melalui pertanyaan dan sangat menyukai produk olahan keripik bayam. Pengabdian ini memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat desa agar mendapatkan pengetahuan mengenai manfaat menghindari keadaan anemia disaat hamil dan memberikan informasi terkait produk olahan keripik bayam sehat.

### Kata Kunci:

Anemia, Keripik Bayam, Ibu hamil

**Diterima:**  
24-11-2022

**Disetujui:**  
17-12-2022

**Online:**  
30-12-2022

### ABSTRACT

Anemia in pregnant women has a negative impact on both the mother and the fetus. Possible adverse effects on pregnant women, namely the labor process which takes a long time and results in bleeding and shock due to contractions. Adverse effects on the fetus, namely premature birth, low birth weight babies, defects and even infant death. This service aims to produce innovative products that can help overcome the problem of anemia in pregnant women in the form of making healthy spinach chips. Making spinach chips aims to increase the interest of pregnant women in consuming vegetables that are rich in nutrients and can prevent anemia during pregnancy. This community service activity aims to prevent anemia in pregnant women in general and prevent stunting in children in particular. This service is carried out by providing direct education about the importance of avoiding anemia during pregnancy for mothers at the posyandu for pregnant women and distributing healthy spinach chips to pregnant women who attend. Providing education and distributing spinach chips to the people of Bongohulawa village, especially pregnant women, received a good response because most people have

*high attention through questions and really like processed spinach chips. This service provides great benefits for the village community in order to gain knowledge about the benefits of avoiding anemia during pregnancy and provide information related to healthy processed spinach chips products.*

*Copyright © 2022 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*

**Keywords:** *Anemia, Spinach Chips, Pregnant Women*

**Received:**  
2022-11-24

**Accepted:**  
2022 -12-17

**Online:**  
2022 -12-30

## 1. Pendahuluan

Pada masa kehamilan anemia menjadi masalah di dunia. Masalah anemia dapat dialami oleh remaja hingga dewasa terutama pada ibu hamil. Anemia merupakan kondisi rendahnya kadar Hb seseorang [1]. Ibu hamil dikatakan mengalami anemia jika kadar Hb <11 g/dL selama masa kehamilan. Anemia pada ibu hamil jika kadar hemoglobin kurang dari 6 g/dL, dan ini tergolong anemia berat maka dapat menimbulkan komplikasi pada ibu hamil dan janin. Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi [2].

Suatu penelitian terkait persepsi ibu hamil dan nifas tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah didapatkan bahwa masih diperlukan program edukasi untuk ibu hamil agar meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet penambah darah. Disamping itu terdapat faktor penghalang untuk mengkonsumsi tablet penambah darah dikarenakan faktor efek samping, kurangnya pengetahuan, larangan paraji, lupa minum obat dan akses yang sulit untuk ke pelayanan kesehatan [3]. Kasus anemia pada ibu hamil memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada balita. Terdapat penelitian di Puskesmas Gendangsari, Gunung Kidul, didapatkan terdapat hubungan antara status stunting dengan anemia dengan p-value = 0.0003 dan OR 3,215 (95%CI; 1,55 - 6,65) yang berarti Ibu hamil dengan anemia berisiko 3,2 kali lebih besar untuk memiliki anak stunting [4].

Bayam memiliki kandungan nutrisi seperti tannin, kalsium oksalat, zat besi, vitamin A, C, K dan banyak lagi yang dapat memberikan kesehatan dan energi bagi tubuh kita. Kandungan gizi dalam bayam sangat lengkap, mulai dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kandungan zat besi/Fe yang dapat digunakan mencegah kelelahan akibat anemia. [5]. berdasarkan hasil analisa kadar zat besi pada bayam hijau dan bayam merah. Bayam merah lebih banyak mengandung zat besi. Kadar rata-rata zat besi dari bayam hijau adalah  $0,0740 \pm 0,0032$  mg/100g dan rata-rata kadar zat besi bayam merah adalah  $2,0744 \pm 0,4273$  mg/100g. Bayam dapat menjadi alternatif lain untuk ibu hamil dalam memenuhi zat besi dengan keadaan anemia.

## 2. Metode Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan beberapa metode yang diterapkan, metode kegiatan ini adalah :

