

INOVASI GARDU BUMITA (Gerakan Peduli Ibu Hamil Tanpa Anemia) DENGAN  
KONSUMSI JUS BAYAM MERAH DAN MADU DI KELURAHAN KEBON JERUK BANDAR  
LAMPUNG TAHUN 2022

**Susilawati<sup>1\*</sup> , Astriana<sup>2</sup>**

1,2 Profesi Bidan Universitas Malahayati  
Bandar Lampung

\*Korespondensi :susilawati\_samaly@yahoo.com

**ABSTRAK**

Anemia adalah suatu keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto, 2014). Pada ibu hamil dikatakan Anemia jika kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dl. Ibu hamil dengan anemia berdampak buruk bagi ibu maupun janin. 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 . Data dari World Health Organization (WHO) 2010, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Di Kelurahan Kebon Jeruk terdapat 39,29% ibu hamil dengan anemia ringan. Jus bayam merah dan madu merupakan pengobatan alternatif pada ibu hamil untuk mencegah anemia karena dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus bayam merah dan madu untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus bayam merah yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi jus bayam merah dan madu. Diharapkan kader dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus bayam merah dan madu.

**Kata Kunci: Ibuhamil,Anemia, Madu**

**ABSTRACT**

*Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the body is below the normal value according to certain groups of people (Irianto, 2014). Pregnant women are said to be anemic if the hemoglobin (Hb) level is <11 g/dl. Pregnant women with anemia have a negative impact on both the mother and the fetus. adverse effects on pregnant women, namely the delivery process that takes a long time and results in bleeding and shock due to contractions. The negative impact on the fetus is the occurrence of premature, low birth weight babies, disability and even infant death. Data from the World Health Organization (WHO) 2010, globally, the prevalence of anemia in pregnant women worldwide is 41.8%. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia has increased compared to 2013, in 2013 as many as 37.1% of pregnant women with anemia, while in 2018 it increased to 48.9%. In Kebon Jeruk Village, there are 39.29% pregnant women with mild anemia.*

*Red spinach juice and honey are alternative treatments for pregnant women to prevent anemia because they can increase hemoglobin levels.*

*The activity started by first giving pre-test questions to explore the understanding of pregnant women about the benefits of red spinach juice and honey to prevent anemia. Furthermore, providing education/counseling and demonstrations on how to make red spinach juice aimed at pregnant women for 50 minutes and then evaluating the understanding of pregnant women after being given counseling by giving post test questions. There is an increase in knowledge of pregnant women after being given education about the benefits of consuming red spinach juice and honey. It is hoped that the cadres can carry out and continue counseling activities on the prevention of anemia in pregnant women by using red spinach juice and honey.*

*Keywords: Pregnant Women, Anemia, Honey*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto, 2014). Ibu hamil dikatakan Anemia jika kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dl. Hemoglobin berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian karena dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Dampak buruk terhadap ibu hamil antara lain proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Sedangkan dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi (Fikawati, 2015).

Dalam kehamilan kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia. Anemia dalam kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila terdeteksi pada fase yang lanjut dalam kehamilan. Oleh karena itu pemeriksaan kehamilan secara komprehensif sangat penting untuk mendeteksi adanya gangguan pada kehamilan yang berpotensi membahayakan calon ibu maupun kandungannya (Kemenkes RI, 2018).

Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama masa kehamilan. Saat hamil, disamping kebutuhan ibu hamil itu sendiri, kebutuhan zat gizi janin juga harus diperhatikan. Kebutuhan gizi pada saat kehamilan mengalami peningkatan hingga 68% dibandingkan dengan sebelum hamil. Pada dasarnya, semua zat gizi

Anemia pada ibu hamil sering dijumpai pada trimester I dan trimester III. Tetapi paling banyak ditemukan pada trimester III. Pada trimester I ibu hamil mengalami mual dan muntah. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya ketersediaan zat besi. Sedangkan pada trimester III dikarenakan zat besi dibutuhkan oleh janin untuk pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, janin menyerap zat besi dari ibu yang menyebabkan kebutuhan ibu akan zat besi bertambah. Jika ibu hamil tidak memperhatikan status nutrisinya maka dapat menyebabkan ibu anemia. Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Kebutuhan zat besi pada trimester I relatif sedikit sekitar 0,8 mg sehari dan meningkat selama trimester II dan trimester III yaitu 6,3 mg sehari (Manuaba, 2010).

Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbsi besi (Roosley, 2016).

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat itu, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat 20-30%, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat haemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dari pada sebelum hamil (Noversiti, 2012).

Data dari World Health Organization (WHO) 2010, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Riskesmas, 2018). Di Kelurahan Kebon Jeruk terdapat 39,29% ibu hamil dengan anemia ringan. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada ibu hamil agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui Kegiatan yang dilakukan dengan Bersama kader dalam melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus bayam merah dan madu.

## **2. MASALAH**

Dari survey yang telah dilakukan di Kelurahan Kebon Jeruk terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 39,29% dari ibu hamil yang ada pada saat dilakukan survey.

