

**MANFAAT OLAHAN BAYAM UNTUK MENCEGAH STUNTING DI 1000 HARI
PERTAMA KEHIDUPAN, ANEMIA PADA IBU HAMIL, DAN MEMPERLANCAR ASI
PADA IBU NIFAS**

Eli Lukita Sari¹, Astriana^{2*}

^{1,2}Program studi kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi Email : ashtry.hs@gmail.com

ABSTRAK

Bayam adalah sayuran yang memiliki nama ilmiah *amaranthus sp.* Dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam berasal dari Amerika Selatan Dan Tengah. Bermula dari suku, yang telah membudidayakan bayam berjuta tahun lalu. Tujuan melakukan inovasi ini untuk Pembuatan Olahan Bayam Untuk Mencegah Stunting Di 1000 Hari Pertama Kehidupan, Anemia Pada Ibu Hamil, Dan Memperlancar ASI Pada Ibu Nifas / Menyusui, pada metode penelitian yang dipakai penulis untuk menuliskan hasil penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian *observasional analitik* dengan menggunakan desain *case control*, dengan sample penelitian ibu hamil, ibu nifas atau ibu menyusui dan ibu yang memiliki baduta yang berjumlah sebanyak 12 orang yang dilakukan di Desa Kali Bening Raya , hasil dari penelitian pengolahan Bayam didapatkan Untuk Mencegah Stunting Di 1000 Hari Pertama Kehidupan, Anemia Pada Ibu Hamil, Dan Memperlancar ASI Pada Ibu Nifas / Menyusui. Kesimpulan nya pada olahan bayam yang dikonsumsi oleh ibu hamil, ibu nifas atau menyusui, serta baduta dapat Mencegah Stunting Di 1000 Hari Pertama Kehidupan, mencegah Anemia Pada Ibu Hamil, Dan Memperlancar ASI Pada Ibu Nifas / Menyusui.

Kata kunci : bayam, anemia, BGM, ASI

ABSTRACT

Spinach is a vegetable that has the scientific name amaranthus sp. Considered the king of vegetables because of its high nutritional content. Spinach comes from South and Central America. Starting from the tribe, which has been cultivating spinach millions of years ago. The purpose of carrying out this innovation is to manufacture processed spinach to prevent stunting in the first 1000 days of life, anemia in pregnant women, and improve breastfeeding in postpartum/breastfeeding mothers. using a case control design, with a research sample of pregnant women, postpartum women or nursing mothers and mothers who have under-fives totaling 12 people who were conducted in Kali Bening Raya Village, the results of the research on Spinach processing were found to Prevent Stunting in the First 1000 Days of Life, Anemia In Pregnant Women, and Facilitating Breastfeeding in Postpartum / Breastfeeding Mothers, the conclusion is that processed spinach is consumed by pregnant women, postpartum or breastfeeding women, and toddlers Preventing Stunting in the First 1000 Days of Life, Anemia in Pregnant Women, and Facilitating Breastfeeding in Postpartum Mothers / Breastfeed.

Keywords: spinach, anemia, stunting, breast milk

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi negara maju dan berkembang, menurut WHO telah melaporkan bahwa 56% ibu hamil dengan anemia terjadi dinegara berkembang, dan sekitar 40% anemia mempengaruhi kehamilan diseluruh dunia. Bahkan hampir sepertiganya dikaitkan dengan peningkatan kematian ibu dengan penyebab tertinggi akibat perdarahan pasca persalinan. Anemia kehamilan juga dapat meningkatkan kematian perinatal, kelahiran prematur, preeklamsia, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), kecil untuk usia kehamilan (SGA) pada kelahiran hidup, dan persalinan dengan operasi Sectio Caesaria. Sedangkan kesehatan anak dan ibu merupakan salah satu indikator dari tujuan pembangunan berkelanjutan atau dimana tujuannya adalah untuk menurunkan angka kematian ibu secara global.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari hasil penelitian urutan masalah dengan menggunakan metode USG yakni tingkat kepentingan (*urgency*), tingkat kegawatan (*seriousness*), dan tingkat perkembangan (*growth*), serta pengaruhnya terhadap kesehatan masyarakat, maka didapatkan tiga prioritas masalah yaitu :

1. Terdapat 15 orang ibu hamil yang mengalami anemia.
2. Terdapat 15 balita yang mengalami gizi kurang (BGM)
3. Terdapat 90 bayi yang tidak ASI eksklusif.