1. Tahap Persiapan
  - a. Observasi dilakukan untuk menentukan kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan.

- b. Evaluasi Permasalahan berupa penentuan permasalahan yang terjadi dilapangan untuk kemudian diambil kesimpulan dan diterapkan saat kegiatan sosialisasi.
  - c. Penyusunan Materi, persiapan dan kelengkapan peralatan untuk pelaksanaan sosialisasi.
  - d. Simulasi berupa cara pembuatan keripik bayam sehat serta studi literature terkait batasan kebutuhan nilai gizi untuk konsumsi bayam tiap hari.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Sosialisasi  
Tahap awal diawali dengan kegiatan sosialisasi. Sosialisasi dilaksanakan guna memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai pentingnya menghindari anemia pada ibu hamil guna mencegah stunting.
  - b. Inovasi Keripik Bayam Sehat sebagai Pangan Ibu Hamil  
Setelah sosialisasi manfaat dan kandungan bayam untuk ibu hamil, tahapan selanjutnya adalah pembagian keripik bayam pada ibu hamil. Diharapkan materi yang disampaikan dapat diterima baik oleh masyarakat dan dapat mempraktekkannya dikemudian hari. Sosialisasi dilakukan disertai juga dengan pembagian sampel keripik bayam agar masyarakat dapat langsung uji coba rasa dari keripik.
  - c. Tahap Evaluasi  
Tahap evaluasi dilakukan bertujuan untuk melihat tingkat keberhasilan dari awal kegiatan hingga kegiatan berakhir. Evaluasi dilakukan dengan cara mewawancarai beberapa masyarakat yang telah menerima sosialisai tentang bagaimana pendapat akan sosialisasi yang dilakukan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana dan secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat Posyandu di Desa Bongohulawa tanggal 12 Desember 2022. Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada ibu hamil yaitu pencegahan kejadian anemia. Yaitu upaya peningkatan status gizi anak agar dapat mencegah terjadinya stunting. Kegiatan dilaksanakan dengan dua tahapan. Pada tahap pertama, yaitu persiapan yang dilakukan agar dapat merancang kegiatan dan melakukan persiapan yang matang dalam melaksanakan kegiatan. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan yang diawali dengan sosialisasi Pencegahan Anemia pada ibu hamil dan pembagian keripik bayam pada ibu hamil sebagai solusi pencegahan Anemia dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pemberian Keripik Bayam Sehat

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan inovasi untuk ibu hamil dalam mencegah anemia. Total ibu hamil yang mengikuti posyandu ibu hamil dan sosialisasi adalah sejumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2022 secara tatap muka di Desa Bongohulawa, Kecamatan Tilongkabila, Bone Bolango. Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi [2]. Kasus anemia pada ibu hamil memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada balita. Terdapat penelitian di Puskesmas Gendangsari, Gunung Kidul, didapatkan terdapat hubungan antara status stunting dengan anemia dengan  $p\text{-value} = 0.0003$  dan OR 3,215 (95%CI; 1,55 - 6,65) yang berarti Ibu hamil dengan anemia berisiko 3,2 kali lebih besar untuk memiliki anak stunting [4]. Bayam memiliki kandungan nutrisi seperti tannin, kalsium oksalat, zat besi, vitamin A, C, K dan banyak lagi yang dapat memberikan kesehatan dan energi bagi tubuh kita. Kandungan gizi dalam bayam sangat lengkap, mulai dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kandungan zat besi/Fe yang dapat digunakan mencegah kelelahan akibat anemia. [5].

Masyarakat dapat menerima pemberian informasi yang disampaikan dengan baik, serta terdapat ketertarikan dari masyarakat untuk mengetahui manfaat bayam. Hal ini dapat dilihat dari begitu banyaknya peserta yang sangat antusias dalam memberikan pertanyaan. Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga dibagikan *leaflet* yang berisi informasi mengenai pentingnya pencegahan di saat hamil serta cara membuat keripik bayam sehat serta batas konsumsi keripik bayam dalam sehari untuk ibu hamil. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan manfaat yang cukup baik kepada masyarakat desa yang menghadapi kasus anemia pada ibu hamil, dimana akhirnya masyarakat bisa mendapatkan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayuran serta melakukan inovasi dalam pengolahan sayuran menjadi bentuk keripik sehat.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah memberikan manfaat dalam peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat mengkonsumsi sayuran bayam dalam mencegah anemia pada ibu hamil serta melakukan inovasi dalam pengolahan sayuran bayam menjadi bentuk keripik sehat untuk mencegah anemia. Dimana ibu hamil pada awalnya kurang memahami mengenai manfaat menghindari anemia di saat hamil untuk mencegah stunting pada anak.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima ditujukan kepada perangkat desa Bongohulawa beserta warga masyarakat yang telah berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat Jurusan Farmasi UNG yang telah mendukung kegiatan ini

#### **Referensi**

- [1] Rahmayanti, P. S. (2018). Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar (Doctoral dissertation, JURUSAN GIZI).S. Farmalkes,
- [2] Indonesia, K. K. R. (2011). Pedoman interpretasi data klinik. Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan.
- [3] Herawati, F., Andrajati, R., & Umar, F. (2011). Pedoman interpretasi data klinik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] T. Cr and W. Ru, "Persepsi Ibu Hamil Dan Nifas Tentang Anemia Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Selama Kehamilan: Studi Kualitatif Di Kabupaten Purwakarta Dan Lebak," p. 15.
- [5] F. S. W. Vitaloka, "hubungan status anemia ibu hamil dengan Kejadian stunting balita usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Gedangsari Ii Gunung Kidul," p. 12, 2018.
- [6] Muaris, H. J. (2014). *Bahaya Buah dan Sayuran+ Panduan Konsumsi yang Benar*. Gramedia Pustaka Utama.