

**PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI
PEMBUATAN JUS BAYAM MERAH DI KLINIK AZWAN
KOTA TANJUNG BALAI TAHUN 2026**

**Erlina Esther Siringoringo¹, Herviza Wulandary Pane², Efi Satriana Silalahi³,
Sri Ilawati⁴**

¹STIKes Sakinah Husada ²STIKes As Syifa Kisaran ³Universitas Bunda Thamrin ⁴STIKes
Sehat Medan

ABSTRAK

Anemia adalah isu yang muncul akibat keadaan hemoglobin (hb) <11 gr/dl. Anemia pada kehamilan sering disebut sebagai “*potential danger to mother and child*” atau dapat diartikan sebagai kemungkinan yang membahayakan bagi seorang ibu dan anak. Edukasi kesehatan yang efektif didukung oleh penggunaan media yang tepat, menarik dan lebih mudah dipahami oleh sasaran sehingga jika tujuan tersebut tercapai Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah menambah pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia dan pembuatan jus bayam merah merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Metode pendekatan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan melewati tahap definisi masalah, analisa kebutuhan, perencanaan, pembuatan video profil, editing video dan uji coba serta evaluasi. Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat adalah bahwa tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) diberikan edukasi mayoritas termasuk dalam kategori pengetahuan tentang anemia kurang dan setelah diberikan edukasi mayoritas termasuk dalam kategori pengetahuan baik.

Kata Kunci: Anemia, Jus Bayam Merah, Edukasi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Anemia is a condition characterized by hemoglobin (Hb) levels below 11 g/dL. Anemia during pregnancy is often described as a potential danger to both mother and child. Effective health education relies on the use of appropriate, engaging, and easily understood media to ensure the intended goals are met. The objective of this community service activity was to increase pregnant women's knowledge regarding anemia prevention; specifically, preparing red spinach juice was introduced as a practical method for preventing anemia. The approach involved several stages: problem definition, needs analysis, planning, video production (including filming and editing), pilot testing, and evaluation. The results indicated that, prior to the education session (pre-test), the majority of participants fell into the "poor knowledge" category regarding anemia, whereas after the session, the majority fell into the "good knowledge" category.

Keywords: Anemia, Red Spinach Juice, Education, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah isu yang muncul akibat keadaan hemoglobin (hb) <11 gr/dl. Anemia pada kehamilan sering disebut sebagai “*potential danger to mother and child*” atau dapat diartikan sebagai kemungkinan yang membahayakan bagi seorang ibu dan anak. Oleh karena itu anemia memerlukan perhatian yang serius dari seluruh pemangku kepentingan pelayanan kesehatan. Kekurangan zat besi dalam tubuh menjadi penyebab dari anemia pada ibu hamil.

Sesuai dengan informasi dari WHO, 40% wanita hamil di seluruh dunia menderita anemia. Diketahui bahwa 4 dari 10 negara di ASEAN jatuh dalam kategori parah dengan prevalensi mencapai $\geq 40\%$, termasuk negara Kamboja 51,5%, Laos 47%, Myanmar 47,8%, dan Indonesia 44,2%. Tingkat kejadian anemia pada kehamilan di Indonesia terus meningkat dari tahun 2015 sampai 2019, dari 42,1% menjadi 44,2% (Situmorang et al., 2025).

Upaya pencegahan dan penanganan anemia kekurangan zat besi dilakukan melalui pemberian suplemen besi serta dengan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, khususnya bagi ibu yang tengah hamil. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat besi, banyak orang yang memilih untuk mengkonsumsi tablet suplemen Fe, tetapi alternatif lain untuk mencukupi kebutuhan tersebut adalah dengan mengonsumsi sayuran yang kaya akan zat besi, terutama bayam merah (Dunia dalam (Suwardi et al., 2021).

Salah satu sumber zat besi dari tumbuhan adalah bayam merah (*Amaranthus Tricolor L.*), yang merupakan salah satu tanaman asli yang telah dikenal oleh masyarakat sebagai tanaman serbaguna, kaya nutrisi, dan bermanfaat untuk pembentukan hemoglobin. Bayam merah mengandung berbagai nutrisi seperti

kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat, dan betakaroten. Selain itu, bayam merah kaya akan zat besi (Fe) yang penting untuk mencegah anemia (Sarwono dalam (Suwardi et al., 2021).