Rumusan pertanyaan

1. Bagaimana cara mencegah ibu hamil agar tidak menderita anemia ?
2. Bagaimana cara mencegah baduta (balita bawah 2 tahun) yang mengalami gizi kurang / BGM untuk mencegah stunting ?
3. Bagaimana cara memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui/ ibu nifas agar bayi mendapatkan ASI eksklusif ?

a. Kajian Pustaka

Bayam adalah sayuran yang memiliki nama ilmiah *amaranthus sp.* Dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam berasal dari Amerika Selatan dan Amerika Tengah. Bermula dari Suku Meksiko, Aztec, yang telah membudidayakan bayam berjuta tahun lalu.

• Kandungan Gizi Bayam

Bayam memiliki kandungan serat yang tinggi, selain seratnya yang bermanfaat masih banyak kandungan gizi yang terdapat didalam bayam.

Tabel 1. Kandungan Gizi Bayam Per 100 Gram Bayam

Kandungan Gizi	Bayam Hijau	Bayam Merah
Kalori	36	51
Protein	3,5	4,6
Karbohidrat	6,5	1
Calsium	265	368
Fosfor	67	11,1
Besi	3,9	2,2
Vitamin A	6.090	5.800
Vitamin B	0,08	0,08

Vitamin C	80	80
Air	86,9	82

Sumber : table komposisi pangan Indonesia 2009

- Vitamin dan mineral pencegah anemia
Bayam yang merupakan sayuran yang paling padat zat gizi dan sangat baik sebagai sumber zat hijau dan klorofil. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat dalam bayam adalah vitamin A, B kompleks, C, E, K, dan karoten , mangan, kalsium dan yodium. Kandungan besi dalam bayam juga relative tinggi dibandingkan sayuran lain, kandungan ini sangat berguna untuk para penderita anemia.
- Lutein dan asam folat, pencegah penyakit jantung
Lutein dan asam folat yang terdapat dalam bayam dapat mencegah penyakit jantung, dan bayi cacat lahir pada bagian syaraf , asam folat bermanfaat melindungi otot jantung dari meningkatnya kadar glukosa yang mudah larut dan mengandung vitamin B9, jumlah magnesium yang banyak pada bayam hampir setara dengan ikan, kacang almond, avokad, pisang, dan kismis.

3. METODE

- a. Metode yang digunakan pada kegiatan inovasi ini adalah dengan menggunakan metode penyuluhan serta metode demonstrasi dalam mengolah bayam menjadi makanan yang dapat Mencegah Stunting Di 1000 Hari Pertama Kehidupan, Anemia Pada Ibu Hamil, Dan Memperlancar ASI Pada Ibu Nifas / Menyusui
- b. Jumlah peserta inovasi sebanyak 45 orang terdiri dari dosen pembimbing lapangan PKK Komunitas Universitas Malahayati, 12 Mahasiswa DIV Kebidanan, Kepala Puskesmas Kalibalangan, Kepala Desa Kalibening Raya, Aparat Desa, Bidan Desa, Kader Desa, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Ibu Balita.
- c. Kegiatan Inovasi PKK Komunitas di Desa Kalibening Raya yang dilaksanakan pada tanggal 09 Maret 2023 dan dihadiri oleh Kepala Puskesmas, Dosen Pembimbing PKK Komunitas Universitas Malahayati, Kepala Desa Kalibening Raya, Kader Kesehatan, Masyarakat Desa KK Binaan dan Mahasiswa Poltekes Tanjung Karang Jurusan Gizi dan Mahasiswa D4 Jalur Konversi Unimal





d. Menu olahan bayam

1. Rolade Bayam

Olahan bayam untuk stunting pada Baduta (Balita di bawah 2 tahun) adalah rolade bayam, dengan bahan dasarnya adalah bayam hijau. Adapun cara mengolah bayam menjadi rolade bayam adalah sebagai berikut :



Gambar 4. 1 Rolade Bayam

Bahan :

- 3 lembar telur dadar
- Minyak goreng secukupnya

Bahan isi

- 200 gram daging ikan lele (buang tulang dan haluskan)
- 50 gram wortel (parut)
- 50 gram bayam (iris halus)
- 1 butir telur
- 7 siung bawang putih (cincang kasar)
- Garam secukupnya
- 1 jeruk nipis
- ½ sendok teh kaldu bubuk instan
- ½ sendok teh merica bubuk
- ¼ sendok teh gula pasir
- 3 sendok makan tepung sagu