## **3. METODE**

### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus bayam merah dan madu sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberitahuan kepada Lurah dan Bidan Kelurahan Kebon Jeruk untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu dalam kelas ibu hamil.

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan pada kelas ibu hamil di Poskeskel Kelurahan Kebon Jeruk pada tanggal 09 April 2022 pukul 10.00 WIB dan dihadiri oleh 10 orang ibu hamil, Lurah Kebon Jeruk, Bidan Kelurahan, dan ibu kader posyandu kelurahan kebon jeruk guna untuk melanjutkan kegiatan penyuluhan selanjutnya.

### **c. Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk kelurahan Kebon Jeruk pada kelas ibu hamil yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kasus anemia ringan yang sangat sederhana namun memberikan dampak besar. GARDU BUMITA (Gerakan Peduli Ibu Hamil Tanpa Anemia)**

Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus bayam merah dan madu sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara pembuatan jus bayam merah dan madu yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus bayam merah dan madu sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 09 April 2022 pukul 10.00 WIB di Kelurahan Kebon Jeruk Bandar Lampung. Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di

latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir.

**b. Pembahasan**

Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi secara langsung maupun tidak langsung. bayam hijau dan bayam merah. Keduanya kaya vitamin C, tetapi bayam hijau lebih kaya vitamin A, sedangkan bayam merah lebih banyak mengandung zat besi. Madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon antibiotik dan bahan-bahan aromatik, 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin, dan mineral (Sinclair, 2010).

Bayam merah dan madu yang mengandung zat besi yang berfungsi membantu dalam melancarkan sirkulasi oksigen darah. Vitamin A dan C-nya yang sama-sama berfungsi sebagai antioksidan yang dapat melindungi tubuh dan otak dari racun dan populasi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi untuk proses sistem kekebalan tubuh. Selain itu, adanya vitamin B12 dan asam folat, di mana keduanya merupakan gabungan penting untuk pembentukan sel baru, sehingga dapat mempengaruhi Fe dalam darah dan di harapkan terjadinya peningkatan hemoglobin (Sugiarto, 2015). Jus bayam merah campur madu dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Cara penyajian Jus Bayam Merah + Madu

- Menyiapkan Alat: (kompur, panci ukuran kecil,blender, gelas ukuran 250ml, saringan teh, sendok)
- Menyiapkan bahan: (bayam merah 100gram , madu 100 ml, air putih 200 cc, ½ irisan lemon ukuran sedang

Cara penyajian:

- a) masukan bayam merah dan air putih ke dalam panci untuk direbus, angkat bayam saat air sudah mendidih dan sebelum tekstur bayam menjadi layu
- b) saring bayam merah yang sudah di rebus kedalam gelas
- c) blender bayam merah beserta sari air rebusan dan madu
- d) jus bayam merah siap dinikmati





**Gambar 1. Penyuluhan manfaat Jus Bayam Merah Dan Madu pada Ibu hamil Di Kelurahan Kebon Jeruk Bandar Lampung**

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kembali soal post tes kepada ibu hamil guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan jus bayam merah dan madu untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Gambar 2. Pemberian Bantuan Bayam Merah dan Madu Bagi Ibu Hamil Di Kelurahan Kebon Jeruk

## 5. KESIMPULAN

Dukungan, support dan mendorong kelompok untuk mengenali potensi dan setiap masalah yang ada dan dapat mengembangkan potensinya terutama para kader desa serta organisasi yang terkait. Pengembangan desa siaga di daerah penelitian menunjukan sangat baik dimana indikator - indikator keberhasilan kelurahan baik baik indikator masukan, indikator proses , indikator keluaran dan indikator dampak dapat dicapai bahkan dapat dikatakan berhasil berkat ketekunan ,kesabaran, keterampilan dari seorang tenaga kesehatan dan adanya dukungan dan kerjasama dari Pemerintah ,Swasta dan Masyarakat.serta tidak lepas dari kerjasama yang baik dari Lintas program maupun Lintas sektor terkait.

**DAFTAR PUSTAKA**

Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Edisi ke4. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008 h.775-80.

Supariasa, I.D.N. Bachyar B. dan Ibnu F. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2002.

Proverawati A. Anemia dan Anemia Kehamilan. Cetakan I. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

Saifuddin, A.B. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2002.

Marks PW. Pendekatan Anemia pada Anak dan Dewasa. Dlm: Hoffman R, Benz EJ, Shattil SS, eds. Hematologi. Edisi III. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2010. h. 289-95.

WHO. Worldwide Prevalence of Anaemia. WHO global database on anemia geneva. World Health Organization. 2012.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). 2013.

Aprilia F. Lantu, Hermie M. M. Tendean dan Eddy Suparman. Kadar Hemoglobin (HB) Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Manado. Manado. Universitas Sam Ratulangi. 2016.

Irdayanti. Identifikasi Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Trisemester I, II dan III Terhadap Kejadian Anemia di Puskesmas Poasia. Kendari. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari. 2017.