Melalui pembelajaran tentang penggunaan jus bayam merah sebagai minuman alternatif yang kaya akan zat besi, diharapkan ibu hamil akan semakin terdorong untuk mengonsumsi sumber pangan yang mengandung Fe setiap hari, karena mereka telah menyadari bahwa banyak sekali sumber pangan kaya zat besi yang tersedia di sekitar dan sangat gampang untuk diolah. (Fauziah et al., 2023).

Berdasarkan masalah yang didapat bahwa masih banyak ditemukan ibu hamil yang mengalami anemia di Kota Tanjungbalai. Beberapa ibu hamil tidak mengerti bahaya yang terjadi ketika ibu hamil mengalami anemia, dan kurangnya paparan informasi yang didapat ibu hamil tentang anemia menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil. Untuk itu melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami sebagai tim pelaksanaan ingin melakukan edukasi seperti penyuluhan tentang anemia dan pembuatan jus bayam merah sebagai salah satu alternatif yang bisa dilakukan ibu hamil dirumah untuk mencegah terjadinya anemia.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan berlangsung dengan baik dan lancar di Klinik Azwan Kota Tanjungbalai. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan penyuluhan tentang pencegahan anemia dan pembuatan jus bayam merah dengan cara metode ceramah yang didukung dengan leaflet dan role model pembuatan jus bayam merah yang bisa langsung di liat oleh responden. Alat atau peralatan yang digunakan diantaranya adalah kamera DSLR, tripod, mikrofon eksternal, laptop, software editing video, lighting, flashdisk, aplikasi pendukung, alat tulis, dan sound recorder. Metode pendekatan dalam

program pengabdian kepada masyarakat adalah metode pendekatan masalah. Tim pelaksana menggunakan metode pendekatan masalah bersama dengan mitra para tenaga kesehatan dan kader di Klinik Azwan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) diberikan edukasi mayoritas termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %) dan setelah diberikan edukasi mayoritas termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %) dengan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi 5.13 dan setelah diberikan edukasi nilai rata rata meningkat menjadi 9.73. Artinya ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia dengan jus bayam merah melalui media edukasi yaitu leaflet.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aliva et. al (2025) dengan judul pengaruh promosi kesehatan melalui leaflet terhadap kepatuhan minum tablet zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Tempuran, didapatkan hasil dari analisis data yaitu terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kepatuhan minum tablet zat besi antara sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui media leaflet pada kelompok intervensi.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang bersifat pendidikan non formal yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan edukasi kesehatan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat menjadi tau, sadar, mengerti, mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan peningkatan pengetahuan seseorang. Utami (2021) mengatakan media yang digunakan untuk edukasi kesehatan beraneka ragam seperti media cetak (leaflet, buku saku, modul, poster, rubik, booklet, flip chart), media

video dan media elektronik (iklan TV, radio, aplikasi) salah satu media yang sering digunakan oleh tenaga kesehatan adalah media leaflet.

Edukasi kesehatan yang efektif didukung oleh penggunaan media yang tepat, menarik dan lebih mudah dipahami oleh sasaran. Sehingga jika tujuan tersebut tercapai maka kesadaran masyarakat tentang kesehatan lebih mudah terwujud dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Menurut peneliti, media leaflet yang digunakan peneliti sebagai media edukasi yang diberikan kepada kelompok eksperimen merupakan salah satu media penyuluhan edukasi kesehatan yang tepat, hal ini dibuktikan dari hasil analisis yang signifikan dan dapat disimpulkan bahwa media leaflet berpengaruh pada peningkatan pengetahuan ibu hamil di Klinik Azwan Kota Tanjungbalai.