Cara membuat

- Cuci ikan lele hingga bersih dan beri perasaan jeruk noipis untuk menghilangkan bau amis khas ikan lele
- Kemudian direbus selama 15 menit dalam suhu 75-95°C
- Lalu sayat bagian punggung ikan hingga ke bagian ekor, sayat sisi kanan dan kiri hingga daging terpisah dari duri dan kepala, pisahkan daging ikan dari kulit. Kemudian daging ikan dicincang halus menggunakan pisau
- Setelah itu untuk pengolahan bayam, pisahkan daun bayam dengan tangkai, cuci hingga bersih, kemudian blanching (perebusan sayuran secara singkat) pada suhu 80°C selama 25 menit dan dicincang kecil-kecil hingga halus
- Selanjutnya, masukkan daging ikan lele, wortel, bayam, telur, bawang putih, garam, kaldu bubuk, merica, gula pasir dan tepung sagu ke dalam wadah berukuran sedang. Lalu aduk hingga semua bahan tercampur rata
- Taruh satu lembar telur dadar di atas piring, lalu tuang adonan isian daging di atasnya. Gulung padat adonan daging menggunakan lembar telur dadar, lalu bungkus dengan aluminium foil
- Ulangi menggulung telur hingga adonan habis. Setelah itu kukus dadar telur di dalam kukusan hingga rolade matang sekitar 30 menit. Angkat dan biarkan rolade mencapai suhu ruang
- Panaskan minyak di dalam wayan menggunakan api sedang, lalu goreng rolade hingga berubah warna menjadi kuning kecoklatan. Kemudian angkat dan tiriskan,
- Potong-potong rolade sehingga membentuk bulatan, lalu rolade bayam siap untuk disajikan

2. Nugget Bayam

Olahan bayam untuk mencegah ibu hamil yang mengalami anemia adalah nugget bayam, dengan bahan dasarnya adalah bayam hijau. Adapun cara mengolah bayam menjadi nugget bayam adalah sebagai berikut :



Gambar 4. 2 Nugget Bayam

Bahan

- 100 gram bayam haluskan
- 100 gram ayam/udang haluskan
- 100 gram wortel parut
- 2 butir telur
- 100 ml santan
- 50 gram tepung sagu
- 1 sdt merica halus
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 3 butir bawang merah di haluskan
- 1 siung bawang putih haluskan
- 1 sdt parutan jahe

Bahan plapis

- 100 gram tepung roti
- 1 butir telur, kocok lepas
- Minyak goreng

Cara membuat

1. Campurkan semua bahan nugget, lalu aduk hingga rata
2. Olesi Loyang dengan minyak goreng, tuangkan adonan nugget bayem dan ratakan. Kukus selama 20 menit, angkat, dinginkan
3. Potong adonan sesuai selera. Celupkan kedalam telur kocok dan lumuri dengan tepung roti. Simpan didalam lemari es selama 2 jam
4. Goreng nugget bayam hingga kecokelatan, angkat tiriskan.

3. Keripik Bayam

Olahan bayam untuk merangsang dan memperlancar produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui adalah keripik bayam, dengan bahan dasarnya adalah bayam hijau. Adapun cara mengolah bayam menjadi keripik bayam adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 3 Kripik Bayam

Bahan

- 250 gram daun bayam darat cuci, tiriskan
- 250 gram tepung kanji
- 1 butir telur ayam
- 250 gram tepung beras
- 250 ml air
- Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan

- 15 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 5 gram ketumbar
- 15 gram kemiri

Cara membuat

1. Ayak dan campurkan tepung kanji dan tepung beras, aduk rata.
2. Tuang air, telur dan bumbu yang sudah dihaluskan
3. Masukkan campuran telur ke dalam campuran tepung. Aduk kedua adonan hingga licin.
4. Celupkan tiap lembar daun bayam ke dalam adonan dan celupkan ke minyak panas. Goreng hingga kering.
5. Angkat dan tiriskan. Simpan kripik bayam ke dalam wadah tertutup.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Rolade Bayam

Mutu protein suatu bahan pangan ditentukan oleh kandungan asam amino esensial yang susunannya lengkap dan komposisinya sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memiliki nilai cerna protein yang tinggi. Mutu protein rolade bayam tiap perlakuan disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Mutu Protein P1

Perlakuan (Ikan lele % bayam hijau %)	Asam Amino	Nilai (mg)	Skor Asam Amino
P1 (80 : 20)	Lysin	895,6	105
	Metionin + Sistin	473,5	80

P2 (72 : 25)	Treonin	488,2	81
	Triptofan	135	78,5*
	Lysin	1.064	110
	Metionin + Sistin	547.5	81
	Treonin	569,8	84
	Triptofan	128,2	74*

Keterangan *: asam amino pembatas utama

Metode perhitungan Skor Asam Amino (SAA) dikembangkan oleh Block dan Micthell (1946-1947) dengan cara membandingkan setiap Asam Amino yang terkandung dalam protein tersebut dengan yang terkandung dalam protein telur sebagai protein standar. Setelah itu, perlu dihitung mutu cerna protein yang merupakan aspek penting dalam penentuan kualitas protein yang tidak diperhitungkan. Takaran saji merupakan jumlah produksi yang biasa dikonsumsi dalam satu kali makan. Takaran saji rolade bayam hijau bertujuan menambah asupan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe, Zinc) yang diberikan sebagai makan tambahan berupa snack sesuai kebutuhan (10%) dari total kebutuhan. Jika dikonsumsi 2 kali makan dalam sehari sehingga menyumbangkan 20% energi dari total kebutuhan energi dalam sehari sesuai Angka Kecukupan Gizi. Menurut AKG kebutuhan energi balita 1350 kkal dalam sehari.

2. Nugget Bayam

Hasil analisis kandungan nutrisi beberapa nugget yang ditambahkan dengan bayam

Tabel 3. Hasil Analisis Nugget Bayam

Komponen	Wortel	Bayam
Protein Kasar (%)	35.18	37.09
Serat Kasar (%)	1.08	1.25
Lemak (%)	35.56	28.14
Abu (%)	5.46	5.83
Energi (GE) (Kkal/kg)	5827.01	5831.47
Bahan Kering (%)	37.17	37.17

Sumber : Hasil Analisis Laboratorium Nutrisi dan Makanan Fakultas Universitas Brawijaya (2018)

Hasil analisis terhadap kandungan nutrisi nugget bayam yang dikonsumsi oleh ibu hamil lebih baik dari SNI Syarat Mutu Nugget SNI No. 1 -6683-2022 dan dari beberapa penelitian lainnya. Hasil penelitian kandungan kadar air dari nugget bayam yang dianalisis lebih baik dari kandungan air chicken baik nugget ayam menurut SNI No.1 -6683-2022, karena kadar air tersebut akan sangat mempengaruhi mutu nugget yang dihasilkan. Kadar air yang tinggi akan mengakibatkan mudahnya mikroba (bakteri, kapang dan khamir) untuk berkembang biak, berbagai perubahan akan terjadi pada produk nugget tersebut. Kadar air dalam bahan makanan

sangat menentukan kesegaran dan daya awet makanan tersebut (Winarno, 1997). Kadar air sangat penting sekali dalam menentukan daya awet dari bahan pangan, karena mempengaruhi sifat-sifat fisik, perubahan kimia, enzimatis, mikrobiologis bahan pangan (Buckle et al., 2009).

Hasil analisis ragam menunjukkan bahwa perlakuan memberikan pengaruh yang sangat nyata ($P < 0,01$) terhadap kandungan magnesium dengan penambahan bayam pada pembuatan nugget ayam akan meningkatkan jumlah kandungan magnesium pada nugget. Kandungan magnesium pada nugget yang ditambahkan bayam yaitu $0.21 \pm 0.00 - 0.53 \pm 0.03$. Kandungan magnesium pada bayam segar yaitu 79 mg/100 g (Bandini dan Azis, 2001), sedangkan kandungan magnesium pada bayem rebus yaitu 0.87 mg/100 g dan bayam beku 0.79 mg/100 g (USDA, 1997).