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan kesimpulan dari hasil setelah seseorang mengadakan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terhadap obyek ini terjadi melalui panca indra manusia yakni pendengaran, penglihatan, penciuman dan rasa. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan target yang dicapai yaitu mengubah pengetahuan ibu tentang pencegahan anemia dan merubah perilaku kesehatan ibu tentang bagaimana pembuatan jus bayam merah yang ternyata sangat mudah untuk dipraktikkan di rumah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melakukan penyuluhan dan pembuatan jus bayam maerah memberikan dampak positif bagi ibu hamil yang mengalami anemia maupun tidak. Penggunaan media yang tepat sasaran dalam penyuluhan menjadikan salah satu faktor keberhasilan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan

penuh tanggung jawab dari awal hingga akhir oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dan didukung dengan kolaborasi yang baik dengan Klinik Azwan dan beberapa kader selaku mitra pengabdian masyarakat.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan ada beberapa saran yang dapat diberikan diantaranya: Bagi Tenaga Kesehatan dapat mengedukasi penyuluhan tentang pencegahan anemia dengan jus bayam merah kepada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia yang berdampak terhadap janin. Bagi Ibu hamil pengabdian kepada masyarakat ini bisa menjadi ilmu yang diaplikasikan sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yang dapat membahayakan janin.

5. REFERENSI

- Admin. (2022). *Wakil Bupati Asahan Buka Acara Pengukuran dan Publikasi Stunting*. Portal Resmi Pemerintah Kabupaten Asahan. <https://portal.asahankab.go.id/2022/12/14/wakil-bupati-asahan-buka-acara-pengukuran-dan-publikasi-stunting/>
- Antini, A., & Trisnawati, I. (2025). Hubungan pengetahuan, pola konsumsi dan pemanfaatan sayuran hijau terhadap anemia pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 221–234.
- Dai, N. F. (2021). *ANEMIA PADA IBU HAMIL*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=nX4xEAAAQBAJ>
- Fauziah, L. F., Ristanti, I. K., & Prasiwi, N. W. (2023). Pencegah Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 4(2), 89–98.
- Ginting, K. A., Panjaitan, R., & Cholilullah, A. B. (2021). Promosi Kesehatan Dengan Pemberian Jus Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 41–44. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.710>

Juliastuti, H., Yuslianti, E. R., Rakhmat, I. I., Handayani, D. R., & Prayoga, A. M. (2021). *Sayuran Dan Buah Berwarna Merah, Antioksidan Penangkal Radikal Bebas*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=eqdQEQAQBAJ>

Medyawati, C., Ermawati, I., & Supriyadi, B. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil: Analisis Hubungan dengan Umur dan Kunjungan ANC di Puskesmas Klabang. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(1), 155–163. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.8286>

Mutoharoh, A. V. N., & Indarjo, S. (2024). *Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. 8(1), 22–30.

Ns. Putri Halimu Husna, M. K., Rina Afrina, S.Kep., Ners., M. K., Merry Margaritha Verawaty Seu, SST., M. K., Yosi Yusrotul khasanah, SST., M. K., Narmin, S.ST., M. K., Sholichin, SPM., & Bq Safinatunnaja, S.Si.T., M. K. (2025). *BUKU REFERENSI PENGELOLAAN ANEMIA PADA WANITA HAMIL*. Optimal Untuk Negeri. <https://books.google.co.id/books?id=K BmBEQAQBAJ>

Ns. Uswatun Hasanah, S. K. M. E., Kep, A. N. H. M. T., Ns. Andini Restu Marsiwi, S. K. M. K., Ns. Riris Andriati, S. K. M. K., Ns. Rita Dwi Pratiwi, S. K. M. S. C. P. D., Kodri, M. P., & Adab, P. (2023). *Inovasi Terapi Suportif dalam Peningkatan Quality of Life pada Pasien Gagal Ginjal dengan Hemodialisa*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=J5jhEAAAQBAJ>

Okvitasari, Y., Darmayanti, & Ulfah, M.

(2021). Pengaruh pemberian zat besi dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas martapura i. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1), 20–27.

Patriani, S., Sinulingga, S., & Jayanti, O. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Sayur Bayam dalam Mencegah Anemia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 13(2), 175–180.

Revita, T., & Suyani. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta The correlation between diet and the incidence of anemia in third trimester Pregnant Women at Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(28), 1384–1391.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