3. Keripik Bayam

Peneliti bidang nutrisi, Kris Gunnars, BSc, mengatakan bahwa dalam 100 gram bayam mentah mengandung 91 persen air dan sekitar 23 kalori. Sebagian besar karbohidrat di bayam terdiri dari serat yang menyehatkan sistem saluran cerna. Adapun standar mutu untuk keripik bayam belum ada karena produk ini relatif baru untuk dikonsumsi. Namun demikian, dapat dilihat komposisi nilai gizi bayam yang sudah diolah menjadi produk keripik bayam sebagai berikut :

Tabel 4. Komposisi Nilai Gizi Pada Keripik Bayam

Zat Besi	Jumlah
Energi (kkal)	586
Protein (g)	4.9
Lemak (g)	40.6
Karbohidrat (g)	50.2
Kalsium (g)	237
Fosfor (mg)	117
Besi (mg)	3.6
Vitamin A (SI)	0
Vitamin B (mg)	0.16

Berdasarkan kandungan nilai gizi pada keripik bayam menunjukkan bahwa terdapat peningkatan protein yang disebabkan karena penambahan tepung dan rempah-rempah yang memiliki protein, kemudian lemak dan karbohidrat dapat juga bertambah pada keripik bayam serta fosfor, zat besi dan vitamin B juga akan bertambah.

b. Pembahasan

1. Rolade Bayam

Salah satu upaya penanganan masalah gizi pada balita dengan gizi kronis atau stunting yaitu dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) tinggi energi dan protein. Takaran saji persekali makan pada produk rolade bayam dengan berat sajian yaitu 40 g mempunyai kandungan energi sebesar 150 kkal, protein 7 gram, lemak 5 gram, karbohidrat 16,3 gram, zat besi 0,9 mg, zinc 0,7 mg, dapat

memenuhi kebutuhan snack berupa Makanan Tambahan sebesar 10% dari total kebutuhan energi anak usia 1-3 tahun yaitu 1350 kkal dalam sehari. Anak yang mengalami stunting dapat diperbaiki pertumbuhannya dengan cara mengejar perbaikan gizi pada anak tersebut. Oleh karena itu, bayam yang memiliki banyak vitamin ini dapat diolah menjadi makanan rolade bayam yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk pencegahan stunting pada anak serta meningkatkan ketahanan pangan keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang dapat diperoleh dengan mudah di daerah lingkungan setempat.

2. Nugget Bayam

Bayam (*Amaranthus L*) merupakan sayuran berdaun hijau gelap yang mengandung banyak anti oksidan penting dan phytochemicals yang membantu melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit (Bandini & Azis, 2021). Bayam banyak mengandung seperti folat, niasin, vitamin A, B6, C, dan jejak sisa vitamin. Elemen penting sayur bayam lainnya, termasuk tiamin dan riboflavin. Beberapa manfaat nugget bayam untuk kesehatan yaitu melawan sel kanker, anti inflamasi (peradangan), mengurangi resiko penyakit cardiovascular menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah osteoporosis, mencegah diabetes, menstabilkan gula darah, mencegah anemia bagi ibu hamil, meningkatkan penglihatan, melindungi kulit terhadap sinar ultraviolet, mencegah oenyakit Alzheimer, memperlambat proses penuaan dan mengobati pendarahan gusi.

Perubahan gaya konsumsi menjadikan makanan siap masak (ready to cook) dan siap makan (ready to eat) menjadi alternatif pilihan masyarakat. Konsumsi fast food mulai menjadi kebiasaan di masyarakat karena jenis makanan tersebut mudah di peroleh dan dapat disajikan dengan cepat. Di sisi lain bagi ibu hamil, produk nugget bayam dapat meningkatkan kesadaran tentang gizi dan kesehatan untuk ibu hamil sehingga mendorong masyarakat khususnya ibu yang sedang hamil untuk hidup lebih sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mempunyai efek menyehatkan. Kondisi ini harus disadari dan segera direspon oleh akademisi. Salah satu upaya untuk memenuhi keinginan konsumen adalah upaya pengembangan produk baru chicken nugget vegetable, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kemampuan bayam sebagai bahan pengisi dan pengikat nugget yang sehat.

3. Keripik Bayam

Keripik bayam adalah makanan yang terbuat dari bayam sebagai bahan dasarnya dan menggunakan tepung pelapis sebagai penyalut lembaran bayam yang akan digoreng (Ramadhan, 2009). Pengolahan bayam menjadi keripik selain memberikan keanekaragaman pangan juga mampu meningkatkan kualitas dan nilai ekonomis dari sayuran tersebut. Selain itu keripik memiliki umur simpan lebih lama dari produk segarnya serta memberikan flavour produk yang khas, yaitu renyah dan gurih (Harris dan Karnas, 1975). Keripik bayam mengandung vitamin A, C, K1, asam folat dan kalsium. Vitamin dan mineral yang dikenal baik untuk kesehatan dan bisa menjaga imunitas. Keripik bayam juga mengandung beberapa vitamin dan

mineral lainnya, termasuk potasium, magnesium, dan vitamin B6, B9, dan E. Komponen yang terkandung di dalam sayur ini seperti lutein, juga dapat meningkatkan kesehatan.

Keripik bayam memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui dan ibu nifas, salah satunya sebagai makanan penambah ASI. Keripik bayam kaya akan zat besi. Kadar zat besi yang dibutuhkan selama menyusui dan ibu nifas dapat dipenuhi dengan mengonsumsi sayuran hijau ini. Kandungan zat besi juga dikaitkan dengan suplai ASI setelah melahirkan. Dilansir Parents, sebuah penelitian menunjukkan bahwa kadar zat besi yang rendah berhubungan dengan produksi ASI yang juga rendah. Selanjutnya keripik bayam pun sangat bermanfaat karena kandungan fitoestrogen yang tinggi. Senyawa ini mirip hormon estrogen dalam tubuh yang bisa meningkatkan produksi ASI.

Selain itu, bayam ini juga mengandung 91 persen air, kandungan air ini dibutuhkan tubuh untuk menghidrasi ibu yang menyusui dan ibu nifas. Ibu membutuhkan cairan selama menyusui untuk melancarkan produksi ASI. Maka keripik bayam bisa membantu memenuhi kebutuhan cairan yang hilang saat menyusui. Dalam hal ini keripik bayam juga dipercaya bisa menangkal radikal bebas penyebab stres oksidatif. Kandungan antioksidan di sayuran hijau ini bisa membantu mengurangi kerusakan yang ditimbulkan dari stres. Kondisi stres mungkin saja dialami ibu yang menyusui karena produksi ASI berkurang atau jadwal menyusui yang berantakan. Lalu, dengan makan bayam, stres bisa dilawan dan ASI bisa lancar

5. KESIMPULAN

1. Pembuatan rolade bayam memiliki kandungan gizi yang baik untuk pencegahan stunting seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat serta dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal
2. Penambahan bayam pada nugget bayam signifikan mampu meningkatkan kandungan nutrisi berupa β -Karoten, Likopen, Magnesium dan sebaliknya menurunkan kandungan kolestrol pada nugget bayam
3. Pengolahan bayam menjadi keripik memberikan keanekaragaman manfaat berupa sebagai makanan penambah ASI yang dibutuhkan selama menyusui melalui komposisi gizi yang terkandung seperti kandungan fitoestrogen dan terdapat kandungan lain seperti vitamin A, C, K1, fosfor, asam folat, potasium, magnesium, vitamin B6, B9, E serta kalsium. Kandungan Vitamin dan mineral ini baik untuk kesehatan dan bisa menjaga imunitas bagi ibu yang menyusui dan ibu nifas.

6. DAFTAR PUSTAKA

Karnesyia, Annisa, 2021. Ragam Manfaat Sayur Bayam Sebagai Makanan Penambahan ASI. <https://www.haibunda.com/menyusui/20210810173427-54-231942/ragam-manfaat-sayur-bayam-sebagai-makanan-penambah-asi>

Fajrin fitriana iktiarinawati, dll. 2022. *The effect of spinach consumption on the incidence of anemia in pregnant women*. Jurnal midwifery student universitas islam lamongan. Vol 62

Nugraha, Anita, Muhamad N K, Nur F A, Safitri R. 2016. Evaluasi Nilai Gisi

Pengaruh Pengolahan Terhadap Komposisi Nilai Gizi Produk Olahan Bayam (Keripik Bayam). Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pasundan. Bandung

Riestamala, Eriske, Fajar I, Iwan S S. 2021. Formulasi Ikan Lele dan Bayam Hijau Terhadap Nilai Gizi, Mutu Organoleptik, Daya Terima Risoles Roti Tawar Sebagai Snack Balita. Journal of Nutrition College, Vol 10, No 3

Rizki farah, 2013. *The miracle of vegetables*. Jakarta: PT agromedia Pustaka
Sugiarto, N M Toana dll. 2018. Penambahan Beberapa Sayuran Pada Nugget Ayam. Jurnal SEMNAS PERSEPSI III Manado.